



criantia

Cambiando a México desde la Cuna

Criantia Tips



"Por un México con Amor Propio."

1. Cómo ayudar a mi hija o hijo a dormir

Si tu hija o hijo tiene dificultades para dormir, es decir se duerme muy tarde, se levanta varias veces en la noche o en la mañana le cuesta trabajo despertarse. Te compartimos algunas sugerencias para evitar que esto siga sucediendo. Uno de los puntos más importante es observar con amor y cariño para entender si hay algo en su entorno que pueda alterar los ciclos de sueño, no olvides platicar con él o ella para ayudarlo identificar alguna razón por la cual puede estarle dificultado conciliar el sueño. Ayudarles a poner en palabras sus sentimientos refuerza la cercanía y confianza.

Acciones que puedes considerar para ayudarlos son:

- Tener un horario fijo para acostarse y levantarse
- Crear una rutina que le permita relajarse, te sugerimos las siguientes ideas:
 - Cenar ligero, evitar bebidas o alimentos con azúcar
 - Un baño relajante minutos antes de dormir
 - Leer un cuento
 - Poner música tranquila, que sea de su agrado
 - Revisa que la cama no este ni muy caliente, ni muy fría.
- Identificar cuántas horas de descanso requiere (observa su estado de ánimo cuando estas se modifican, ayúdale a encontrar el número de horas adecuados para descansar)
- Evita los siguientes puntos:
 - Actividades físicas que lo extenúen por lo menos dos horas antes de dormir.
 - Ver televisión o jugar videojuegos al menos una hora antes de dormir
- Procura que la cama sea sólo para dormir, no para comer, ver la tele o hacer la tarea ya que así su mente generará la idea de que ese es el lugar de descanso.

2. Cómo comunicarme con mi hija o hijo

Es muy importante saber comunicarnos con nuestras hijas e hijos ya que nos permite cultivar una relación positiva en la que generemos confianza, diálogo y un vínculo en el que ella o él se sentirán escuchados, queridos y seguros.

Sugerencias para mejorar la comunicación con tus hijas e hijos:

- Pon ATENCIÓN, cuando hablen deja de lado todo aquello que te pueda distraer.
- Valida sus emociones, lo que te cuenta es importante para él o ella.
- Velos a los ojos, eso asegura que estás escuchando el mensaje y permite una mejor conexión
- Toma en cuenta sus opiniones.
- Si realmente no puedes escucharle en ese momento, no finjas hacerlo, dile que le pondrás toda la atención en otro momento y retómalo después.
- Cuida la forma en que les hablas, eso se les enseña la forma como van a tratar a otros
- Evita preguntas que les pueda hacer sentir interrogados
- Pláticales de ti, cómo te ha ido, qué hacías a su edad, lo que te gusta o no te gusta; así podrás generar diálogo de amor, compromiso y congruencia

3. ¿Cómo se da el tiempo de calidad?

Son esos momentos que pasamos con nuestras hijas e hijos con conexión afectiva y plena presencia, dedicándoles toda nuestra atención, creando y fortaleciendo vínculos fuertes, esto ayudará a fortalecer la autoestima. Estar con ellos todo el tiempo no significa que sea de calidad. Aquí te dejamos algunas ideas para que estar con tus hijas e hijos sea de calidad:

- Tiempo para escuchar: oye sus historias, deseos, sueños, buenos y malos momentos, esto te dará la oportunidad de conocerle a profundidad.
- Tiempo para hablar de ti misma/o. También es importante que le compartas tu día a día, recuerdos, historias, deseos, etc. Necesitan conocerte, saber que has pasado situaciones similares o como eras antes y lo que has vivido; esto genera cercanía y empatía.
- Tiempo para leer juntos. Dedicar un momento en el día a leer juntos, más allá del cuento antes de dormir, en el que puedan compartir experiencias y opiniones de la historia que leen, sirve para fortalecer vínculos.
- Tiempo para jugar. El juego es fundamental en el desarrollo infantil, compartir momentos de juego con mamá y/o papá les hace sentir amados e importantes en su vida.
- Tiempo para reír. ¿Cuántas veces al día ríen juntos?, ¿de qué se ríen? Compartir momentos para disfrutar de la risa les enseña a tener buena actitud y felicidad.
- Establece un momento del día para dedicar exclusivamente a cada uno de los hijos. Hacer cosas en familia es muy importante, pero también generar espacios para cada uno de sus miembros, así sean unos minutos.
- No descartes tus proyectos personales o de pareja, solamente acomódalos a la disponibilidad de tiempo con que cuentas.

