

## *Llaves del Exito en la Crianza de Niños:*



# *Cuidado Propio*

Eric Killian, M.S., Especialista del Area

Randy Brown, Ph.D., Especialista del Area

*Departamento de Niños, Jóvenes y Familias*

Hoy en día, la crianza de niños no es una tarea fácil. A veces los padres necesitan apoyo e ideas para ayudarles a ser mejores padres. Aunque todas las familias son diferentes, con sus propias maneras de hacer varias cosas, los estudios han comprobado que existen características comunes entre familias que las hacen triunfar. Estas características han sido estudiadas nacionalmente por famosos expertos en la crianza de niños y puestas en seis categorías o llaves<sup>1</sup>.

Estas Llaves del Exito en la Crianza de Niños son: ***Cuidado Propio, Entendimiento, Guía, Crianza, Motivación y Apoyo.*** Estas llaves son importantes en la crianza de los niños, aunque muchas costumbres y modos de pensar diferentes van a influenciar en la manera que las familias las usen.

**No** hay solamente una manera correcta de criar a los niños. Esta página de datos no pretende enseñarles a los padres “cómo” criar a sus hijos. Pero sí esperamos explicarles una de las seis Llaves del Triunfo en la Crianza. La manera en que estas llaves se deben poner en práctica depende de las costumbres de cada familia. Si los padres ponen en práctica estas llaves, abrirán una puerta de salud y felicidad para su familia.

***Esta página de datos se concentra principalmente en la llave titulada Cuidado Propio. Busque otras “Páginas de Datos,” publicadas por la Extensión Cooperativa, con enfoque en las siguientes llaves: Crianza, Guía, Motivación, Apoyo y Entendimiento.***

<sup>1</sup>Basado en la publicación de Smith, C., Cuddaback, D., Goddard, H., & Myers-Walls, J. (1994). *National Extension Parent Education Model*. Manhattan, KN: Kansas Cooperative Extension.

## Cuidado Propio

El *Cuidado Propio* incluye el manejo de su vida, del estrés que le acompaña y el uso de una buena red de apoyo social. Aunque a los niños no los afecta directamente, el

“*Cuidado Propio*” guía a los padres a proveer un ambiente de apoyo seguro y previsible para sus hijos y demás familiares. A los padres que están conectados y apoyados por sus seres queridos se les va a hacer natural la crianza de sus hijos. Sin embargo, los padres que están estresados no van a tener ni tiempo ni ganas de revisar la tarea de sus hijos, por ejemplo.

Es más probable que los padres que practiquen el “*Cuidado Propio*” sean los mejores padres que puedan para sus hijos.



## El Estrés y la Familia

El proceso que lleva saber manejar el estrés diario no es fácil. Los padres tienen que hacer un gran esfuerzo para manejar el estrés que ocurre en sus vidas.

Los estresantes en la vida de cada persona son muy diferentes. Deténgase un momento a pensar en las cosas que le causan estrés en su vida. Escríbalas abajo. Algunos ejemplos pudieran ser: trabajo, dinero, cuentas, automóviles, niños, salud, tareas, preocupaciones. ¿Puede pensar en maneras en que **USTED** pudiera reducir los estresantes en su vida? Escriba éstas también.



---

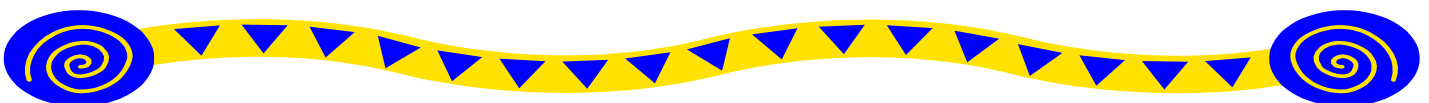
---

---

---

## El Manejo del Estrés

Desafortunadamente, muchos de los estresantes que plagan nuestras vidas no pueden ser eliminados. Consecuentemente, las personas tratan de *arreglárselas* como pueden para lidiar con estos estresantes. La gente se *las arregla* de diferentes maneras. Algunos usan maneras positivas de lidiar con su estrés y otros, maneras negativas. La clave del éxito en el manejo del estrés es usar más maneras positivas para lidiar con él.



