

Guía para una crianza con amor y conexión



Una guía para criar niños conectados

Del nacimiento a los 4 años





Copyright © 2010 – 2018

Licia M. Rando

Todos los derechos reservados

All rights reserved

www.CaringConnectedParenting.org

Guía para una crianza con amor y conexión:
Una guía para criar niños conectados
fue creado en cooperación con SAIV,
The Spiritual Alliance to Stop Intimate Violence
www.saiv.org

SAIV es un proyecto de:
The Center for Partnership Studies
P.O. Box 51936
Pacific Grove, CA 93950
www.CenterForPartnership.org

Guía para la crianza con amor y conexión

Una guía para criar niños conectados

Contenido

Tú como madre o padre	2
Recién nacido a 1 año	3
1 a 2 años	9
2 a 3 años	14
3 a 4 años	19
Más acerca de la crianza	26
Lecturas y recursos adicionales	34



RECOMENDACIÓN

LA MEJOR MANERA DE USAR ESTA GUÍA ES EMPEZAR CON LAS SECCIONES PARA MADRES O PADRES, Y LUEGO LEER LAS CINCO O SEIS PÁGINAS QUE TRATAN LA EDAD DE TU HIJO.

El día en que un bebé o niño se une a tu familia, comienzas el trabajo más difícil del mundo.

Un hogar amoroso y respetuoso le da a tu niño o niña las bases para una vida productiva y feliz.

Piensa en las maneras en que tus padres influyeron tu vida. Buenas o malas —ahora te toca a ti ser la influencia.

Tú como madre o padre

El pasado se encuentra con el presente.

Tendemos a criar igual que nos criaron. Para algunos, esto es positivo. Para otros, significa recordar experiencias de abuso, negligencia o pérdida que pueden afectar la vida con nuestra nueva familia. Algunos podemos perder el control o sentirnos incapaces de conectar con nuestros niños.

El primer paso.

El primer paso para crear un hogar seguro y sano para tu hija o hijo es entender tu pasado y considerar cómo está influyendo tu vida actual. Si tus experiencias en la infancia fueron muy intensas, podrías necesitar ayuda profesional —terapia— para entender lo que te ocurrió, para recobrar control sobre tus acciones y para sanar. Busca la ayuda que necesitas ahora.

Si la crianza de tus hijos te está causando problemas, o si tuviste un pasado difícil, lee la sección *Más acerca de la crianza* al final de este folleto.

Aprendiendo de ti.

Desde el momento en que nace tu bebé, él o ella está observándote y aprendiendo de ti. Tú puedes ser la madre o padre amoroso y solidario que quieres que tu niña o niño sea en el futuro.

No hay padres ni madres perfectos.

Todo el mundo comete errores. La meta es criar a un niño que se sienta amado, seguro y valorado, un niño que cuide de sí mismo y de los demás.



Los papás deben participar.

En las familias en que el papá está presente, las investigaciones demuestran que los niños tienen más éxito si el papá participa en la crianza. La influencia de un papá amoroso puede proteger al niño o niña de peligros futuros, como la violencia de pandillas, el abuso de drogas o el sexo casual.

Los niños aprenden más cuando sus papás no son demasiado autoritarios o críticos y les permiten hacer algunas decisiones.

Los papás que no conectan con sus hijos o hijas cuando estos son pequeños a veces se van alejando de ellos con el tiempo.

Toma tiempo libre.

Los encargados primarios del niño necesitan descanso y tiempo libre para recargar su energía. Si tienes una pareja, permite que te ayude con la crianza desde el principio. Si no eres el encargado primario, demuéstrale a tu pareja que valoras el trabajo difícil que él o ella hace por tu niño. Honra la necesidad de descanso de tu pareja.

Si eres una madre o padre soltero, en muy beneficioso formar una red con otros padres e intercambiar cuidado de niños para que tengas tiempo libre para ti.

Practica relajarte.

Recibe y da masajes. El tacto es calmante. También lo es la meditación.

Para meditaciones sencillas, mira la sección *Más acerca de la crianza* (p. 26)



Recién nacido a 1 año

El comienzo de una nueva colaboración

Con la llegada de tu bebé, has entrado en una nueva colaboración de aprendizaje. Estás aprendiendo a ser padre o madre y tu bebé está aprendiendo. . . todo. Los dos se están enseñando cómo crear conexiones de amor. Tu trabajo más importante es ayudar a tu bebé a que se sienta segura —¡y que sepa que significa mucho para ti!

Todo comienza ahora.

Formar una relación sana para toda la vida comienza en este momento.

Las cosas sencillas —como tocar, hablar o arrullar a tu bebé— ¡afectan cómo se desarrolla su cerebro!

Tú le puedes brindar a tu bebé una crianza llena de amor y conexión que protegerá su cerebro de estrés dañino a lo largo de su vida.

Mamá y papá son importantes.

Si ambos padres están en el hogar, es importante para la salud del bebé que ambos conecten con él o ella.

A los niños les gusta la manera única en que cada padre juega con ellos.

Si hay violencia entre tú y tu pareja —palizas, insultos o gritos— esto puede afectar seriamente a tu bebé. Comunícate con una agencia de violencia doméstica.



Cómo conectar con tu bebé



Toca a tu bebé.

Los bebés necesitan el toque tanto como la comida. Mientras más toques, cargues y respondas a tu bebé, más saludable, feliz e inteligente será.

El tacto desarrolla su cerebro.

Tocarlo libera hormonas calmantes en tu bebé, y en ti. Sostén a tu bebé cerca de ti a menudo. Si usas un cargador, sigue las instrucciones cuidadosamente.

Contacto visual

Mira a tu bebé a los ojos frecuentemente. Esto ayuda a crear una conexión de amor entre ustedes dos.

¿Qué dice tu bebé?

Cuando tu bebé hace sonidos, te está pidiendo que conversen. Cuando llora, te está pidiendo que lo alimentes, que le des calor o que lo cargues —o puede estar diciendo que está enfermo o tiene algún dolor.

Si se voltea, llora, se retuerce, abre y cierra las manos, te empuja o agita los brazos, te está diciendo: “deja de hacer lo que estás haciendo”. Con el tiempo, aprenderás el lenguaje de tu bebé.

Una personalidad especial

A medida que tu bebé crece, conocerás su personalidad. ¿Con qué le gusta jugar? ¿Cómo se calma? Diles a las personas que cuidan a tu bebé lo que le gusta y lo que no le gusta.

La rutina le da seguridad.

Sentirse seguro es bueno para el desarrollo del cerebro del bebé. Sigue una rutina similar todos los días. Por ejemplo, dale desayuno a tu bebé, cámbiale el pañal, den una caminata, jueguen juntos, duerman una siesta, y así todos los días.

¡Habla, sonrío y canta!

Describe lo que estás haciendo mientras lo estás haciendo. Lee en voz alta, y obsérvala mientras lo haces.

Juega todos los días.

Juega el juego del espejo: si tu bebé sonrío, sonríele de vuelta; si hace un sonido, hazlo tú también. A los bebés más mayorcitos les encantan los juegos de taparse y destaparse y de tortitas. Permite que él o ella dirija el juego cuando pueda.

Repetición

Cualquier cosa que repitas muchas veces le enseña a tu bebé “cómo es el mundo”. Muchas caras enojadas o muchas sonrisas: ¿qué aprenderá tu bebé sobre el mundo gracias a ti?

“Imita” a tu bebé.

Observa en qué estado se encuentra tu bebé, y acércate con el mismo ánimo.

Si está alerta y activa, acércate de manera juguetona.

Si está callado o molesto, acércate calladamente. Si se sobresalta cuando le hables, habla en un tono más suave.



Recién nacido a 1 año

Los bebés comienzan la vida listos para aprender. Te escuchan y te observan desde el momento en que nacen.

Si sus papás están tranquilos, conectados y responden a sus necesidades, los bebés no sienten estrés y pueden aprender del mundo.

¿Y la disciplina? Es bueno saber. . .

Nunca, jamás, sacudas a un bebé.

Esto puede causar daño cerebral permanente e incluso la muerte. Si sientes que vas a perder el control, deja el bebé en su cuna y ¡busca ayuda enseguida! Pide ayuda — eso demuestra que te preocupas de ser un buen padre o madre.

No le pegues ni le grites a un bebé.

Los bebés necesitan mucha atención y puede ser difícil darles tanto.

Pero las investigaciones revelan que los niños que reciben regaños demasiado duros ¡se portan peor!

Responde de manera tranquila y con amor y ayudarás a que su cerebro se desarrolle saludablemente. Esto hará todo más fácil para ti en el futuro.

Hay ayuda disponible.

¿Te está costando trabajo ajustarte a ser madre o padre? Busca ayuda de tu familia, amigos, vecinos o tu comunidad religiosa —o llama a una línea caliente de apoyo a los padres.

Es imposible “malcriar” a tu bebé.

Al responderle a tu bebé, le demuestras que el mundo es un lugar seguro. Si ella llora repetidas veces y tú no la atiendes, el estrés le afectará — ahora y en el largo plazo. Un bebé que ya no llora ha aprendido que a nadie le importa.

Un bebé saludable sabe que él o ella importa. Sus padres le demuestran que es importante cada vez que le dan atención.

Cosas que hacer

Prepara tu casa para el bebé.

Tu bebé es curioso. Va a comenzar a explorar tan pronto como se pueda mover, así que guarda las cosas peligrosas y frágiles. Si les dices que “no” todo el día, tu bebé no va a aprender mediante la exploración. Reserva los “no” para las cosas peligrosas: tocar estufas, mascar cables eléctricos.