4. Cómo ayudar a mi hija o hijo con la tarea escolar

Es normal escuchar a madres y padres preguntar a sus hijos “¿qué nos dejaron de tarea?”. A ello se suman los chats de mamás preguntando cuál es la tarea e interviniendo activamente para que la hagan. Sabemos que, en general, a nuestras hijas e hijos no les gusta tener que hacer tarea en la casa, pero debemos estimularlos a hacerlas por sí mismos, aquí te compartimos algunos tips que te pueden servir para apoyarle, sin que tú se la hagas:

- Fija la hora y lugar en el que hará todos los días la tarea, Es conveniente que antes de sentarse a hacer los deberes haya tenido un tiempo de descanso o entretenimiento, le permitirá tener una mejor concentración.
- Enséñale a crear hábitos como:
- Revisar que tenga a la mano los materiales y recursos necesarios
- Elijan un lugar bien iluminado y cómodo
- Elimina las distracciones como la televisión y juegos electrónicos.
- Procura estar presente sin que ello signifique que si no estás a su lado no la realice.
- Está alerta a las señas de frustración,
- Evita regaños, eso lo desmotiva.
- No exijas tanto a tu hija o hijo, requiere paciencia adquirir buenos hábitos de estudio, deben ir creando una rutina diaria.
- Revisa la tarea cuando la haya terminado.

También puedes hablar con su maestra, informando tus preocupaciones, de esta manera pueden trabajar en equipo en beneficio de tu hija o hijo.

5. Qué hacer si mi hijo es rebelde y/e irrespetuoso

La mayoría de las niñas y niños suelen hacer pataletas o berrinches cuando se sienten frustrados o se les pide que hagan algo que no quieren hacer, lo que se considera normal ya que están aprendiendo a manejar sus emociones. Sin embargo, si esa situación se extiende en el tiempo pasando a ser irrespetuoso es necesario detener esas actitudes que pueden acrecentarse hasta la grosería.

Lo primero es revisar como están manejando la comunicación familiar, pregúntate qué puede estar generando la falta de respeto de parte de tu hijo o hija y cómo lo tratas; las conductas de los padres condicionan muchas veces las conductas de los hijos. Busca después el desencadenante. Es importante establecer las reglas y límites claros: si hay límites hay consecuencias y hay respeto. Defiende los límites sin sentirte culpable, tampoco tengas miedo a los conflictos: forman parte de la vida. Si tu hija o hijo es rebelde e irrespetuoso ambos tienen enfrente una oportunidad de resolver la situación. Se trata de establecer los límites con amor firme y afirmativo.

No tomes la acción irrespetuosa como algo personal, ayúdale a identificar sus sentimientos y cómo canalizarlos de otra manera. Corrige de manera inmediata, con calma y claridad, no con gritos. Refuerza los buenos comportamientos y permite que tu hijo sea parte de la solución.

6. Mi hija o hijo no se quiere comer las verduras

Es habitual escuchar que un niño o niña no se quiere comer las verduras, esto sucede por su textura y sabor que puede ser fuerte y amargo. Es fundamental que tengan una dieta balanceada, además de crear hábitos saludables. Si bien no hay soluciones mágicas, algunas recomendaciones que podemos darte son las siguientes:

- Da el ejemplo, si desde pequeños ven que tú consumes vegetales, lo harán por imitación. Introduce las verduras lo antes posible e incorpóralas cada día en la comida.
- Insiste con las verduras, no desistas de intentarlo; algunos estudios demuestran que pueden tardar probando una verdura hasta 15 veces antes de acostumbrarse a su sabor. Incorpora pequeñas cantidades a la comida para que se vaya habituando.
- Haz que formen parte del proceso de preparación, desde acompañarte a comprarlas, elegir las ellos mismos hasta su preparación. Cocinar a veces contigo puede ser una actividad divertida y estimulante.
- Rompe la relación verduras/castigo. No sobornes con el postre u otras golosinas porque percibirán las verduras como castigo.
- Presenta las verduras de manera original, puedes hacer caritas, figuras, pero también en guisados diferentes a los que acostumbras darle. Mezcla las verduras en platos que les gustan: no las escondas; de esta manera irán aprendiendo que con otros ingredientes o formas de preparar pueden tener buen sabor; potencia su sabor con salsas y aderezos. Ofrécele opciones de otros vegetales si sigue rechazando alguna verdura, su sabor puede resultarle muy intenso.
- Si ya has probado con todos estos puntos y aún así no le gusta el sabor o textura, deja de insistir. No es indispensable que nos gusten todos los alimentos.

Al momento de comer, no solamente nutrimos al cuerpo, nuestro corazón se nutre a partir de las experiencias que se crean alrededor de la comida. Procura que esos espacios se conviertan en momentos de convivencia, que permitan fortalecer el vínculo afectivo.

7. Cómo motivar a mi hija o hijo sin tecnologías

La tecnología en sí misma no es mala o nociva, lo es el uso que le damos en nuestras vidas.

Ciertamente se ha vuelto más complicado dejar salir a las hijas e hijos a la calle donde la inseguridad no les permite hacerlo como antes, pero entonces ¿qué podemos hacer para que tengan una vida más plena, lejos de las pantallas y la tecnología?

