

#53 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## CRIANZA SALUDABLE DE LOS HIJOS



- ¡Disfrute de su hijo!
- Enséñele a su hijo a escuchar
- Disciplina saludable
- Cómo consolar a su bebé cuando llora
- Cómo obtener ayuda

## ¡Disfrute de su hijo!

**El amor y la atención son tan importantes como el alimento y un lugar para vivir.**

- Los niños se sienten seguros, amados y valorados cuando sus padres disfrutan de ellos.
- No tiene por qué esperar *el momento justo* para darle a su hijo lo que necesita. Lo que su hijo necesita más que nada es USTED.
- ¡Aproveche las cosas de todos los días! Diviértase con su hijo en la tienda de la esquina, en el parque, en el supermercado.
- A veces todo lo que su hijo necesita es una caricia o una sonrisa que le demuestre que él o ella es importante para usted.

## Enséñele a su hijo a escuchar

### 1. Obtenga la atención de su hijo.

- Acérquese. Mírelo directamente a los ojos.
- Es más probable que los niños lo escuchen cuando usted esté cerca.

### 2. Dígale a su hijo qué HACER (en lugar de qué NO hacer).

- Cambie “no” por “sí”.
  - Diga: “*Camina en lugar de correr*”.
- En vez de: “*No corras*”.

### 3. Sea claro y específico.

- Diga: “*Pon tus juguetes en el cesto*”.
- En vez de: “*Sé bueno y limpia*”.
- Diga: “*Ponte la chaqueta y trae tu mochila*”.
- En vez de: “*Prepárate para irnos*”.



### 4. Use menos palabras.

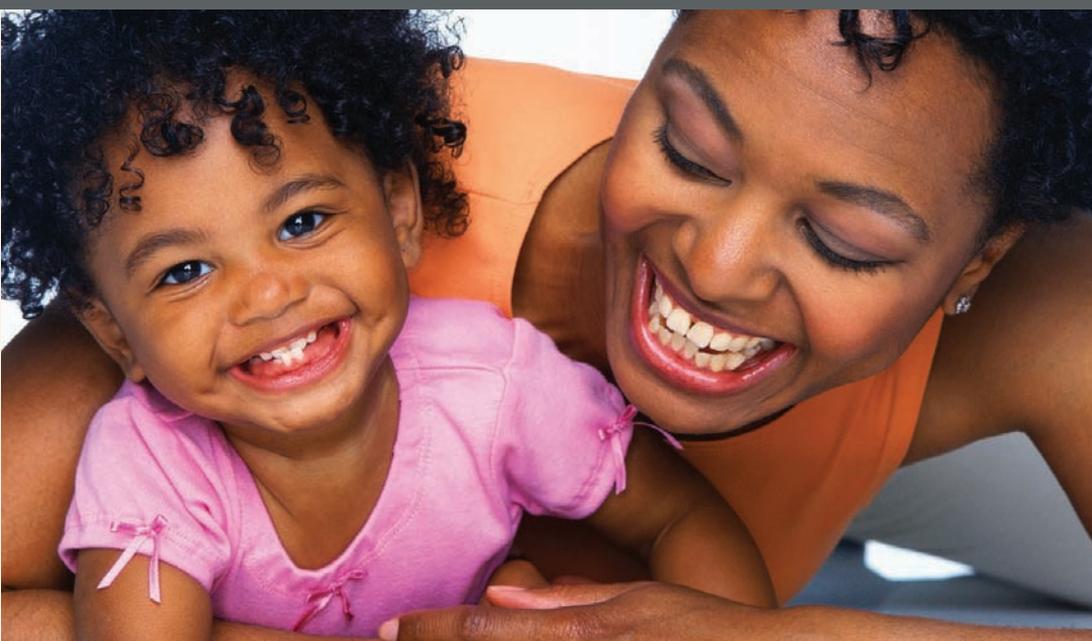
- Los niños no prestan atención cuando los adultos hablan mucho.
- ¡Hágalo fácil!
- “*Lávate las manos antes de cenar.*”
- “*Primero la tarea, después la televisión.*”

### 5. No se arrincone.

- Pruebe “*cuando*” en lugar de “*si*”.
- Diga: “*Cuando termines de almorzar, podrás salir a jugar*”.
- En vez de: “*Si no terminas de almorzar, no podrás salir a jugar*”.