Por ejemplo, *si tu bebé tiene más de siete meses* y está mascando un cable eléctrico:

- 1) **Distrae.** Dirige al bebé hacia otro objeto seguro, o mueve el cable.
- 2) Si no puedes distraerlo, **di “¡PARA! o “¡NO!”.**
- 3) Una vez que digas “no”, **repítelo cada vez** que se acerque al cable.
- 4) **Espera un poco antes de reconfortarlo**, para que sepa que el límite es real. Entonces ¡abrázalo mucho!

Entre los nueve meses y un año de edad, tu bebé empezará a entender “no” y te pondrá a prueba para aprender los límites. Te mirará antes de llegar al cable.

¡Esto es normal! Sé consistente y mantén la tranquilidad. Repetirás esto varias veces y finalmente aprenderá. Más adelante, es posible que él mismo pause antes de tocar el cable y diga que “no” con la cabeza o diga “¡No cable!”. ¡Felicitálo por aprender!

Los ritmos del día.

Ayuda a tu bebé a aprender los ritmos del día. Haz cosas tranquilas antes de dormir. La comida de la noche debe ser más callada, con luz suave, para que aprenda la diferencia entre el día y la noche.

Mantén un horario regular con los bebés más mayores, con la comida y la cama a la misma hora todos los días

Establece una rutina dirigida a irse a la cama, por ejemplo: comer, lavarse, lavar los dientes, leer un cuento, masaje y dormir. Esto ayuda al cerebro del bebé a establecer ritmos.

No te está “manipulando”.

Si tu bebé deja caer un juguete vez tras vez desde su silla alta, está experimentando. Está preguntándose: “¿Qué le pasa al juguete cuando deajo caer, y qué le pasa a mi papá o mamá cuando deajo caer el juguete?”

Como a los cinco meses, un bebé puede llorar para llamarte a que juegues con ella.

Está aprendiendo a comunicarse.

En vez de contestar siempre que llore, puedes darle algo para que se entretenga.

La magia de la distracción

Si te hala el pelo, puedes decir “No hales” —y distraerla con un juguete.

Tropiezos en el camino

Depresión

Si sientes que no puedes sonreír, jugar o responderle a tu bebé, puedes estar sufriendo de depresión. Si dura más de dos semanas, busca ayuda profesional —para tu salud y la de tu bebé.

Los bebés pueden percibir la falta de interés en tu voz, tus movimientos y tus expresiones. La falta de interés sostenida de tu parte puede afectar el desarrollo de tu bebé.

Dale un masaje a tu bebé y pide a otras personas que te den masajes a ti. El toque tiene un poder asombroso.

Cuido del bebé

Busca a una persona preparada que siga tu estilo de crianza con amor y conexión.

Haz una transición gradual al cuidado, especialmente si tu bebé tiene alrededor de cinco meses, cuando comienza la etapa de “ansiedad ante los extraños”.

Cuando estés en casa con tu bebé al final del día, siéntate y conecta con él o ella.

Televisión

La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de dos años no vean televisión. Los niños necesitan conectar contigo y la televisión ocupa tiempo valioso de desarrollo cerebral y los puede exponer a imágenes que los asusten.

Sueño

Puede ser difícil para ti dormir lo suficiente, pero esta etapa no durará para siempre. Algunos padres despiertan a su bebé y lo alimentan justo antes de acostarse, para tener un bloque de sueño más largo. Durante el día, toma siestas cuando el bebé tome las suyas.

Como a los cuatro meses, los bebés empiezan a dormir por periodos más largos en la noche. Puede que se muevan y lloren levemente durante su ciclo de sueño, pero si se les da la oportunidad, aprenden a calmarse y a dormirse otra vez por su cuenta.

Sin embargo, dejar a un bebé llorando hasta que se agote lo hará sentirse desamparado. Esto no es saludable.

A los seis meses, puedes permitir que él mismo se calme y se duerma. De ser necesario, puedes darle palmaditas en la espalda y decirle suavemente que es hora de dormir. Si lo levantas a menudo, te conviertes en una necesidad y puede que no logre calmarse y volver a dormir sin tu ayuda.

(Lee la sección Lecturas y recursos adicionales, al final, para más información).



¿Tiene cólicos o solo está inquieto?

A veces están inquietos.

Los bebés de tres semanas a tres meses de edad a menudo se ponen inquietos al final de cada día.

Mantente calmada —no es tu culpa.

Ofrécele el chupón y arrópalo.

También puedes cargar a tu bebé de lado o sobre su estómago, a la vez que lo meces y le hablas suave al oído.

¿Todavía llora? Puedes alimentarlo o cambiarle el pañal tranquilamente para asegurarte de que no es eso.

¿Son cólicos?

Los cólicos, por otra parte, son un llanto que sigue y sigue y no para, a pesar de todo lo que intentas. Uno de cada diez bebés puede padecer cólicos. Esto puede durar hasta cuatro meses, pero siempre llega a su fin. Nadie sabe qué lo causa.

Cómo lidiar con los cólicos

Limita los ruidos en tu casa. Trata de crear un ambiente relajado para ti y el bebé.

Los bebés con cólicos a veces levantan las piernas y emiten flatulencias. Si estás lactando, trata de eliminar de tu dieta la leche, la cafeína y las comidas que causen gas. Si estás dándole biberón, pregúntale a tu doctor si puedes cambiar la fórmula.

Pon a tu bebé en tu falda barriga abajo y suavemente frota su espalda. O envuélvelo con una manta ajustada, y mécelo y arrúllalo.

Mueve a tu bebé usando un columpio de bebés, un cochecito de bebé o el carro. Dale un masaje —las relajará a las dos.

Más formas de calmar a un bebé que llora

- Sacarle los gases
- Envolverlo bien ceñido
- Pasearlo en el carro
- Cantar, hablar
- Cargarlo, mecerlo
- Tocar música suave
- Frotarlo, darle palmas
- Ruido rítmico y vibración
- Caminar con tu bebé en los brazos, cargador o cochecito
- Los baños tibios alivian a algunos bebés

Fuente: Academia Americana de Pediatría

1 a 2 años



La conexión desarrolla el cerebro

Cómo trates a tu bebé influye el crecimiento y desarrollo de su cerebro.

El cuerpo de tu bebé cambia y su cerebro también cambia según interactúa contigo. Tiene que poner límites para que sienta seguridad y aprenda.

Respetar a tu bebé.

No la insultes, ni te rías de ella o le grites. No permitas que otros lo hagan tampoco. Recibirás el mismo respeto de su parte según crezca, porque le has enseñado a ser respetuosa.

Conecta con tu bebé.

Un bebé conectado se convierte en un niño que necesita menos disciplina. Mientras más tiempo dediques a conectar con tu bebé ahora, más fácil será tu rol de padre o madre más adelante.

Tu bebé necesita que TÚ estés PRESENTE. Necesita:

- Contacto visual y atención (no le des tu atención a celulares, tabletas, computadoras, etc. cuando estés con tu bebé).
- Tu comprensión de lo que él o ella siente.
- Respuestas tuyas que respeten sus sentimientos.



¿Por qué es importante?

Desarrollo cerebral significa lo siguiente para tu bebé:

- **Cuán bien lidiará con el estrés y las emociones.**
- **Si formará relaciones saludables con otras personas.**
- **Cuán bien se desarrollará su memoria y su capacidad de estar atento, lo cual afecta su éxito en la escuela.**
- **Cómo amará y tratará a sus hijos en el futuro.**

Cómo conectar

Mira a tu niño a los ojos cuando le hables. Enséñale la palabra “ojos” y señala a tus ojos para que te mire cuando le hables.

Toca y acurrúcate con tu niña. Un mensaje a la hora de dormir le ayuda a relejarse y sentir tu presencia amorosa. ¡El toque es bueno para ti también!

Las rutinas alivian el estrés.

Sigue la misma rutina todas las noches. Por ejemplo: bañarse, lavar los dientes, leer un libro y cantar una canción de cuna. Mantén las mismas horas de comida y siesta todos los días.

Siéntate en el piso con tu niño y juega. Eso le demuestra que es importante para ti. Relájate y diviértete.

Respetar los sentimientos de tu niña.

Observa a tu niña para saber cómo se siente. Si está callada, mantén la misma actitud callada cuando te acerques o le hables.

Permítele liberar energía llevándolo afuera o a un parque. Los niños tienen mucha energía. La expectativa de que no se muevan por mucho tiempo no es justa.

Mantén los “NO” a un mínimo.

Adapta tu casa para el bebé. Guarda los objetos frágiles y peligrosos. Has invitado a este bebé a tu casa para que la comparta. Su confianza no puede sobrevivir si le dices que “NO” todo el día.

Felicítalo. Di frecuentemente: “¡Bien hecho!”, “¡Muy bien!”. Los elogios ayudan al bebé a sentirse bien sobre sí mismo.

Exprésate positivamente. En vez de decir lo que no debe hacer, dile lo que sí puede hacer en pocas palabras sencillas: “Colorea el papel!”, en vez de “No pintes en la pared”. Dile “Mírame” para captar su atención rápidamente.

Sonríe a tu niña. Esto le hace saber que es importante para ti.

Usa el ritmo. Canta y baila con tu niño. Lean canciones de cuna, libros con rima y jueguen con los dedos. Da palmaditas o haz ruidos en patrones sencillos que pueda copiar.

Ayúdalo a identificar sentimientos.

Pon cara de: contento, triste y enojado. Cuando copie tu expresión, dile: “Te ves contento (o triste o enojado)”, para ayudarlo a reconocer estos sentimientos en sí mismo.

Responde a sus sonidos y palabras.

Usa el mismo tono de voz y sigue su ritmo. Anímalas a usar palabras. Nombra las cosas que uses y que veas. Mientras más pueda decir, más fácil será comunicarte lo que necesita y más fácil será entenderlo.