## Maneras POSITIVAS de Lidar con el Estrés:

- ✚ Leyendo un libro o revista o escuchando su música favorita
- ✚ Haciendo ejercicio o jugando deportes como por ejemplo, salga a caminar, vaya de excursión, juegue con los niños
- ✚ Practicando un hobby como carpintería, jardinería, tejido
- ✚ Dándose un baño, meditando, recibiendo un masaje

## Maneras NEGATIVAS de Lidar con el Estrés:

- ✚ Abuso de sustancias (alcohol, tabaco, drogas)
- ✚ Gritándole a algún familiar, esposo, esposa o cualquier otra persona que esté cerca
- ✚ Echándose usted la culpa o culpando a otros por sus estresantes
- ✚ Evitando el contacto con la gente o retrayéndose



**Piense en varias *maneras positivas* en que pueda lidiar con su estrés y varias *maneras negativas* en que usted lidia con su estrés. Escríbalas abajo.**

---

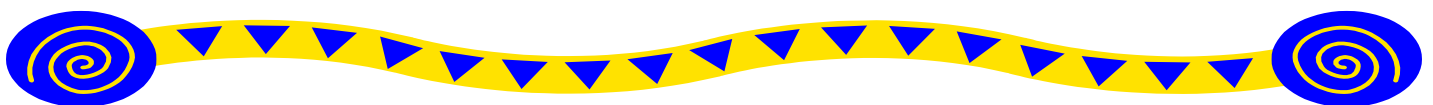
---

## Usando Apoyo Social

El tener el apoyo de las personas a su alrededor le hace la vida mucho más fácil. Esto se llama *apoyo social*. Tener apoyo social quiere decir que usted tiene familiares y amistades que le escuchan, le ayudan a resolver problemas y que están listos a ayudarle cuando usted los necesite. Los padres que tienen un buen apoyo social se sienten mejor, dan más abasto, saben criar mejor a sus hijos y tienen hijos contentos y saludables. Todas las familias necesitan un buen sistema de apoyo social.

Hay muchas maneras en que usted puede aumentar la cantidad de apoyo en su vida. Puede hacerse socio de un club o de un grupo religioso, ofrecer servicios voluntarios a alguna organización, desarrollar un hobby o tomar clases que le parezcan interesantes. El involucrarse en estas u otras actividades similares, puede llevarle a conocer nuevas personas y a comenzar a construir una fuerte red de apoyo social.

**El “*Cuidado Propio*” es el primer paso en el proceso de cuidar a otros. El cuidarse a sí mismo le ayuda a ser el mejor padre o la mejor madre que pueda ser y hará que su vida sea ¡mucho más fácil!**



## DESARROLLE SU VIDA SOCIAL Y CONOZCA A OTRAS PERSONAS:

**Family to Family Connection:** *Provee educación, información y recursos a las familias con recién nacidos y niños pequeños.* Llame al **702-486-3530** y le dirán cuál es la oficina más cercana o conéctese al Internet yendo a: <http://www.hr.state.nv.us/directors/grantsmanage.htm>  
Haga clic en los enlaces de los sitios de Family to Family o de Family Resource Centers.

**Family Resource Centers of Nevada:** *Conecta a las familias con programas e información en su comunidad.* Llame al **702-486-3530** y le dirán cuál es la oficina más cercana o conéctese al Internet yendo a:  
<http://www.nvcommunityconnections.com/programs/programs.php?programid=4>  
Haga clic en los enlaces de los sitios de Family to Family o de Family Resource Centers.

**Friendship With Families:** *Un programa basado en la comunidad que conecta a voluntarios bien entrenados y preparados con familias de la comunidad.*  
Para más información llame al **(702) 257-5569** o conéctese al Internet yendo a:  
<http://www.unce.unr.edu/Southern/cyf/friendship-with-families.html>

**Nevada PEP:** *Provee información y servicios de referencia a niños y familias.*  
Llame al **702-388-8899** o conéctese al Internet yendo a: <http://www.nvpep.org>

**Clark County Community Centers:** *Ofrecen una serie de clases de recreo y educacionales tanto en grupos como individuales.* Llame al **702-455-8200** para recibir información sobre centros comunitarios. Llame al **702-455-3777** para recibir información sobre centros vecinales o conéctese al Internet yendo a: <http://www.co.clark.nv.us/parks/homepage.htm>  
Haga clic en los enlaces de los sitios de Community Centers, Community Outreach Services y Neighborhood Services.

**City of Las Vegas Department of Leisure Activities Community Centers:** *Ofrecen una serie de clases de recreo y educacionales tanto en grupos como individuales.* Llame al **702-229-6297** para recibir información o conéctese al Internet yendo a:  
[http://www.lasvegasnevada.gov/leisure\\_services](http://www.lasvegasnevada.gov/leisure_services)

**Clark County Public Libraries:** *Proveen clases en grupos.* Llame al **(702) 734-READ (7323)** o conéctese al Internet yendo a: <http://www.lvccld.org> .

**Volunteer Center of Southern Nevada:** *Este lugar le dirige a dónde ir si desea donar sus servicios como voluntario.* Llame al **702-892-2321** o conéctese al Internet yendo a:  
[www.Volunteercentersn.org](http://www.Volunteercentersn.org)

# ¡Conéctese!



***Esta página de datos fue traducida por Mirtha Castellano  
Traductora Oficial de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada***

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de oportunidades iguales y acción afirmativa y no discrimina en cuanto a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y, de acuerdo con las pólizas de la universidad, orientación sexual, en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.