



SELPA

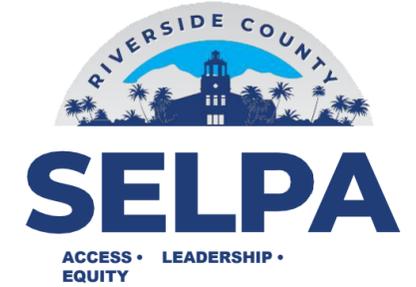
Estrategias de crianza para conductas positivas

Resumen

1. Definiendo una crianza exitosa
2. Estilos de crianza
3. Sesión en grupo
4. G.U.I.D.E. (GUÍA)
5. Estrategias para construir una relación positiva con sus hijos
6. Siete estrategias para evitar las batallas de poder
7. Formación de vínculos- Supervisión-Límites
8. Recursos
9. Preguntas



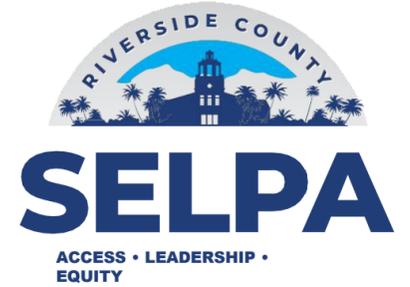
Definiendo una crianza exitosa



- ✓ Una crianza exitosa involucra una gran parte de consistencia y rutina, que le da al niño un sentido de control.
- ✓ La crianza exitosa se enfoca en desarrollar la independencia de los niños, así que la redundancia se convierte en el objetivo de los padres de familia.
- ✓ La crianza exitosa implica un estilo que considera la edad y etapa de desarrollo de los niños.
- ✓ La crianza exitosa es el proceso de criar a niños y brindarles la protección y el cuidado para asegurar su desarrollo saludable hasta su edad adulta.

<https://www.parentingideas.com.au/blog/the-definition-of-good-parenting/>

Estilos de crianza



- ✓ Algunos estilos encajarán de acuerdo con la dinámica de la familia.
- ✓ Usar diferentes estilos de crianza de acuerdo a la situación.
- ✓ Alternar entre los estilos de crianza teniendo en cuenta al otro padre de familia.
- ✓ Examinar el estilo de crianza de acuerdo a la etapa del desarrollo de niño.

Estilo autoritativo



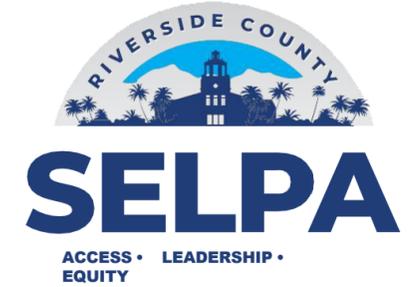
Lo positivo

- ✓ Alta capacidad de respuesta por parte de los padres de familia.
- ✓ Alta demanda de los padres de familia; calidez y participación
- ✓ Razonamiento / inducción, participación demográfica.

Los desafíos

- ✓ Muy difícil de mantener durante largos períodos de tiempo.
- ✓ Los padres de familia deben estar emocionalmente estables / maduros.
- ✓ Los padres de familia deben saber cuándo permitir el apoyo de otros.

Estilo autoritario



Lo positivo

- ✓ Clara autoridad por parte de los padres de familia.
- ✓ Obediencia incondicional.

Los desafíos

- ✓ Baja capacidad de respuesta de los padres de familia, pero alta demanda de los padres de familia.
- ✓ Intervención punitiva.

Estilo permisivo



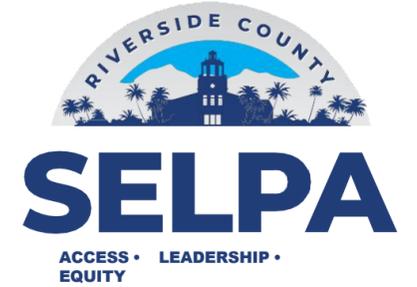
Lo positivo

- ✓ Alta capacidad de respuesta de los padres de familia.
- ✓ Aceptación general de la decisión del niño.
- ✓ Tolerancia.