Un hogar apacible. La violencia entre tu pareja y tú —golpes, insultos o gritos— puede afectar seriamente a tu niño. Comunícate con una agencia de violencia doméstica.

Permite que haga cosas sola. Una niña de 15 meses puede alimentarse, tomar de un vaso y usar una cuchara. Sus destrezas mejoran con la práctica. Usa vasitos de entrenamiento para evitar derrames mientras aprende. Pídele ayuda a tu niña con tareas sencillas. Puede que tomen más tiempo, pero la harán sentir capaz.



1 a 2 años



¿Y la disciplina? Es bueno saber. . .

La disciplina no es un castigo.

Disciplina significa “enseñar”. Tu niño está aprendiendo autocontrol y tú estás enseñándole cómo hacerlo hasta que se controle por su cuenta. Es normal que te ponga a prueba vez tras vez mientras aprende las reglas.

Sobre la terquedad.

En esta edad, los niños pueden ser tercos. Te dirán: “¡NO!”. Esto es normal. Usa una distracción o el sentido del humor para comunicarte.

Los cerebros jóvenes son para aprender.

Las niñas aprenden más al imitarte. Tu bebé imita todo, desde cómo hablas por teléfono hasta cómo manejas el coraje. Si gritas, maldices o golpeas, ella aprenderá a gritar, maldecir y golpear. Si reaccionas con calma y respeto, le enseñas a actuar con tranquilidad.

Sobre compartir

Los niños en esta edad a veces comparten, pero es normal que no lo hagan. Tu bebé te imitará, ¡así que comparte con él! Los niños comienzan a compartir como a los 2 años de edad, pero incluso entonces no siempre comparten.

Disciplina respetuosa

Sé firme, pero sé amable.

Nunca sacudas. Nunca golpees. Los golpes le enseñan al niño a golpear para resolver sus problemas. Sacudir puede dañar su cerebro SEVERAMENTE y PERMANENTEMENTE.

Distrae o aleja a tu niña de las cosas que no quieres que haga. Si está trepando a la mesa, dile “¡PARA!”, levántala y llévala afuera para jugar o coloca cojines en el piso.

Si no te deja cambiarle el pañal, ten un juguete especial solo para ese momento para distraerlo —o déjalo de pie mientras le cambias el pañal.

Dale opciones.

“¿Quieres jugo o leche?”. Esto le ayuda a tener control y sentir su independencia.

Decir “NO” es fijar límites.

Usa el NO para las conductas y cosas que realmente necesites restringir. Sé consistente.

Si tu niño de 18 meses amenaza con tumbar la lámpara, la primera vez dile “Si tratas de empujar la lámpara otra vez, te recojo y nos vamos para la cocina”.

Si lo hace otra vez, cumple tu palabra. Sé consecuente y haz lo que dijiste. Trata de no decir nada que no harías o que no podrías hacer.

¡Nunca amenaces con golpes!

Respeto su amor por ti.

Si dejas a tu niña con alguien que la cuide, díselo con tiempo. Dile también a qué hora vuelves. Cuando regreses, dile que ya llegaste.

Los niños de esta edad a veces tratan de captar tu atención con conductas negativas.

Dale abrazos y háblale para que no tenga que comportarse negativamente para recibir tu atención.

Si sientes que se está preparando para una conducta negativa, cambia el tono del momento: cárgalo en tu falda, mécelo y tengan un receso silencioso juntos.

Evita problemas, planifica con tiempo.

Si vas al doctor o a casa de un amigo, lleva un bulto lleno de juguetes, libros y cereales que solo salen en esas ocasiones. Esos nuevos objetos mantendrán a tu niño ocupado por un rato.

Nadie es perfecto.

Todas las madres y padres cometen errores. Toma tiempo para conectar y disciplinar con respeto, y tanto tu niño como tú se convertirán en personas de quienes podrás sentirte orgulloso.

Si nada funciona y tienes miedo de lo que podrías hacer,

LLAMA al: 1 (800) 448-3000

The Boys Town National Hotline

Tropiezos en el camino

Berrinches

Los berrinches o rabietas comienzan entre los 15 y 18 meses y continúan hasta los 3 años. A veces los bebés no soportan no salirse con la suya. Quieren ser independientes, pero tú y el mundo les dicen lo que no pueden hacer. Los berrinches son normales. **NO LE DES NALGADAS.** Mantente tranquilo. Aléjate a una distancia prudente y deja que el berrinche se agote por sí solo, o **CALMADAMENTE** levanta al niño. Dile: “No podemos quedarnos en la tienda”, y llévalo afuera o al carro. Ignóralo hasta que acabe, y entonces dile: “Es difícil cuando no podemos hacer lo que queremos”. Acaricia su pelo y abrázalo. Puedes estar orgulloso de tus habilidades como padre o madre.

Morder y golpear

Levanta a tu bebé y dile: “No muerdas. Te voy a parar si tú no paras”. Dale un anillo de morder. Dile: “Muerde esto. Solamente esto”.

Niños malhumorados

¿Está cansada, hambrienta, enferma o le están saliendo los dientes? Si es así, cuidala. Si no, vayan a otro cuarto, ofrécele una merienda o acuéstense a leer un libro. Si continúa enojada, o si estás llegando a tu límite, vete a otro espacio, siéntate con piernas cruzadas, cierra tus ojos e inhala lentamente: 1, 2, 3, 4; aguanta: 1, 2, 3, 4; y exhala: 1, 2, 3, 4, 5, 6. Repita tantas veces como sea necesario.

Ir al baño

No te preocupes por la taza de baño todavía. El cuerpo y mente de un bebé deben estar listos. Las señales de que está listo se presentan en la próxima sección (2 a 3 años).

Dormir

Si a tu niño le cuesta trabajo quedar dormido o volverse a dormir, frótale la espalda y dile: “Está bien, estoy aquí. Es hora de dormir”. Respeta su deseo por ti y asegúrale que estás ahí, pero también establece límites y un ritmo para las horas del día y de la noche. Mantén un ambiente callado y tranquilo para ayudarlo a calmarse hasta que pueda dormirse. Si juegas con él o ella, aprenderá que si grita lo suficiente, te rendirás eventualmente. Lee Sears, *The Attachment Parenting Book* en la sección de Lecturas y recursos adicionales en la página 34.

Comida

No peles. No puedes lograr que un niño o niña que busca independencia coma. Ofrécele meriendas saludables a lo largo del día. En las comidas, sirve comidas que pueda tomar con sus manos y leche. Evita la comida chatarra y los dulces.

Date descansos.

Pídele a tu pareja, a algún amigo o a tu madre o padre que cuide a tu niño o niña mientras tomas un descanso. Si estás sola, conecta con otros padres y comparte cuidado, un café o una caminata. Háganlo por turnos.

2 to 3 años



Conecta con tu infante. Es muy importante...

Tu infante se está preguntando: “¿Soy querido?”, “¿Soy amado?”. La manera en que lo atiendes le contesta, así que dedica tiempo a conectar con él o ella todos los días.

Sintoniza con tu niño.

Si está callado, háblate en voz baja. Si está concentrado en algo, siéntate cerca y míralo —sin dirigirlo.

Mira a tu niña a los ojos cuando le hables y lo escuches. Cuando le des instrucciones o peticiones, pídele que te mire mientras hablas.

Continúa las rutinas al dormir y sigue el horario de comidas.

Besa y abraza a tu niño.

Juega con tu niño, canta, baila y lee libros —¡diviértete!

Permite que tu niña explore.

Los niños y niñas son pequeñas máquinas de aprendizaje. Vístela con ropa vieja y déjala jugar con agua, pintura y arena.

Permite que tu niña ayude.

Ella puede cargar cosas livianas y ayudarte a arreglar la mesa. Esto la ayuda a sentirse bien consigo misma.

Habla de los sentimientos.

Nómbralos: feliz, triste, enojado, herido, emocionado, asustado. Reconócelos: “Veo que estás enojado, pero no quiero que te des un golpe por brincar del sofá”. Pídele que te diga cómo se siente usando palabras o haciendo señas. Pregúntale qué sienten los personajes de un libro.

Come con tu niño, pero no esperes que se quede sentado toda la comida. Deja que juegue cerca mientras tú terminas.

Sé consistente y predecible.

Si morder no está bien un día, no puede estar bien al otro día. Establece una consecuencia razonable, y cumple con ella.

Ayúdala a aprender nuevas palabras.

Di los nombres de las cosas que ella usa todos los días. Anímalas a decir las palabras de las cosas conocidas. “Dime qué quieres: ¿una galleta o un poco de leche?”. Felicítala por sus esfuerzos.

Fomenta las amistades.

Encuentra maneras de que tu niño pase tiempo con otros chicos de su edad.

Admite cuando te equivocas.

Discúlpate cuando te equivoques. Eso le enseña a tu niña o niño a pedir perdón y que todos cometemos errores. Si peleas al frente de él o ella, lo cual le causará estrés, permite que te vea disculpándose.

Enséñale una tarea.

Divide una tarea en pasos pequeños. Explica cada paso lentamente. Entonces repite cada paso con ella. Permite que lo haga sola, con tu supervisión. Repite cualquier paso que sea necesario o déjalo si parece frustrante. Elogia cualquier logro: “¡Buen trabajo!”.

Deja que piense en soluciones.

Convierte un accidente en una oportunidad para aprender: “El plato del perro se derramó. ¿Qué podemos hacer para limpiarlo?”.

Enséñale a la nana.

Si dejas a tu niño con una nana o encargado, asegúrate de que siga el mismo estilo de conexión. Es importante para tu niño sentirse seguro y valorado.

Felicita a tu niño por sus esfuerzos.

Si recoge sus juguetes, dile “¡Qué bien los recogiste!”.