### 6. Use un tono de voz normal.

- Cuanto más levante la voz, menos efecto tendrán sus palabras.
- Cuando los adultos gritan, los niños saben que perdieron el control. Dejan de escuchar.



## Disciplina saludable

### Utilice períodos de tiempo de silencio para los niños de 2 a 6 años.

- Imponer el tiempo de silencio, es decir períodos de privación de actividades, es una manera de disciplinar a su hijo por el mal comportamiento sin levantar la mano o la voz.
- Dichos períodos privan al niño de lo que más disfruta. Eso no les gusta.
- Utilice hasta un minuto de SILENCIO por año de edad. (El máximo período de tiempo de silencio para un niño de 3 años sería de 3 minutos en silencio.)
- Utilice un lugar conveniente que sea seguro para su hijo. No debe haber televisión, juguetes ni diversión.
- Para obtener más información acerca de los períodos de tiempo de silencio, visite [parenting.org](http://parenting.org) (no disponible en español).

### Pérdida de privilegios para niños mayores y adolescentes.

- Cuando sus hijos se comportan bien dígalos cuánto le agrada eso. Recompense el comportamiento que quiera alentar.
- El conflicto es normal entre los adolescentes. ¡Elija sus batallas!
- Está bien quitar privilegios, por ejemplo, la televisión o la computadora, o imponerles un horario de regreso a casa más temprano que el acostumbrado.

## Cómo consolar a su bebé cuando llora

1. Intente un cambio de pañales, alimentarlo o un chupete o chupón.
2. Evite cosas que lo inquieten. Apague las luces y el televisor.
3. Háblele o cántele con suavidad o póngale música que lo relaje.
4. Acune a su bebé. O camine abrazándolo estrechamente.
5. Coloque a su bebé en el cochecito y déle una vuelta a la manzana.
6. Cuando todo lo demás fracase, coloque al bebé en la cuna y salga de la habitación. Está bien dejar que su bebé lllore por un rato. Regrese a verlo cada pocos minutos para asegurarse de que esté bien.



## ¿Está por perder la paciencia? Cómo calmarse

### 1. DETÉNGASE Y RETROCEDA.

- Diga: “Mamá necesita un descanso. *Enseguida regreso*”.
- Salga de la habitación y aléjese de su hijo.
- Si debe salir de la casa o del departamento, asegúrese de que se quede otro adulto.

### 2. Respire profundamente 5 veces. Inhale y exhale l-e-n-t-a-m-e-n-t-e. Cuente hasta 10 o 20 o 30. O diga el abecedario.

### 3. Llame a un amigo de confianza, pariente o vecino.

Dígale: “*Realmente necesito hablar*”. O “*Necesito que me ayudes a tranquilizarme*”. Pídale a alguien que vaya a su casa y le haga compañía.

### 4. Haga ejercicio o salga a caminar. Pídale a un vecino que vigile a sus hijos.

### 5. Tome una pluma o vaya a la computadora y escriba sus pensamientos. No se guarde nada, escriba todo lo que quiera.

### 6. Únase a un grupo de apoyo. Cuando esté estresada, haga una llamada telefónica, vaya a una reunión o lea material de consulta sobre estos problemas.

## El maltrato no es disciplina

### Nunca sacuda o agarre a su bebé con fuerza.

- La sacudida puede causarle a su bebé daño cerebral permanente o incluso la muerte.
- Algunos tipos de juegos, tales como tirar al bebé al aire, también pueden ser peligrosos.

### No le quite cosas que son necesidades básicas.

- Nunca quite el alimento o el agua como castigo. Los niños necesitan una dieta saludable para crecer.
- Nunca niegue refugio, vestimenta, atención médica o educación.