Los desafíos

- ✓ Baja demanda de los padres de familia.
- ✓ Tendencia de ignorar el mal comportamiento del niño.
- ✓ A menudo malcrían al niño.

Estilo negligente



Lo positivo

- ✓ N/A

Los desafíos

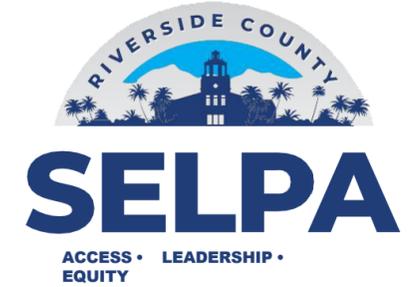
- ✓ Receptividad parental
- ✓ No hay orientación para el niño.
- ✓ El niño no tiene las necesidades de la vida.
- ✓ Etc. Etc. Etc...

Sesión en grupo



- ✓ ¿Con qué estilo o estilos de crianza se identifica usted?
- ✓ ¿Cuál estilo de crianza usted cree sería el más difícil de dominar?

G.U.I.D.E (Guía)



- ✓ G- Guidance (Orientación)
- ✓ U- Unconditional Positive Regard (Consideración positiva e incondicional)
- ✓ I-Identify Your Flaws (Identificar sus fallas)
- ✓ D-Determination (Determinación)
- ✓ E-Enjoyment (Gozar)

Orientación



- ✓ Los padres de familia exitosos guían la vida de sus hijos al brindarles tiempo especial y haciendo que sus hijos se sientan valorados.
- ✓ La orientación de los padres de familia aumenta las habilidades y fortalezas de un niño.
- ✓ Los niños necesitan orientación y apoyo para tener una mejor transición a la etapa adulta.
- ✓ La comunicación constante es importante para mantener una buena relación con nuestros hijos.

<https://www.pressreader.com/philippines/sunstarpampanga/20170410/28164248503076>

Consideración positiva e incondicional

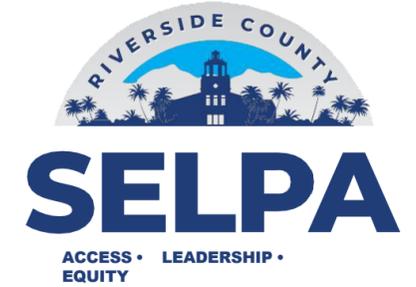


- ✓ Si trata a sus hijos con una consideración positiva e incondicional, significa que muestra un 100% de aceptación hacia ellos, sin importar cómo se comporten y sin importar lo que digan.
- ✓ Amar incondicionalmente significa amar a sus hijos por lo que son, no por lo que hacen o dejan de hacer.
- ✓ Cuando nos sentimos 'equivocados', 'mal', enojados, tristes, frustrados, infelices, -ES AHÍ realmente cuando necesitamos sentir más el amor de nuestros padres.