Usa muñecos o dibujos para recrear un evento difícil mientras lo describes. Incluye los sentimientos de tu niño o niña en el relato. Esto lo ayuda a entender el evento, a manejar su estrés y a sentirse comprendido.

Repasa los eventos del día con tu niña.

Permite que ella ayude con palabras o movimientos. Según aprenda más palabras, pídele que añada más al cuento. Esto le ayuda a entender lo que ve y hace todos los días.

¿Y la disciplina? Es bueno saber que. . .

Los niños de dos años son rápidos y necesitas estar atento. Aprenden con la práctica, pero no siempre están seguros.

Toma tiempo para ti misma. No le tienes que darle a tu niño cada minuto de tu día. Ayúdalo a buscar maneras de jugar por su cuenta.

Golpear enseña a golpear. Enséñale a respetar mostrándole maneras respetuosas de manejar los problemas.

Las reglas y los límites son buenos para tu niño. Le ayudan a desarrollar autocontrol. Ambos padres deben estar de acuerdo sobre las reglas y límites más importantes.

La disciplina es la guía

Tranquilízate primero. Coteja cómo está tu cuerpo para saber que estás calmada o calmado antes de impartir disciplina.

No discutan.

Reconoce los sentimientos de tu niña o niño y muévete a lo próximo. Recuerda: tú eres el maestro, no el infante de dos años.

Distrae como si fueras un mago.

“¿Ese es tu osito de peluche?”, puedes preguntar mientras recoges el dulce con la otra mano y lo escondes en un cajón. Los discursos y regaños no funcionan. Esconde el control remoto de la TV si es una tentación muy grande.

Quédate conectada durante los recesos

Los recesos (“time-outs”) son para calmarse, no para humillar. Llévalo a un sitio tranquilo con libros y una manta, donde TÚ estés cerca. Pon música suave o canta suavemente. Crea un ambiente de seguridad para que se pueda calmar de verdad.

“No golpees. No hagas daño”.

Usa frases cortas para las cosas importantes o repetidas.

Establece límites.

Un infante de dos años va a poner a prueba tus reacciones. Puede que mire al interruptor con una mirada desafiante. Establece el límite: “Deja la luz prendida”. Si apaga la luz otra vez, dile: “Si apagas la luz otra vez, te voy a mover de ahí”. Y hazlo. Aleja la silla del interruptor. Sé consistente.

Muéstrale cómo hacer las cosas.

Toma su mano suavemente y dile: “Toca al gatito así, suavemente”.

Ponle nombre al comportamiento, no al infante.

Nunca llames a un niño “estúpido”, “malcriado” o cualquier cosa que no te gustaría que te llamaran a ti. Si te ríes de ella cuando hace un error, o la asustas a propósito (porque piensas que es gracioso), eso es dañino para ella.

Da avisos.

Antes de que empieces algo nuevo o te vayas de un sitio, avísale: “En cinco minutos, nos iremos del parque. Escoge lo último que quieres hacer antes de que nos vayamos”. Si vas a dejar a tu niño o niña con alguien, díselo con tiempo. Háblale cuando estés de vuelta.

Cómo calmarla.

Si está excitada, acércate a ella de manera activa. Luego trata de bajar el nivel de energía. Si está muy activa, trata de calmarla diciéndole que siga tu ejemplo. Baja el ritmo gradualmente, luego baja al suelo y susurra “Vamos a estar calladitos como una piedra”.

Say it, mean it, follow through.

No digas que vas a hacer algo si no lo vas a hacer. Si estás muy cansado u ocupado para cumplir con lo que dijiste, le envías mensajes confusos a tu niño o niña.

Limita las opciones.

“¿La camisa roja o la azul?”.

Tropiezos en el camino

Berrinches y agresión

Mira desde una distancia prudente.

Si necesitas proteger a tu niño, levántalo y llévalo al carro o a otro sitio seguro.

No lo tomes personalmente.

Los berrinches son normales. Ignóralo y deja que se agote. Cuando tu niña se haya calmado, abrázala y dile que entiendes cuán molesta estaba y que algún día no va a necesitar los berrinches.

Golpear y agarrar

Habla con tu niño antes de una reunión con otros niños. Usa nombres de sentimientos para repasar cómo se sienten los otros niños si él les pega y les quita cosas de las manos. Dile que si golpea o arrebatara juguetes, se irán del lugar. Si lo hace, cumple tu palabra. Recuérdale que lo haces para ayudarlo a controlarse, hasta que sea capaz de no golpear o no tocarse. Felicítalo por compartir.

Otros tropiezos

Trepar la cuna

Si usas una cuna:

Plan A: Haz que sea más difícil salir de ella; baja el colchón si puedes.

Plan B: Haz que sea más fácil salir, para evitar accidentes; baja las barandas y coloca cojines abajo. Haz que el cuarto sea seguro. Coloca un portón en la entrada y en las escaleras. Ten una canasta con libros y juguetes seguros y tranquilos cerca de la cama.

Cuida tu salud.

Si tus experiencias con tu niño o niña están “fuera de control”, o si estás preocupado por tus reacciones, pregúntate: “¿Por qué hice eso?”, “¿Cómo eso ayudó a mi infante?”. Si las contestaciones son preocupantes, habla con alguien en quien confíes o con un profesional. O llama a una línea caliente para madres y padres.

Siestas

Los niños en esta edad toman una siesta al día. Si tu niño tiene dificultad al dormir por la noche, o para despertarse, haz la siesta más temprano en el día, poco después del almuerzo. Cuando los niños se despiertan de la siesta, pueden sentirse confundidos. Mantén un ambiente tranquilo y cárgalo, hasta que el mundo tenga sentido otra vez.

Terrores nocturnos

Si tu niño grita y se revuelca por la noche, quédate cerca y espera a que se le pase para asegurar que esté bien. Despertar al niño puede provocar más gritos.

Si esto ocurre frecuentemente, y estás preocupada, díselo al doctor.

Entrenamiento para ir al baño

¿Está listo tu niño?

Empieza el entrenamiento cuando tu infante dé señales de estar listo.

Algunas señales de que está listo son:

- No le gusta estar mojado o sucio.
- Sabe que tiene que ir al baño. Te lo dice, hace un sonido o hala sus pantalones.
- Se mantiene seco por cuatro horas o más.
- Le gusta poner las cosas en su lugar.
- Ha dejado de decir que “no” a todo.
- Muestra interés cuando tú estás en la taza de baño.
- Puede halar sus pantalones hacia abajo y hacia arriba.



Comenzar el entrenamiento.

Lleva a tu niña a sentarse en su tacita de baño de entrenamiento con la ropa puesta. Muéstrale cómo usar la taza de baño. Lee libros sobre un niño que aprende a ir al baño. Cuando esté cómoda, déjala sentarse sin ropa. La próxima semana, vacía su pañal en la tacita. (Intenta dejar el excremento ahí un rato; vacía la taza más tarde, cuando ella no esté presente). Si está lista para tratar por su cuenta, lleva la tacita afuera o al área de jugar. Cada hora, pídele que lo intente. Felicítala cuando lo haga.

No te enojos por los accidentes.

Píde a tu niño que use la tacita antes de la siesta, o ponle pantalones de entrenamiento para la siesta y por la noche. Si las cosas no andan bien, o tu niño está preocupado, detén el entrenamiento por ahora. Inténtalo nuevamente en un mes o dos. Para más información sobre el entrenamiento para ir al baño, lee los libros por T. Berry Brazelton, M.D.; están en la sección de **Lecturas y recursos adicionales**.



3 a 4 años



Conectar con tu infante

Tu niño te ama y quiere estar contigo. A la misma vez, se está convirtiendo en un ser social. Si te relacionas con él o ella con amor y conexión, le das las herramientas para crear amistades. Puedes ayudarlo coordinando ratos sociales y siendo amoroso y conectado.

Afecto

Los niños en esta edad necesitan tanto afecto como los más chicos. Sigue dándole masajes y acurrucándote con él o ella. Siéntate cerca para leer y dile que lo quieres.

Míralo a los ojos.

Ve al cuarto donde está y dile: “Mírame”, antes de pedirle que haga algo.

Lean juntos.

Hablen de los sentimientos del personaje. Pregúntale por qué piensa que el personaje se siente así.

Imita a tu niña o niño.

Observa primero, y luego acércate con un tono de voz y movimientos similares a los de él o ella: activo, calmado, etc. Esto le ayuda a sentirse comprendido.

Juega en el piso.

A veces tu niño puede revelar sus miedos y frustraciones jugando con juguetes. Con ese conocimiento, puedes reconfortarlo mejor.

Fomenta el tiempo con los amigos.

Ayuda a tu niño o niña a conectar con otros infantes. Asiste a las lecturas de cuentos en la biblioteca, a grupos de juego, o reúnete con otras familias en el parque.

Enseña primero.

No esperes ver en tu infante comportamientos que tú no les has enseñado. Si quieres que tu niña se ponga los zapatos en el armario, enséñale cómo hacerlo primero. Repite los pasos hasta que ella se acuerde. Felicítala por intentarlo.

¿En quién se está convirtiendo tu infante?

¿Quiénes son sus amigos? ¿Qué le gusta y qué le disgusta? ¿Cuáles son sus pensamientos y preocupaciones? Ella o él no es exactamente igual a ti. Explora las diferencias.

Enséñale cómo resolver problemas.

Tu infante quiere comer helado todas las noches. Dile que es caro y que no es bueno comer mucha comida chatarra. Pregúntale: “¿Cómo podemos resolver este problema?”. Usa sus sugerencias si es posible.

Cómo conectar

Dale una tarea.

Tu infante puede arreglar la mesa si tú le enseñas a hacerlo. Sentirá que su contribución tiene valor en la familia. *SUGERENCIA: Practiquen seguir las instrucciones paso por paso con juegos como “Simón dice”.*

Enséñale palabras continuamente.