### Los golpes enseñan violencia.

- Golpear no enseña a los niños cómo comportarse. Los golpes enseñan violencia.
- Use las *palabras* para mostrar elogio o desilusión, sin levantar la voz.

### Gritar no ayuda.

- La mayoría de los padres gritan a veces, y TODOS los padres tienen ganas de hacerlo.
- Gritar dificulta que su hijo lo entienda. Hable con un tono de voz normal cuando aplique disciplina o hable suavemente.
- Use palabras que *ayuden*, no palabras que hieran o insulten a un niño.



## 1. Alguien le está haciendo daño a usted o a su hijo.

- **Llame al 311** a la línea gratuita de violencia doméstica.
- **O llame directamente al: 1-800-621-HOPE** (1-800-621-4673) TDD (para personas con problemas de audición): 1-866-604-5350.
- **Llame al 911** en caso de emergencia.

### Termine el círculo vicioso

Muchos padres que lastiman a sus hijos fueron maltratados a su vez. Sólo porque le pasó a usted, no quiere decir que esté bien. Depende de USTED terminar ese círculo vicioso.

Puede encontrar ayuda

## 2. No puede afrontarlo. Necesita hablar.

- **Llame al 311** a la línea de ayuda para padres, **o llame directamente al: 1-800-342-7472**. Alguien lo ayudará.
- Ayuda en línea: [www.preventchildabuseny.org](http://www.preventchildabuseny.org).

## 3. Es una emergencia. Usted no puede cuidar de su hijo.

- Llame al Centro de Crisis Familiar y a la Guardería para Crisis para obtener ayuda y cuidado de los niños en casos de emergencia: **1-888-435-7553**
  - Refugio temporario para niños desde el nacimiento hasta los 10 años de edad. Los padres pueden visitarlos en cualquier momento.
  - Los niños son amados y cuidados mientras los padres obtienen ayuda. Los padres también obtienen servicios.
  - Ubicado en New York Foundling, 590 Avenue of the Americas en Manhattan.
- **Traiga a su recién nacido, no se hacen preguntas.**  
**Llame al 1-866-505-SAFE** (1-800-505-7233) para obtener más información.
  - La Ley de Protección del Infante Abandonado es una ley del Estado de Nueva York.
  - La Ley de Protección del Infante Abandonado es una ley del Estado de Nueva York.
  - Lugares seguros incluyen hospitales y estaciones de bomberos y policías.
  - No necesita dar su nombre.

## Más información y ayuda

- Denuncie todo maltrato y descuido de niños al: **1-800-342-3720**
- Ayuda para problemas de depresión, alcohol y drogas: **1-877-AYUDESE**  
llame al 311 y pregunte por **LifeNet**
- “¡Cuide bien a su bebé! Lo que todos pueden hacer’ (folleto):  
llame al 311 o visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health).
- Servicios para niños y padres: llame al 311 a la Administración de Servicios Infantiles (ACS) o visite [nyc.gov/acs](http://nyc.gov/acs).

**LLAME AL  
311**

### Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de salud están disponibles en [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

Visite [nyc.gov/health/e-mail](http://nyc.gov/health/e-mail) para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico

Para recibir una suscripción postal, envíe su nombre y dirección por correo electrónico a: [healthcm1@health.nyc.gov](mailto:healthcm1@health.nyc.gov)



# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

VOLUMEN 6, NÚMERO 7

#53 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

## Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

125 Worth Street, Room 1047, CN 33  
New York, N.Y. 10013

Michael R. Bloomberg, Alcalde  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Comisionado

### Oficina de Comunicaciones

Geoffrey Cowley, Comisionado Adjunto  
Cortnie Lowe, M.F.A., Directora Ejecutiva  
Keiko Sakagami, Ed.D., C.H.E.S.

*Preparado en cooperación con:*

División de Salud Mental (NYC DOHMH) y  
Administración de Servicios para los Niños  
de la Ciudad de Nueva York (ACS)



## CRIANZA SALUDABLE DE LOS HIJOS

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son emergencias. Interpretación telefónica en más de 170 idiomas.