<https://www.positive-parenting-ally.com/unconditional-positive-regard.htm>

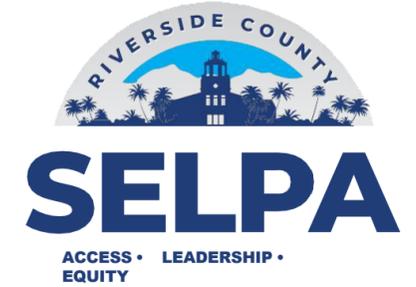
|

Identificar sus fallas



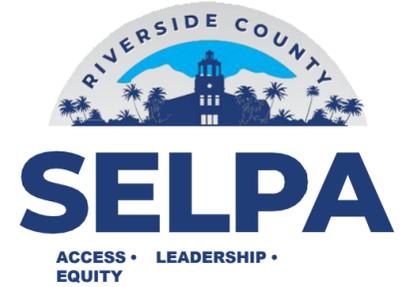
- ✓ El punto exacto de la imperfección es, por supuesto, diferente para cada persona, pero independientemente de los defectos de carácter, los puntos ciegos emocionales o las limitaciones que tenga un padre, el impacto en sus hijos, incluyendo los hijos adolescentes, es real.
- ✓ Los padres de familia son personas. Personas que han experimentado sus propios traumas, inseguridades y reveses en la vida y hacen todo lo posible con las herramientas que tienen en el momento.
- ✓ "Nunca he conocido a un padre de familia que no quiera lo mejor para sus hijos", dice el Dr. Robin Stern, psicoanalista y director asociado del Centro de Inteligencia Emocional de Yale. "Pero he conocido a muchos padres que no comprenden el impacto de su comportamiento desenfrenado en sus hijos, incluyendo el impacto negativo de las palabras críticas o despectivas".
<https://www.wellandgood.com/parents-are-people-not-perfect/>

Determinación



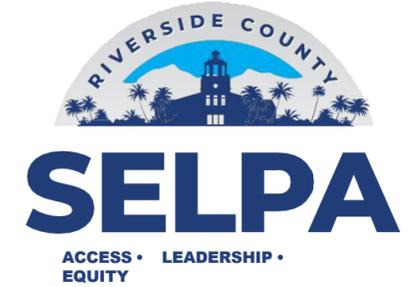
- ✓ Los padres de familia exitosos están determinados a ayudar a sus hijos a superar los obstáculos en la vida.
- ✓ Los padres de familia exitosos están decididos a ser una parte importante de la vida de sus hijos.
- ✓ Los padres de familia exitosos están decididos a detener el trauma multi-generacional dentro de sus familias.

Gozar



- ✓ Ser un buen padre implica divertirse con sus hijos.
- ✓ Ser un buen padre implica encontrar actividades que toda la familia pueda disfrutar.
- ✓ Ser un buen padre implica disfrutar del simple hecho de ser padre.

Estrategias para construir una relación positiva con sus hijos

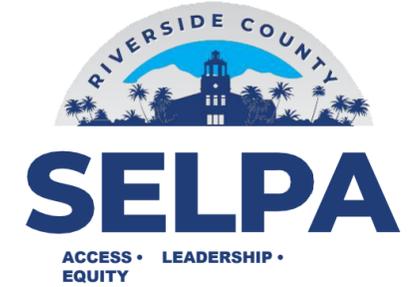


Apagar la mente:

- ✓ El primer paso para neutralizar un discusión es apagar la mente.
- ✓ Lo menos que movamos nuestros labios, los más efectivos nos convertimos. Apagar la mente significa que usted se detendrá de pensar sobre la discusión emocionalmente. Aunque no podemos dejar que nuestros hijos nos pisoteen, discutir no sirve de nada.
- ✓ Evitar las luchas de poder imposibles de ganar le ahorrará tiempo y energía cada día. Los padres sabios están preparados para neutralizar las discusiones antes de experimentar con cualquier otra habilidad nueva.

<https://slapdashmom.com/stop-yelling-love-and-logic/>

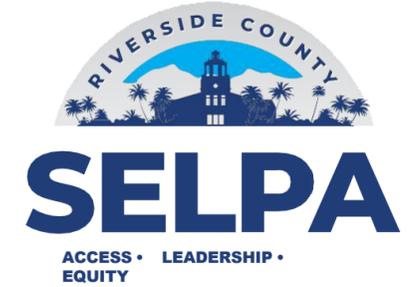
Estrategias para construir una relación positiva con sus hijos



Frases singulares:

- ✓ Lo más importante al usar las frases singulares es de recordar de decirlas con amor.
- ✓ No use las frases singulares para ser sarcástico, malo o argumentativo.
- ✓ Si tiene dificultad manteniendo la calma, literalmente "apague el cerebro" y simplemente repita las palabras en voz alta en lugar de usar la emoción mientras está platicando con ellos.

Ejemplos de frases singulares



- ✓ Lo sé.
- ✓ Lo entiendo.
- ✓ ¿Qué dije?
- ✓ Gracias por compartir.
- ✓ Te amo demasiado como para discutir.