Dile palabras relacionadas al lugar donde estén, como “elefante”, si están en el zoológico. Esto le ayudará a contar su historia y ya conocerá la palabra cuando empiece a leer.

Pregúntale sobre su día.

Puede dibujar y explicar. Pregúntale qué recuerda del día y de otros días.

Fomenta la auto reflexión.

Pregúntale por qué: “¿Por qué te gusta este juego más que ese?”. “¿Por qué te gusta que visite esa amiguita?”

Corrige los errores.

Si derrama leche, no le grites. Pregunta: “¿Qué podemos hacer para arreglar esto?”. Si haces un error, dile que te equivocaste. Si tus emociones se están descontrolando, si sientes tu corazón acelerado, los músculos tensos, etc., está bien que le digas: “Necesito unos minutos y luego hablaremos sobre esto”. Asegúrate de hablar con tu infante solo cuando estés en control.

Sobre los sentimientos

Ayúdale a identificar sus sentimientos.

Es útil estar consciente de las señales del cuerpo para entender las emociones. “¿Cómo se siente tu estómago? ¿Qué está haciendo tu corazón? Un corazón rápido y músculos tensos puede significar que te sientas enojado”.

Respetá los sentimientos.

No le digas que no está enojada si lo está. Dile: “Está bien que te sientas enojada conmigo. Nuestra regla es que no golpeamos, así que respira hondo y cuenta hasta cinco. Ahora, pensemos en otras cosas que podemos hacer en vez de pegar”.

Expresa tus sentimientos también.

Si estás enojada, está bien mostrarlo,

pero no de forma destructiva. Los comentarios hirientes le causan vergüenza a tu niño y debilitan su autoestima. Enséñale a expresar su enojo respetuosamente con tu ejemplo. Haz comentarios específicos sobre cómo sus acciones te afectan: “No me gusta que le saques punta a tus lápices aquí. Se ensucia la mesa y la tengo que limpiar antes de la cena, y yo tengo muchas otras cosas que hacer. Por favor saca punta allá, sobre el bote de basura”.

Un hogar apacible.

Si hay violencia entre tu pareja y tú, contacta a una agencia de violencia doméstica.

Respetar para que te respeten.

Escucha el tono de tu voz y las palabras que usas con tu niño o niña. ¿Eres respetuoso, le hablas como le hablarías a un amigo o amiga?

A nadie le gusta que le digan “malo”, “estúpido” o “vago”. Tu infante va a creer que es así, si le repites esas cosas.

Dedícale tiempo a tu infante.

Si estás muy ocupado para pasar tiempo con tu niña o niño todos los días, reevalúa tus prioridades y busca ayuda. Los cerebros en crecimiento pueden sufrir daño por falta de atención.

Celebra sus acciones y esfuerzos, no el resultado final.

“Bien, le diste a la bola”, “Estás dedicando mucha atención a este dibujo”. De esta manera, no lo juzgas ni le exiges demasiado. Cuando te muestre su dibujo, pídele que te diga cuáles son las partes que le gustan más.

Anima a tu infante.

¡Yo sé que lo puedes hacer!”. “¡Muy bien hecho!”. Puedes chocar palmas, o darle palmaditas en la espalda, para animarlo a hacer cosas nuevas.

¿Y la disciplina? Es bueno saber. . .

Nunca des nalgadas, golpes o sacudas a tu infante.

Los niños en esta edad se ven mayores, pero todavía necesitan que los hagas sentir seguros y que les muestres cómo funciona el mundo.

Cuando veas a tu niño o niña haciendo algo BUENO, díselo.

“¡Me gusta la manera en que compartes con tus amigos!”.

Continúa ofreciendo alternativas o distrayendo, si es necesario.

Si tienes un infante activo, deja que corra un rato antes de comenzar las actividades pasivas.

Ayúdale a lograr el autocontrol con frases breves: “Usa tus palabras” o “Para y respira”.

Si lo dices, hazlo —sé consistente.

Promete solo lo que puedes cumplir. Establece consecuencias sencillas y relacionadas con la situación: “Si tiras esa piedra, nos vamos”. O “Luego de que recojas tus zapatos, haremos el rompecabezas juntos”. Dilo tranquilamente.

Repite los mensajes.

“Puedes comer tu merienda, pero primero cuelga tu abrigo”. Si tu niño o niña se resiste o protesta, dilo otra vez. “Es hora de la merienda. Por favor cuelga tu abrigo y después comeremos”.

No te enojés —solo repite tu mensaje.

No recompenses las malas conductas.

Si tu niño o niña hace mucho ruido cuando hablas por teléfono, no termines la llamada diciendo “Me tengo que ir; está haciendo mucho ruido”. ¡Esto lo premia por hacer ruido! Cuando esté tranquilo y ocupado por su cuenta, dile “¡Muy bien, encontraste algo que hacer mientras yo hablaba con Abuela!”. Para ser justos, no pases demasiado tiempo en el teléfono.

Dar alternativas.

No digas “¿Quieres...?” cuando lo que quieres decir es “Es hora del baño”. Puedes añadir una opción: “¿Quieres escoger tus pijamas sola o conmigo?”.

Planifica con tiempo. Tu niño o niña necesita sentir control sobre algunas cosas: sus juguetes, tu casa, etc. Cuando visiten otra casa, dile que traiga uno de sus juguetes para compartir. Cuando tengas visita en tu casa, pídele que escoja y guarde los juguetes que no quiere compartir — haz esto con tiempo antes de la visita.



Usa las discusiones para enseñar.

Permite que los niños resuelvan las cosas por su cuenta. Si piden ayuda, guíalos hacia la solución. Pregúntales cómo ellos resolverían la discusión. Usa una de las ideas que sugieran. Si esto no funciona, distráelos con una nueva actividad o sepáralos hasta que se calmen. Asegúrate de respetar los sentimientos de ambos niños. Ellos aprenden de ti.

Da avisos con tiempo.

“Vamos a despedirnos en 10 minutos”.

Acerca de los límites

Los límites son buenos.

Eres el adulto y tienes que dirigir y poner límites. “Los niños malcriados son niños que están buscando límites”, dice el Dr. Brazelton, un experto en crianza. Si no hay límites en el hogar, habrá mucho estrés para el adulto y el niño. Si tu niño o niña quiere jugar con barro y tú esperas visita, dile: “No”. Explícale que sabes que le gustaría jugar, pero que no pueden hacer el desorden del barro ahora. Ofrecele otra actividad. Permítele estar enojado. No tienes que escoger entre castigarlo o

rendirte —puedes dejarlo estar enojado.

Toma tiempo para explicar.

Habla con tu niña o niño sobre por qué no puede o no debe hacer algo.

Consecuencias apropiadas.

Encuentra maneras respetuosas de mostrarle a tu niño o niña que se pasó del límite. Encuentra un sitio tranquilo para que se siente cerca hasta que se calme. Retira un privilegio, como ver un programa de TV, pero no una necesidad, como la comida.

Tropiezos en el camino

Sueño

Si tu niño o niña ya no toma siestas, trata de darle un “rato tranquilo” todos los días. Se puede acostar en una manta o en la cama con un libro o con juguetes tranquilos. Usa un cronómetro. En la mañana, ten libros y juguetes tranquilos que pueda usar. Los niños no saben leer relojes. Conecta el cronómetro a una lámpara, y dile que cuando se prenda la luz, se puede levantar.

Agresión

Pregúntale a tu niña o niño cómo puede lidiar con las ganas de romper o aventar cosas. Si no puede pensar en nada, sugiere actividades seguras para liberar tensión: dibujar, correr o golpear una almohada.

Si te patea o golpea para que pares de hablar, detén lo que estás haciendo y llévala a un sitio para conversar privadamente sobre cómo se trata a la gente con respeto. No aceptes faltas de respeto sin responder. Calmadamente ayúdala a aprender a autocontrolarse.

Televisión

Los niños aprenden por imitación. Más tiempo de TV significa menos tiempo aprendiendo sobre su mundo y conectando contigo. Asegúrate de que tu infante mire programas no violentos, apropiados para su edad y que no causen pesadillas. Los comerciales de TV también pueden ser dañinos. Los doctores recomiendan no más de una hora de TV al día para esta edad.

Mentir, hacer trampa y robar

Los infantes en esta edad tienen una gran imaginación y aman los juegos de fantasía. Es normal que mientan. Reaccionar exageradamente y decirle “mentiroso” podría empeorar el problema. En vez de eso, dile que decir la verdad es importante. Luego, ayúdalo a entender por qué mintió: ¿Tenía miedo? ¿Estaba inventando un cuento? Cuando comience a entender la diferencia entre la mentira y la verdad, pídele que diga la historia otra vez diciendo la verdad en vez de la mentira. Esto le da la oportunidad de corregirse.

¡Felicitálo por decir la verdad!

Los infantes no son expertos en entender a los demás. Explícale cómo la otra persona se siente cuando él hace trampa o roba. Explica lo que es justo. En el caso de robar, explica que las pertenencias de otras personas se respetan. Ayúdalo a devolver el objeto y disculparse. Presta atención y se consistente cada vez que ocurra.

Lloriqueos

Cuando tu niño o niña lloriquee, dile: “No puedo entenderte si estás lloriqueando. Habla con tu voz normal”. Entonces continúa lo que estabas haciendo. Romper el hábito del lloriqueo puede tomar tiempo. Sé paciente. Felicitálo por usar su voz normal después de que haya estado lloriqueando.

La hora de la comida

La meta de la hora de la comida es pasar tiempo juntos como familia (sin TV). Deja afuera las luchas de poder. Si las comidas son tensas, recuerda tu propia niñez para ver si eso puede estar afectando cómo ves la situación.

