

English Version

3) Talk to your child's doctor.
There may be a medical reason for your child's difficult behavior.

4) Talk to your doctor.
There may be a medical explanation for the way you are feeling such as postpartum depression. Follow through on recommended treatment.

5) Ask for help when you need it.
Have your partner, friend, neighbor or relative watch your child while you take a break. Make sure you choose a mature, responsible person to babysit.

6) Learn more about parenting.
Books, magazines and the internet are filled with information about raising children and can help you make sense of their behaviors. Go to www.childhelp.org for more information.

Speak up for all Kids!

▶ If you suspect a child is being abused or neglected, make it your responsibility to report it.

Reporting or admitting abuse does not destroy a family. It gets family members the help they need and helps protect children from further harm. You could be saving a life.

To make a report in Pennsylvania, call ChildLine, toll-free, 24 hours/day at 1-800-932-0313.

▶ Reach out to stressed parents by offering to babysit and helping with household chores. Parents often just need to hear that they are doing a good job. You can help by being supportive and listening to their concerns.




I'm a really good parent but sometimes...

– My kids drive me crazy.
– I feel lonely, trapped and depressed.
– I need someone to listen to me.
– I lose control and hit or scream at my child.

If you feel you may lose your temper and hurt your child:

- Make sure your child is safe:
In his crib
In her time-out chair (one minute for each year of age)
...and you go to another room where you can cool down.
- Change the activity that you and your child are doing. Take your child outside for a walk, read a book or play a game together.
- Think about how your child will feel if you say what you are about to say. Will it help or hurt the situation?

- Take several deep breaths and count to 20 before you say or do anything else.
- **NEVER** shake a baby. If the crying is getting on your last nerve, it's OKAY to place your baby face up in the crib and walk away for 5 to 10 minutes. Find someone to talk to. Calm down. Then check on your baby.



Is it your child or are you really stressed about something else?
Whatever the reason, keep your child safe.
Disciplining a child by hitting doesn't work and teaches them to be violent.
Stop yourself before you hurt your child.

Call for help
I-800-4-A-CHILD
(1-800-422-4453)

They will:

- Listen to you
- Answer your questions
- Offer advice and support
- Direct you to supportive services in your area

We all want to do a good job of parenting.
Here are some ways to do that:

1) **Take care of yourself.**
Get enough exercise and rest, eat right, and take time for yourself.

2) **Talk with family and friends and share your concerns.**
Connect with other parents and learn from them.

Spanish Version

3) Hable con el médico de su hijo.
Puede haber una razón médica por el comportamiento difícil de su hijo.

4) Hable con su médico.
Puede haber una explicación médica por la forma en que se siente como la depresión posparto. Siga el tratamiento recomendado.

5) Pida ayuda cuando lo necesite.
Haga que su pareja, amigo, vecino o familiar cuide al bebe mientras se toma un descanso. Asegúrese de elegir una persona madura, responsable para cuidar niños.

6) Aprenda más sobre la paternidad.
Libros, revistas y el internet están llenos de información sobre la crianza de los niños y le pueden ayudar a dar una explicación lógica de sus comportamientos. Para más información visite www.childhelp.org

¡Levante la voz por todos los niños!

▶ Si usted sospecha que un niño está siendo abusado o descuidado, haga su responsabilidad de reportarlo.

Reportar o admitir abuso no destruye la familia. Esto hace que los miembros de la familia consigan la ayuda que necesitan y ayuda a proteger a los niños de un daño mayor. Usted podría salvar una vida.

Para hacer un reporte en Pennsylvania, llame a ChildLine. Sin costo, las 24 horas al 1-800-932-0313.

▶ Ayude a padres estresados al ofrecer cuidado de los niños y ayudando con las tareas domesticas. A menudo, los padres solo necesitan saber que están haciendo un buen trabajo. Usted puede ayudar al mostrar su apoyo y escuchar sus preocupaciones.




Soy un/a madre/padre muy bueno/a pero a veces...

– Mis hijos me vuelven loco/a.
– Me siento solo/a, atrapado/a y deprimido/a.
– Necesito que alguien me escuche.
– Pierdo el control y golpeo o les grito a mis hijos.

Usted siente que puede perder los estribos y hacerle daño a su hijo/a:

- Asegúrese que su hijo/a esté a seguro/a:
En la cuna
En su silla de tiempo de espera (un minuto por cada año de edad)
...y usted vaya a otra habitación donde se puede calmar.
- Cambie de actividad que usted y su hijo/a está haciendo. Lleve su hijo/a fuera a dar un paseo, leer un libro o jugar unos juegos juntos.
- Piense en cómo su hijo/a se sentirá si dice lo que está a punto de decir. ¿Va a ayudar o perjudicar a la situación?

- Respire profundamente varias veces y contar hasta 20 antes de decir o hacer otra cosa.
- **NUNCA** sacuda a un bebé. Si el llanto le colma la paciencia, está bien colocar a su bebé boca arriba en la cuna y alejarse por 5 minutos. Busque a alguien con quien hablar. Cálmate. Después regrese a chequear su bebé.



¿Su hijo/a lo/la estresa o está muy estresada/o por algo más?
Cualquiera que sea la razón, mantenga su hijo/a protegido.
Disciplinar a un niño golpeándole no funciona y les enseña a ser violentos. Deténgase asimismo/a antes de lastimar a su hijo.

Llame para pedir ayuda
I-800-4-A-CHILD
(1-800-422-4453)

Ellos le:

- Escucharan
- Contestaran sus preguntas
- Les ofrecen asesoramiento y apoyo
- Les dirigen con servicios de apoyo en su área

Todos queremos hacer un buen trabajo de ser padres. He aquí algunas maneras de hacerlo:

1) **Cuidese.**
Haga ejercicio y descanse lo suficiente, coma bien y tomese tiempo para usted.

2) **Hable con su familia y amigos y comparta sus preocupaciones.**
Conectese con otros padres y aprenda de ellos.