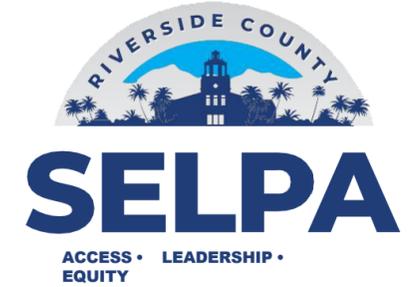
<https://www.youtube.com/watch?v=6O7V7oWIsII>

Siete estrategias para evitar las batallas de poder



- ✓ Desarrolle una relación temprana
- ✓ Esconda sus frustraciones
- ✓ Sea amable
- ✓ Escuche y valide
- ✓ Explique su razonamiento
- ✓ De opciones

Un momento de reflexión



- ✓ ¿Qué estrategias de crianza usted cree que lo ayudarán con sus hijos o al trabajar con otros padres de familia en lo que se refiere a construir unas relaciones positivas con los hijos?
- ✓ ¿Qué estrategia de crianza usted cree será la más difícil hacer en el momento de una crisis o desacuerdo?

Por favor conteste en el chat.

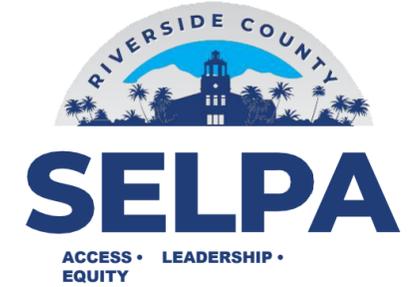
Crear vínculos- Supervisión-Límites



- ✓ Crear vínculos- Entre más fuerte sea la relación entre los padres de familia e hijos, menos querrá el niño decepcionar a sus padres.
- ✓ Supervisión- La Universidad Brigham Young (BYU, por sus siglas en inglés) recientemente obtuvo resultados de un estudio demostrando que el mejor tipo de crianza para proteger a la juventud es “afecto y seguimiento”. En otras palabras, comuníquese con sus hijos. ¡Confíe pero verifique! Revise sus redes sociales, cuando salgan, haga las preguntas: ¿A dónde vas? ¿Con quién vas? ¿Qué estarás haciendo? ¿Cuándo llegarás a casa? ¿Habrá alcohol u otras drogas? Tenga consecuencias cuando se rompen las reglas.
- ✓ Límites- Los límites se establecen cuando los padres establecen reglas y comportamientos familiares claros, como no tener teléfonos celulares en la mesa.

<https://parentsempowered.org/pe-articles/bonding-boundaries-monitoring/>

5 formas de empoderar a su hijo

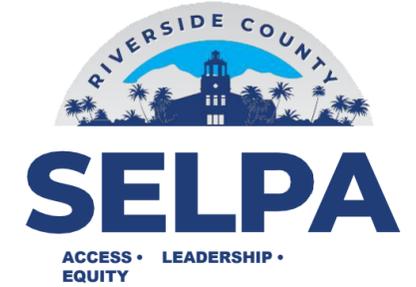


Deje que ellos tomen las decisiones:

- ✓ A medida que los niños crecen, deben tener la oportunidad de tomar las decisiones que afectan sus vidas. Bríndeles oportunidades siempre que sea posible.
- ✓ Ayude a los niños a superar los pros y los contras de las decisiones más difíciles para desarrollar habilidades para la toma de decisiones.
- ✓ A medida que los niños crecen y se enfrentan a más influencias externas, deberán ser capaces de discernir qué es bueno para ellos y qué no. Hacerlos participar gradualmente cada vez más en las decisiones sobre sus propias vidas fortalecerá su capacidad para hacerlo.