Maniático para comer

Compren y preparen las comidas juntos. Ofrece pruebitas; no la obligues a comer grandes porciones. No ruegues ni sobornes con los postres. Algunos padres ofrecen UNA alternativa saludable a la comida, la misma todos los días, como un sándwich de mantequilla de maní con manzana. Puedes decirle a tu niño que “Eso es todo lo que hay” y que tiene la opción de comer eso. Asegúrate de proveer meriendas y comidas saludables. Habla con un doctor si estás preocupado sobre el peso de tu infante.

Hermanos

Reconoce las fortalezas de tu infante, pero no lo compares con otros niños o con sus hermanos. Etiquetar a un niño como “el artista” y al otro como “el atleta” los desanima de hacer cosas

diferentes. Permite que sus destrezas y talentos vayan floreciendo mientras descubren quiénes son.

Recesos (“Time-outs”)

Ten un espacio donde tu niña o niño pueda ir cuando las cosas estén fuera de control. Toca música suave o canta suavemente. Tu infante necesita sentirse seguro para calmarse. Siéntate cerca. Los niños tienen un periodo de atención limitado, así que no esperes que se quede sentado por demasiado tiempo. Los expertos dicen que un minuto por año es apropiado, pero puede que tu niño no necesite tanto tiempo.

Ir al baño

No le pongas pantalones de niño o niña grande si no está listo. Usa los pantalones de entrenamiento primero —son más fáciles de subir y bajar. Cuando esté listo, aguantará las ganas durante la siesta y la noche. Las vejigas de algunos niños no están listas para aguantar durante la noche. Otros duermen tan profundamente que no se pueden despertar. Esto es normal. No hay prisa.

Eventos dolorosos

Muerte, divorcio, mudanza, etc.

La gente piensa que los niños pueden procesar el dolor y salir a flote, pero el dolor puede vivir dentro del niño y afectarlo toda su vida. Puedes ayudar a tu niño o niña a entender las situaciones dolorosas y a aliviar parte del estrés. Cuéntale la historia del evento desde su punto de vista. Asegúrate de hablar de sus sentimientos, no de los tuyos ni de los sentimientos que crees que debería tener. Por ejemplo: “Cambiate de escuela y tuviste que dejar atrás tu columpio favorito. ¿Qué cosas echas de menos de aquel columpio?”. Pueden tratar de escribir un libro juntos. Tu infante puede dibujar mientras tú escribes el cuento.



¿Qué es lo próximo?



Después de los cuatro años. . .

Las edades entre el nacimiento y los cuatro años son las más vulnerables. Estos son los años en que tú estás desarrollando tu estilo de crianza y tu infante está aprendiendo sobre sí mismo, el mundo y las relaciones. Tu crianza amorosa y conectada puede continuar a lo largo de la vida de tu infante, tomando en cuenta su crecimiento mental y físico. Nadie es perfecto, pero la crianza con amor y con límites le dará a tu niño o niña un comienzo saludable para que continúe conectando con los demás.



Más acerca de la crianza



Especialmente para personas que han tenido una infancia difícil.

No tienes que repetir el pasado. Los ciclos de violencia continúan de generación en generación hasta que una persona hace el esfuerzo de detenerlos. Tú puedes ser esa persona valiente. Las vidas de tus hijos y de tus nietos pueden ser diferentes gracias a ti. Si tú has sufrido abuso, negligencia, abandono o pérdida, probablemente necesites a un profesional de la salud mental para ayudarte a entender tu vida.

Si necesita ayuda inmediata con su crianza,
llame al:

1-800-4-A-CHILD
(1-800-422-4453)

Marque el numero uno

ChildHelp: The National Child Abuse Hotline

(Gratis • Confidencial • No ID de llamada)

Escribir el pasado

Mirar atrás te puede ayudar a comprender tus sentimientos. Contestar las siguientes preguntas te ayudará a conocerte mejor. Puede ser difícil poner en palabras algunos de tus sentimientos, pero hazlo lo mejor que puedas. Escribe tus contestaciones en un cuaderno personal. Añade pensamientos que se te ocurran durante el proceso. Mientras mejor te entiendas, más claramente verás cómo tus experiencias pasadas pueden afectar tus relaciones con tu familia ahora.



1. ¿Cómo fue tu infancia? ¿Quiénes eran los miembros de tu familia?
2. ¿Cómo te llevabas con tus padres temprano en tu niñez? ¿Cómo evolucionó la relación durante tu juventud y hasta el presente?
3. ¿Cómo eran diferentes y similares las relaciones con tu padre y tu madre? ¿Hay maneras en que te tratas de parecer a y diferenciar de cada uno de tus padres?
4. ¿Alguna vez te sentiste rechazado o amenazado por tus padres? ¿Tuviste experiencias abrumadoras o traumáticas en tu vida, durante tu niñez y más tarde? ¿Algunas de esas experiencias se sienten vivas todavía? ¿Continúan influyendo tu vida?
5. ¿Qué tipo de disciplina usaban tus padres en tu niñez? ¿Qué impacto tuvo eso en tu infancia, y cómo piensas que afecta tu rol como madre o padre ahora?
6. ¿Te acuerdas de tus primeras separaciones de tus padres? ¿Cómo fueron? ¿Tuviste largas separaciones de tus padres?
7. ¿Hubo alguien importante en tu vida que muriera durante tu niñez, o más tarde en tu vida? ¿Cómo fue esa experiencia para ti en aquel momento, y cómo te afecta ahora esa pérdida?
8. ¿Cómo se comunicaban tus padres cuando tú estabas contento y emocionado? ¿Se unían a tu entusiasmo? Cuando estabas angustiado o triste como niño, ¿qué ocurría? ¿Respondían de manera diferente tu mamá y tu papá en esos momentos emotivos? ¿Cómo?
9. ¿Hubo alguien además de tus padres que te cuidó durante tu niñez? ¿Cómo fue esa relación para ti? ¿Qué pasó con esos individuos? ¿Cómo es tu experiencia ahora cuando otras personas cuidan a tu niño o niña?

10. Si tu niñez fue difícil, ¿tuviste relaciones positivas en o fuera de la casa con otras personas en quienes podías confiar? ¿Cómo te beneficiaron esas conexiones en aquel momento, y cómo te podrían ayudar ahora?

11. ¿Cómo han influido tus experiencias de la niñez en tus relaciones de adulto? ¿Intentas actuar de maneras diferentes por algo que pasó en tu niñez? ¿Tienes patrones de conducta que te gustaría cambiar pero que son muy difíciles de cambiar?

12. ¿Qué impacto crees que tu niñez haya tenido tu vida adulta en general, incluidas las maneras en que piensas sobre ti mismo y las maneras en que te relacionas con tus hijos? ¿Qué gustaría cambiar de la manera en que piensas sobre ti mismo y en que te relacionas con otras personas?

Estas preguntas para la auto reflexión de padres y madres son usadas con permiso de los autores Daniel J. Siegel, M.D. y Mary Hartzell, M.Ed., de su libro Parenting from the Inside Out.

Aprende de tus respuestas

Lee en voz alta.

Después de unos días, lee en voz alta lo que has escrito. ¿Cómo te hacen sentir tus respuestas? ¿Cómo estas experiencias con tus padres han influido la manera en que tú crías o piensas sobre la crianza? ¿Qué quisieras que tus padres hubieran hecho de forma diferente?

Escribe lo que has aprendido.

Escribe cualquier cosa que hayas aprendido de ti mismo en tu cuaderno.

Habla con alguien de confianza.

Los amigos o un miembro del clero de tu confianza pueden ayudar. Hay muchos profesionales de la salud

mental con entrenamiento para trabajar con experiencias como las tuyas. Te pueden ayudar a sanar y a liberarte de las emociones de tu pasado.

What can you do about it?

Si algunas memorias son difíciles, o si hay asuntos más profundos, tales como “miedo a la intimidad, un sentido de vergüenza por ser defectuoso, o ira ante la vulnerabilidad de tu niño”, comunícate con un profesional de la salud mental para obtener la ayuda que necesitas para sanar y para criar a tu niño con amor y conexión.

Entender tu cuerpo.

Conoce las señales de tu cuerpo. Por ejemplo, si tu niño o niña derrama la leche, puedes sentir tu cuerpo empezando a reaccionar —los músculos tensos, el corazón palpitando, ganas de gritar. Puedes usar estas señales para saber que es hora de detenerte, calmarte o salir del cuarto. Una vez que estés en control, guía a tu niño tranquilamente.

Para mucha gente, las emociones fuertes emergen y explotan rápidamente. Esto puede significar desquitarse, gritar, maldecir, distraerse o no estar presente para sus hijos.

Para ser una madre o padre conectado, y para disciplinar con respeto, tienes que controlarte antes de explotar. Conocer las señales de tu cuerpo es una manera excelente de hacer esto.

Esto te ayuda a tomar control de cómo vas a expresar tus emociones —y de cuán conectado te mantienes a tu pequeño.

Recuerda:

Si sabes cuándo y por qué tienes reacciones fuertes, puedes cambiarlas gradualmente.

Para ayudarte a entender, toma un momento cuando te hayas enfriado y hayas reconectado con tu niño para

escribir cómo se sintió cada parte de tu cuerpo durante la situación detonante —por ejemplo, la leche derramada. Pregúntate por qué reaccionaste de esa manera y escribe cualquier cosa que se te ocurra.

Un pasado de abuso, negligencia o pérdida puede significar memorias almacenadas en tu mente que se activan con tus niños. Es muy serio que reacciones a tu niño o niña lleno de ira, ansioso, distraído, deprimido, negligente o incapaz de conectar.

Conoce tus detonantes.

¿Qué te enoja? ¿Es derramar cosas, las quejas o lloriqueos, la dependencia excesiva u otra cosa? Identifica tus áreas problemáticas y haz una lista.