- Sé un modelo a seguir: si no quiero que las use todo el tiempo, yo tampoco lo hago.
- Establece reglas y horarios claros para su uso; no prohíbas las tecnologías, simplemente regúlalas. Crear una rutina de entretenimiento le ayudará a evitar el deseo de estar conectado.
- Ofrece alternativas como juegos de mesa, juegos al aire libre, deportes, manualidades, cocinar juntos, etc.
- Emplea la tecnología de manera creativa, por ejemplo, hacer un safari fotográfico en el parque, escuchar audiolibros, crear dibujos complejos, escribir cuentos, ver tutoriales para manualidades, etc. Evita que sólo sea para ver videos, redes sociales y videojuegos.
- Invita amiguitos o primos a jugar con ellos
- Ten actividades especiales en casa una vez al mes, como hacer una casita con cobijas, disfrazarse, hacer una “casa de los sustos”, cocinar galletas o pasteles, armar un álbum familiar de fotografías, etc.
- Dejarlos que se aburran también fomenta el tener que idear actividades para entretenerse (como lo hacíamos nosotros siendo niñas y niños)

8- Cómo generar independencia en mi hijo o hija desde pequeño

Desde el momento de su nacimiento, mamá y papá nos dedicamos a satisfacer todas las necesidades de nuestro hijo o hija. Conforme va pasando el tiempo los vamos ayudando paso a paso a ser cada vez más independientes. Este cambio en el que van tomando sus propias decisiones puede resultarnos difícil, pero es fundamental para que adquieran las destrezas que les permitirán ser adultos autosuficientes y seguros de sí mismos. Algunas pautas que puedes tomar para apoyarlos en su camino a la independencia son:

- Establece rutinas, que pueda memorizar para ir haciendo por sí mismo.
- Asigna tareas a tu hija o hijo acordes a su edad y capacidad. Ve aumentando las actividades de las que puede hacerse cargo.
- Permítele que empiece a elegir su ropa, estilo de peinado, lo que desea merendar y déjale que vaya resolviendo sobre esas elecciones (ponerse los zapatos que escogió, peinarse, prepararse su merienda).
- Ten en cuenta su opinión
- Permite que resuelva problemas, déjale explorar opciones y permite que se equivoque.
- Fomenta que se involucre en proyectos. Junto con él o ella, fijen metas y retos que sean alcanzables. Cultiva el juego libre no estructurado y ofrécele diversidad de materiales entre los que tenga que elegir.

9. Cómo evitar que mi hija o hijo mienta

Existen muchos motivos por los que una niña o un niño pueden mentir, que tienen que ver con la edad y circunstancias en que se dice la mentira. Algunas mentiras se dicen para llamar la atención, para vivir fantasías sentidas como ciertas, para obtener algo a cambio, probar nuevas situaciones, evitar castigos o esconder sus faltas.

Si tu hija o hijo recurren con frecuencia a la mentira lo primero que debes hacer es tratar de comprender el contexto o situación que le llevan a mentir, así como el tipo de mentira que está haciendo. No le etiquetes de mentiroso, entiende antes por qué lo hace.

- Reacciona en tono tranquilo y convierte la falta en un aprendizaje
- Hazle saber que la verdad reduce las consecuencias negativas.
- Dale la oportunidad de decir la verdad, puedes darle tiempo para que reflexione antes de contestar; felicítale si dijo la verdad, pero no evites la consecuencia que trae la mentira.
- Puedes usar material de apoyo como cuentos, películas y videos para que comprenda que no es saludable mentir.
- Sé un referente para él o ella: si tu mientes, sentirá el derecho a hacerlo; no justifiques tus propias mentiras diciendo “es una mentirita blanca”, “es una mentira piadosa”, “es para evitar pleitos”. Lo que ven en casa lo repiten nuestras hijas e hijos.

10. Cómo fomentar la lectura en mi hija o hijo

La lectura es una actividad que potencia la concentración, imaginación y empatía en los lectores, además de mejorar significativamente la ortografía y ampliar el vocabulario. Incentivar la lectura en niñas y niños debe partir de generar placer y no ser vista como una obligación.

Si lo vas a iniciar en este hábito desde pequeño elige libros con imágenes atractivas y letras grandes que sean fáciles de comprender. Un error que se suele cometer es acercarle siempre libros educativos que lleven algún aprendizaje. Prefiere los libros con historias fantásticas por sobre los que llevan enseñanzas o moralejas: usa el espacio de lectura para que se divierta. Conoce sus gustos y expectativas, déjalo elegir el tipo de historias que le interesan. Deja a su alcance libros que pueda hojear ella o él solo; busca libros que tengan finales alternativos, en los que ellos sean los protagonistas al ir descubriendo el desenlace.

Asimismo, propicia momentos significativos a partir de la lectura: leer juntos fortalece los vínculos emocionales; el mero hecho de cambiar impresiones sobre lo narrado favorece que sigan leyendo. Por último, si te ven leer tendrán un ejemplo a seguir.



criantia

Cambiando a México desde la Cuna

Contacto:



www.criantia.org



Fundación Criantia



@fundcriantia



aura.acosta@criantia.org



Celular:
55-1647-7246



68 30 26 61
68 30 26 62



"Por un México con Amor Propio."