<https://educateempowerkids.org/5-ways-empower-teen/>

5 formas de empoderar a su hijo



Deje que tengan consecuencias:

- ✓ Una de las formas más poderosas en que los seres humanos aprendemos es de nuestros propios errores; posiblemente, la única forma en que realmente aprendemos a un nivel profundo.
- ✓ Cuando nuestros adolescentes toman malas decisiones, tenemos que resistir el impulso de intervenir y suavizar las cosas.
- ✓ Necesitan saber que cuando toman una decisión, también están aceptando las consecuencias de esa decisión, buenas o malas.

<https://educateempowerkids.org/5-ways-empower-teen/>

5 formas de empoderar a su hijo



Enséñeles que sean selectivos:

- ✓ Hágales saber a sus hijos que es importante y necesario elegir amigos que los animen y los valoren, respeten sus puntos de vista y decisiones, y que tengan valores similares, porque los amigos influyen en ellos.
- ✓ Aunque deben ser amables y respetuosos con todos, enséñeles a sus hijos que está bien ser selectivo con sus amigos.
- ✓ Es empoderador para los niños saber que no tienen que ceder a la presión de los llamados "amigos" para hacer cosas que no quieren hacer.

<https://educateempowerkids.org/5-ways-empower-teen/>

5 formas de empoderar a su hijo

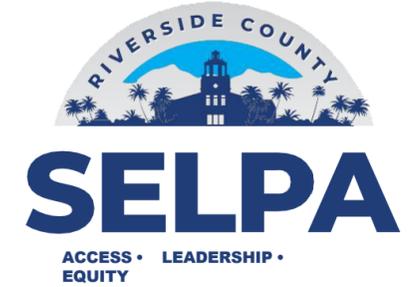


Enséñeles a que se cuiden:

- ✓ ¡Aprender a ponerse a sí mismos como una prioridad en sus propias vidas les permite a los adolescentes saber que son importantes y que valen el esfuerzo!
- ✓ Enséñeles buenos hábitos para comer y dormir, cómo expresar sus emociones, cómo decir no a las cosas que no quieren hacer, decir o mirar.
- ✓ Nuestros hijos, que cuentan con un fuerte sentido de autoestima y confianza, podrán soportar las presiones que enfrentarán en la vida.

<https://educateempowerkids.org/5-ways-empower-teen/>

5 formas de empoderar a su hijo



Confíe en ellos:

- ✓ Darles a nuestros hijos la oportunidad de ser dignos de confianza es una herramienta poderosa para ayudarlos a confiar en sus propios instintos y habilidades.
- ✓ Discutir expectativas y límites.
- ✓ Construya sobre sus éxitos pasados cuando fueron dignos de confianza y aumente las oportunidades para que demuestren qué responsables son.
- ✓ Igual de importante, confíe en sus habilidades de crianza, que les ha enseñado el bien del mal y las habilidades que necesitan para ser dignos de confianza.

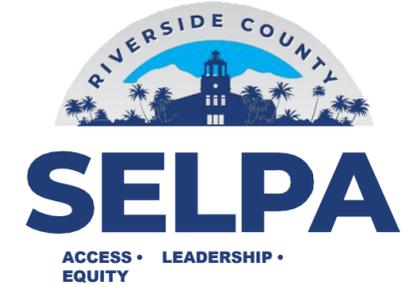
<https://educateempowerkids.org/5-ways-empower-teen/>

Auto cuidado



- ✓ Tome el tiempo para amarse a si mismo...
- ✓ No sea demasiado duro con usted mismo...
- ✓ Acepte la ayuda de otros...
- ✓ Mire hacia un futuro brillante...

Recursos para los padres de familia



- ✓ Recursos educativos para los padres de familia

- ✓ Salud del comportamiento del Sistema de Salud Universitario de Riverside
 - Abuelos criando nietos
 - Prevención del Sistema de Salud Universitario de Riverside –Salud del comportamiento e intervención temprana

- ✓ Grupos de apoyo para los padres de familia: Alianza Nacional en Enfermedades Mentales (*National Alliance of Mental Illness*)
 - Apoyo-Educación/ Educación-Salud Mental
 - Calendario de apoyo en grupo

Contactos



Chad@rcselpa.org

Jeremy@rcselpa.org

Yazan@rcselpa.org