Entrénate.

Es importante que te detengas antes de perder el control. Imagínate en una situación donde se derrama la leche (u otra cosa) otra vez. Imagina tu corazón empezando a reaccionar, tus músculos tensándose, etc. **DETENTE** y *sustituye con una respuesta o frase nueva*. Repítela en tu mente vez tras vez hasta que tu nueva respuesta se convierta en tu respuesta automática.

5 pasos para el autocontrol

- 1. Conoce tus detonantes.** Conoce tus detonantes para estar preparado.
- 2. Escucha a tu cuerpo.** ¿Sientes tu cuerpo tensándose?
- 3. Detente antes de explotar.** Di: “Decido mantenerme en control”.
- 4. Inhala y exhala, lentamente.**
- 5. Toma un momento para ti.** Si sientes que estás perdiendo el control, dile a tu niño o niña: “Necesito unos minutos” y ve a un cuarto tranquilo. Tensa los músculos y relájalos, sacude los brazos y piernas y di: “Estoy tranquilo. Él es un niño. Yo soy un adulto. Todo está bien”. Piensa sobre por qué esto es difícil para ti. Haz un plan para responder de manera diferente.

Una vez que estés en control...

- 1. Tranquilamente di lo que quieres.** “Por favor busca el papel toalla y juntos vamos a limpiar esto”.
- 2. Reconecta con empatía.** Reconecta con tu niña o niño cuando estés calmado. Si hiciste un error y reaccionaste excesivamente con gritos, dile que lamentas haber actuado de esa manera. Hazle saber que entiendes cómo eso lo hizo sentir.
- 3. Haz una auto reflexión.** Pregúntate: “¿Por qué hice eso?” “¿Cómo mis acciones le enseñan a comportarse a mi infante? ¿Le di un mal ejemplo? Repasa los cinco pasos en tu mente, de modo que puedas tener una reacción planificada.

No hay madre ni padre perfecto.

Todos cometemos errores. Todos nos perdemos a veces. Un padre amoroso sigue tratando. La meta es criar a una niña que se sienta amada, valorada y segura —que se preocupe por los demás y por sí misma.



Otras estrategias

Busca ayuda.

Las reacciones emocionales intensas y repetidas pueden hacerle daño a tu niña o niño. Provocan vergüenza, soledad, desvaloración y humillación. Busca ayuda profesional para entender y cobrar control sobre tus emociones.

Observa e imita.

En grupos de juego, horas de biblioteca, el parque: mira a los otros padres que establecen límites pero tratan a sus niños con respeto. Recuerda las relaciones positivas que has tenido en tu vida. ¿Qué te gustaba de la manera en que estas personas te trataban? ¿Hay algo así que puedas hacer por tu niño o niña?

Suelta la imagen del duro o despreocupado.

Creer en un hogar abusivo o en una situación escolar no saludable puede resultar en máscaras de dureza. Algunos hemos aprendido que está bien mostrar emociones duras y rabiosas, pero no sentimientos gentiles y amorosos.

Puede ser embarazoso decirles a tus niños que los amas o besarlos. Pero suelta tus defensas y acurrúcate con ellos y cántales. Esto se sentirá bien. Las personas están hechas para este tipo de amor.

Usa tus palabras.

Di sencillamente lo que quieres. Algunos padres les pegan a sus hijos para obtener su atención. En vez de eso, trata de respirar hondo antes de hablar.

Toma tiempo libre.

Los encargados primarios de un niño o niña necesitan descanso y tiempo libre para recargar su energía. Si tienes pareja, permíte que te ayude desde el principio. Si no eres el encargado primario, demuéstrole a tu pareja que valoras el trabajo difícil que él o ella está realizando. Honra la necesidad de descanso de tu pareja. Si eres una madre o padre soltero, intercambia cuidado de niños con otro padre soltero.

Cambia un pensamiento a la vez

Algunas personas tienen pensamientos destructivos que se repiten en sus mentes y les hacen daño a ellos y a los que están a su alrededor. Estos pensamientos pueden ser la voz de su padre o madre. Si tienes pensamientos dañinos, como los que se enumeran abajo, toma un momento para considerar de dónde vienen. ¡Date cuenta de que tienes el derecho de cambiarlos! Cuando tengas un pensamiento negativo, interrúmpelo. Entonces cámbialo —literalmente.

¿Tienes estos pensamientos? Puedes cambiarlos por estos.

No valgo nada. Soy una persona valiosa.

Nadie me podría amar. Yo merezco ser amado.

Nada de lo que hago vale nada. Criar a un niño es valioso.

Si soy yo mismo, nadie me amará. Está bien ser quien soy.

¿Para qué molestarme en cambiar las cosas? El cambio me hará a mí y a mi familia más saludables.

Mi niño/bebé lo hizo para herirme. Mi niño solo se comporta como un niño.

Toda la gente es mala. Todo el mundo es imperfecto.

Todos buscan hacerme daño. Hay personas en quienes confío.

Solo yo me siento así. Hay profesionales que entienden.

Es muy tarde para cambiar. Puedo ser un padre amoroso.

Estoy demasiado “dañado” para cambiar. Puedo cambiar, puedo buscar ayuda.

Relajación y meditación

¿Tienes estrés o ansiedad?

Si estás sintiendo estrés o ansiedad, ve a un lugar tranquilo, toma una taza de té, toca un instrumento musical o canta, habla suavemente o escucha música.

Da y recibe masajes.

El tacto es calmante. Todos lo necesitamos. La mayoría de las bibliotecas tienen libros de masajes con los que puedes empezar.

Ejercicios de relajación

Puedes aprender a relajarte. Estos ejercicios pueden ayudar. Si los haces todos los días, tu cuerpo aprenderá las claves para comenzar a relajarse. Luego, cuando el bebé esté gritando, puedes decirle a tu cuerpo que se relaje.

Meditación sencilla.

Siéntate en una posición cómoda, con la espalda derecha.

Respira lento y hondo. Aguanta por 1, 2, 3, 4, y exhala lentamente, contando 1, 2, 3, 4, 5.

Repite, enfocándote en tu respiración. Sigue respirando lentamente, inhala y exhala. Siente tu estómago subir con cada inhalación, y siéntelo caer con cada exhalación. Siente el aire entrando a tus pulmones y saliendo de tus pulmones. Enfócate en la respiración. Respira en paz. Exhala el estrés.

Ejercicio de relajación.

Siéntate cómodamente con tu espalda derecha y tus manos en la falda. Respira lento y hondo, y exhala lentamente. Enfócate en tu respiración cuando entra y cuando sale.

Mientras respiras, aprieta los músculos de los dedos de los pies, aguanta un momento, y luego suelta.

Continúa del mismo modo con el resto de tu cuerpo, de abajo hacia arriba. Lentamente aprieta y suelta tus pantorrillas y muslos.

Haz lo mismo con tu barriga, espalda y pecho. Ahora haz lo mismo con tus orejas, labios, mejillas y frente.

Sigue respirando lentamente. Permite que las preocupaciones se vayan con cada exhalación. Inténtalo con los ojos cerrados o abiertos.

Visualización guiada.

Piensa en un sitio tranquilo que te guste, como un parque, la playa, un bosque. Quédate allí en tu mente. Respira el aire, imaginando su aroma mientras respiras. Permite que los sonidos suaves te cubran y te digan que estás en un lugar seguro. Siente la tierra, el agua, la arena en tus manos. Siente la textura según pasa por tus dedos y cae en el suelo. Este es tu lugar especial, tu lugar seguro, donde puedes estar poderoso y completo. Relájate con los sonidos y olores, respirando lentamente, hacia adentro y afuera.

Siente tu barriga subir y bajar según tu respiración entra y sale. Cuando estés listo, toma otra respiración profunda, exhala y regresa a tu cuarto. Estás de vuelta en tu cuerpo, sintiéndote en paz y sabiendo que estás seguro y completo.

Si practicas esto todos los días, podrás ir a ese sitio especial en tu mente para calmarte cuando lo necesites.



Meditación gentil y amorosa

Siéntate cómodo, inhala y exhala lentamente como antes.

Mientras prestas atención a tu respiración moviéndose lentamente adentro y afuera, piensa en alguien que te quiere o te quiso tal cual eres.

Imagínate con esa persona y date el permiso de sentir lo que sientes por él o ella. Deja que estos sentimientos gentiles y cariñosos te cubran.

Está consciente de que eres amado por ser quien eres, sin tener que ser diferente.

Date permiso de sentir sus brazos a tu alrededor. Siente que te mecen según tu respiración entra y sale. Siente tu corazón latiendo. Siente el calor de su amor cubriéndote.

Sigue la respiración lenta y la sensación de tu corazón que late e

imagínate que los brazos se han convertido en tus brazos y que tú te estás meciendo a ti mismo.

Siente tu propio amor y aceptación de ti misma.

Piensa o susurra: “Estoy segura. Estoy feliz. Merezco ser amada”.

Cuando estés cómoda con esta meditación, imagina que tu niño, tu pareja y otros entran tus brazos e imagina que se cubren de ese amor que fluye de tu corazón.

Desea para ellos: “Que te sientas seguro. Que seas feliz. Que te sientas amado”.

Adaptado del libro de Jon Kabat-Zinn, Coming to Our Senses.

Lecturas y recursos adicionales

Consulta los títulos y recursos marcados con *.

The Science of Parenting.
Sunderland, M., DK, 2006.

Siblings Without Rivalry.
Faber, Adele and Elaine Mazlish
Harper, 2004.

The Attachment Connection: Parenting a Secure and Confident Child Using the Science of Attachment Theory. Newton, Ruth P. New Harbinger Publications Inc., 2008.

