

CAPMC HEAD START ENERO 2025 BOLETÍN

Este mes compartiremos información sobre cómo usar un lenguaje positivo para mejorar el comportamiento de su hijo / hija. Como padre, es posible que utilice palabras y frases como “basta”, “no” o “¡no hagas eso!” cuando su hijo / hija comience a tomar sus propias decisiones. Ahora, deténgase un momento y considere cómo se sentiría la conversación si no pudiera usar estas palabras. ¿Qué sucedería si, en lugar de decirle a su hijo lo que no puede hacer, eligiera palabras para decirle lo que sí puede hacer? Si bien este cambio en el lenguaje puede parecer pequeño, en realidad proporciona un poderoso cambio positivo en el tono de la conversación. Cuando se concentra en usar un lenguaje positivo con su hijo, probablemente descubra que tiene menos rabietas, se queja menos y, en general, experimenta menos conductas desafiantes. A continuación, se presentan algunas estrategias que puede aplicar en casa para ayudarlo a mejorar el comportamiento de su hijo / hija.

Reemplace el “no” por el “sí”.

Dígale a su niño qué puede hacer! Si lo vio cortando las hojas de una planta, en vez de decirle “¡No cortes eso!” usted puede decirle, “Las tijeras son para cortar papel o plastilina. ¿Cuál quieres cortar?” Es más probable que su niño tome la elección apropiada cuando usted lo ayude a comprender exactamente cuáles son las opciones apropiadas disponibles.

Ofrezca opciones.

Cuando usted le brinda a su niño opciones de qué puede hacer, ponerse o a dónde ir, es más probable que elija una de las opciones que usted le ofreció porque lo hace sentir que él tiene el control. Esta estrategia también funciona para usted como padre porque aprobará cualquier elección.

Dígale a su niño “cuándo.”

Cuando su niño le pida hacer algo, en vez de decirle que no, reconozca su petición y dígame cuándo podría hacerlo. Esta respuesta les suena más como un “sí” a los niños. Por ejemplo, si su niño le pide que vayan al parque, pero usted está en la computadora finalizando un proyecto de trabajo, le podría decir, “¡Ir al parque suena como una gran idea! Pero primero necesito terminar esta carta. ¿Te gustaría ir al parque después de tu siesta hoy o mañana después de desayunar?”

Utilice lenguaje como “primero-luego.”

Otra manera de decirle a su niño cuándo puede hacer algo de manera positiva es utilizar una declaración conocida como “primero-después.” Por ejemplo, si él quiere ver televisión pero usted quiere que recoja sus juguetes, usted le podría decir “Primero levanta tus juguetes y después puedes ver televisión.”

Dele a su niño tiempo para pensar.

A veces, puede sentirse frustrado cuando su hijo no responde rápidamente a sus pedidos y sentirse tentado a usar exigencias y levantar la voz. Cuando eso suceda, recuerde que su hijo está aprendiendo el lenguaje y cómo usarlo. Necesita tiempo para pensar en lo que usted le dijo y cómo va a responder. Si mantiene la calma y repite la afirmación con paciencia, verá menos conductas desafiantes.

Ayúdele a recordar.

Los niños se distraen con facilidad. A veces, tu hijo puede necesitar que lo ayudes a recordar lo que le pediste que hiciera para poder hacerlo. Las afirmaciones del tipo “me acuerdo” son muy útiles en estas situaciones. Expresar la información como un simple hecho, en lugar de una orden, le da la información que necesita para tomar la decisión correcta por sí solo sin culparlo ni hacerle sentir que ha fracasado.

RECURSOS PARA PADRES

ENERO 2025

Modelo Pirámide - Estrategia Del Mes

Este mes compartiremos algunos consejos breves sobre cómo enseñar a sus hijos sobre las emociones y la comunicación es clave. Pruebe lo siguiente en casa:

Enseñar Emociones

- Comparta una historia que muestre personajes que experimentan una emoción.
- Haga un libro de emociones con su hijo.
- Juegue con su hijo a hacer muecas, como una cara feliz, una cara enojada o una cara enojada
- Juegue con su hijo al "espejito, espejito... ¿qué veo?".

La Comunicación es Clave

- Evite decir "¡No corras!", en lugar de eso diga "camina; quédate conmigo; toma mi mano".
- Evite decir "Deja de trepar", en lugar de eso diga "Mantén tus pies en el piso".
- Evite decir "¡No toques!", en lugar de eso diga "Mantén tus manos abajo; mira con tus ojos".

NAMI

NAMI es la Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales. Su objetivo es mejorar la vida de millones de estadounidenses afectados por enfermedades mentales. La línea de ayuda de NAMI (1-800-950-6264) brinda la ayuda personalizada y la información necesaria para enfrentar los desafíos difíciles que usted, su familia o sus amigos están enfrentando.

Escanee el código QR para encontrar un NAMI local y obtener más información sobre sus servicios de salud mental. Además, puede chatear o enviar un mensaje de texto a la "línea de ayuda" 62640 o, en caso de crisis, llamar o enviar un mensaje de texto al 988.



Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos

El Programa de Asistencia Energética para Hogares de Bajos Ingresos (LIHEAP) es un programa financiado por el gobierno federal que brinda asistencia a hogares de bajos ingresos elegibles con el objetivo de administrar y cubrir sus costos de energía y sus necesidades inmediatas de calefacción y/o refrigeración del hogar.

Para obtener más información, comuníquese con Servicios Comunitarios al (559) 673-9173 o escanee el código QR para comenzar con la solicitud.



Servicios Para Víctimas

Community Action Partnership of Madera County, Inc. (CAPMC) Victim Services ofrece servicios compasivos e integrales a víctimas de delitos, agresión sexual, violación y violencia doméstica. Defensores especialmente capacitados guían a las personas y a las familias ofreciéndoles ayuda y recursos.

Si usted o alguien que conoce ha sufrido una violación o agresión sexual, llame a la línea directa de crisis disponible las 24 horas, 1(800)355-8989. Para obtener más información sobre el programa, escanee el código QR.



"Pregunta del Mes"

¿Qué es un código QR?

Un código QR, que significa código de "respuesta rápida", es un tipo de código de barras que se puede escanear con la cámara de un teléfono inteligente para acceder a información como la URL de un sitio web, detalles de contacto u otros datos almacenados dentro del patrón de cuadrados blancos y negros del código; esencialmente, es una forma visual de vincularse rápidamente a contenido digital simplemente escaneándolo con su teléfono. Escanee el código QR para obtener más información sobre el tema.