LIBROS INFANTILES

Lots of Feelings
Shelley Rotner
Millbrook Press 2003

The Way I Feel
Janan Cain
Parenting Press, Inc. 2000

On Monday When It Rained
Cherryl Kachenmeister (Author)
Tom Berthiaume (Illustrator)
Houghton Mifflin Sandpiper Books, 2001

Sources

Anthonsamy, A. & Zimmer-Gembeck, M.J. (2007). Peer status and behaviors of maltreated children and their classmates in the early years of school. *Child Abuse & Neglect*, 31, 971-991.

Ayoub, C, et al.(2006). Cognitive and emotional differences in young maltreated children: A translational application of dynamic skill theory. *Development and Psychopathology*, 18, 679-706.

Bai, Yu, et al.(2009). Correlates and consequences of spanking and verbal punishment for low-income white, African American, and Mexican American toddlers. *Child Development* 80 (5), 1403-1420.

Banks, A. (2010). Developing the capacity to connect. Jean Baker Miller Training Institute.

Bolger, K, Patterson, C. & Kupersmidt, J.(1998). Peer relationships and self-esteem among children who have been maltreated. *Child Development* 69(4), 1171-1197.

*Brazelton, T. Berry. (2006). *Touchpoints: Birth to 3: Your Child's emotional and behavioral development.* Cambridge: Da Capo Lifelong Books.

Cozolino, L. (2006). *The Neuroscience of human relationships: Attachment and the developing social brain.* New York: W. W. Norton. Delaney, J. et al. (2008). Verbal aggressiveness as a predictor of maternal and child behavior during playtime interactions. *Human Communications Research* 34 (3). 392.

Dodge, K, Bates, J. & Pettit, G. (1990). Mechanisms in the cycle of violence. *Science* 250, 1678-1683.

Dodge, K. (2008). Testing an idealized dynamic cascade model of the development of serious violence in adolescence. *Child Development* 79, 1907-927.

Dykema, R. (2006). How your nervous system sabotages your ability to relate: An interview with Stephen Porges about his polyvagal theory. *Nexus Colorado's Holistic Journal*, March/April

*Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* 10th Anniversary Edition, New York: Bantam.

*Gottman, J., & Declaire, J. (1997). *Raising an emotionally intelligent child.* New York: Simon and Schuster.

Henricsson, L., & Rydell, A. (2004). A. Elementary school children with behavior problems: Teacher child relations and self-perception. *Merrill-Palmer Quarterly* 50, 111-138.

Hrdy, S.,(2009). *Mothers and others.* Cambridge: The Belknap Press of Harvard University Press.

*Jana, L., & Shu, J.(2005). *Heading home with your newborn: From birth to reality.* American Academy of Pediatrics.

Koenig, A., Cicchetti, D., & Rogosch, F.(2004). Moral development: The association between maltreatment and young children's prosocial behaviors and moral transgressions. *Social Development* 13, 87-106.

- Main, M., & George, C. (1985). Responses of abused and disadvantaged toddlers to distress in agemates: A study in the day care setting. *Developmental Psychology* 21, 407-412.
- Malchiodi, C. (2008). *Creative interventions with traumatized children*. New York: The Guilford Press.
- Naparstek, B. (2004). *Invisible heroes: survivors of trauma and how they heal*. New York: Bantam.
- *Nelsen, J., Erwin, C., & Duffy, R. (2007). *Positive discipline for preschoolers: For their early years—Raising children who are responsible, respectful, and resourceful*. New York: Three Rivers Press.
- Pears, K., & Fisher, P. (2005). Emotion understanding and theory of mind among maltreated children in foster care: Evidence of deficits. *Development and Psychopathology* 17, 47-65.
- *Perry, B. & Szalavitz, M. (2006). *The Boy who was raised as a dog: And other stories from a child psychiatrist's notebook—what traumatized children can teach us about loss, love, and healing*. New York: Basic Books.
- Perry, B., Hogan, L., & Marlin, S. (2000). Curiosity, pleasure and play: A neurodevelopmental perspective. *Haaeyc Advocate*, June 15, 2000. Retrieved from www.ChildTrauma.org
- Perry, B. *Neurodevelopmental impact of child maltreatment: Implications for practice, programs and policy*. Child Trauma Academy, Retrieved from <http://www.mentalhealthconnection.org/pdfs/perry-handout-effects-oftrauma.pdf>
- Pollak, S.D., et al. (2000). Recognizing emotion in faces: Developmental effects of child abuse and neglect. *Developmental Psychology* 36, 679-688.
- Porges, S. (2014, May). *Connectedness as a biological imperative: Understanding trauma through the lens of the polyvagal theory*. Presented at the 25th Annual International Trauma Conference, Boston, MA.
- Porges, S. W. (2003). Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective. *Roots of Mental Illness in Children, Annals of the New York Academy of Sciences* 1008, 31-47.
- Price, J., & Glad, K. (2003). Hostile attributional tendencies in maltreated children. *Journal of Abnormal Child Psychology* 31, 329-343.
- *Purvis, K., Cross, D., & Sunshine, W. (2007). *The Connected child: Bring hope and healing to your adoptive family*. New York: McGraw-Hill.
- Schore, A. (2001). The Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, & infant mental health. *Infant Mental Health Journal* 22, 7-66
- *Sears, W., & Sears, M. (2001). *The Attachment parenting book: A Commonsense guide to understanding and nurturing your baby*. London: Little, Brown and Company.
- *Shelov, S., ed. (2005). *Caring for your baby and young child: Birth to age 5*. New York: Bantam Books.
- *Siegel, D., & Hartzell, M. (2004). *Parenting from the inside out*. New York: Tarcher.
- Siegel, D. (2001). *The Developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are*. New York: The Guilford Press.
- Teisl, M., & Cicchetti, D. (2008). Physical abuse, cognitive and emotional processes, and aggressive/ disruptive behavior problems. *Social Development* 17, 1-23.
- Toth, S.L., et al. (1999). Maltreated and nonmaltreated preschoolers' conceptions of hypothetical and actual moral transgressions. *Developmental Psychology* 35, 269-281.
- Tronick, E. (2007). *The Neurobehavioral and social emotional development of infants and children*. New York: W. W. Norton.
- van der Kolk, B., Pelcovitz, D., Roth, S., Mandel, F., McFarlane, A., & Herman, J. Dissociation, affect dysregulation & somatization. *American Journal of Psychiatry*, 153(7), Festschrift Supplement, 83-93
- *Weissinger, D., West, D., & Pitman, T. (2010). *The womanly art of breastfeeding*. New York: Ballantine Books.
- Zinn, J. (2005). *Coming to our senses*. New York: Hyperion.

Líneas de ayuda

National Domestic Violence Hotline

1-800-799-7233

<http://espanol.thehotline.org/>

Childhelp National Child Abuse Hotline

(1-800-422-4453)

www.childhelp.org/hotline

Visitanos en

www.caringconnectedparenting.org

www.saiv.org

www.centerforpartnership.org

Endorsements



Desmond Tutu, ganador del Premio Nobel de la Paz

...Criar niños no es una tarea fácil, pero es la tarea más importante con el mayor efecto en nuestro futuro. La *Guía para una crianza con amor y conexión* ayudará a los padres a construir relaciones con sus niños sobre una base de amor y respeto mutuo. Imaginen un mundo donde todos los niños se sienten amados y son capaces de compartirlo. Este es un mundo en donde reina la paz.

Betty Williams, ganadora del Premio Nobel de la Paz

Esta es una guía esencial para los padres: corta, comprensible, basada en la investigación científica más reciente. Es una contribución maravillosa para las familias y es una herramienta importante para sentar las bases de un mundo más apacible y amable.

Daniel Siegel, M.D., Autor, *Mindsight: The New Science of Personal Transformation*, and *The Developing Mind*, y coautor de *Parenting from the Inside Out*

...La Guía para una crianza con amor y conexión ofrece a los adultos una manera de entender sus vidas y les da el poder para estar presentes con sus hijos, usando estrategias científicamente probadas que pueden ayudarlos a cultivar resiliencia, enfoque y creatividad en la próxima generación. Este es el momento, y estos son los pasos al alcance de todos...

T. Berry Brazelton, MD, Profesor Emérito en Pediatría de la Escuela de Medicina de Harvard, Fundador, Brazelton Touchpoints Center

Hoy, los padres y niños están bajo más estrés que hace 50 años cuando yo críe mis hijos... Esto significa que debemos aumentar nuestros esfuerzos para apoyar a los padres y sus niños en este periodo crítico, si queremos que nuestros niños tengan un futuro brillante. Cuando estamos presentes para respaldarlos, podemos prevenir problemas en vez de remediar fracasos más tarde... La Guía para una crianza con amor y conexión del Center for Partnership Studies es un recurso breve, accesible y muy útil para todos los padres.

Laura Jana, M.D., Consultora para la 7ma edición de *Dr. Spock's Baby and Child Care*, coautora de *Heading Home With Your Newborn* y *Food Fights*

La crianza es un evento verdaderamente transformador —uno que puede ser asombroso y a la vez desalentador... No hay duda de que los padres son los primeros y más importantes modelos para sus hijos e hijas. Por lo tanto, debemos recordar siempre que el regalo máspreciado que les podemos dar a nuestros niños es un ambiente consistentemente seguro y amoroso en donde puedan vivir, aprender y prosperar. Esta guía fácil de leer ayuda a los padres a hacer eso.

Riane Eisler, Presidenta, Center for Partnership Studies; autora, *The Chalice and the Blade* y *The Real Wealth of Nations*

La *Guía para una crianza con amor y conexión* les da a los padres primerizos y a los padres que tienen un trasfondo de abuso las herramientas necesarias para conectar con sus hijos y desarrollar relaciones saludables. El camino hacia la paz —en la familia y el mundo— comienza con el amor y orientación a una niña o niño.