

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.
- **NEVER** 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.

¡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.

Llame para pedir ayuda 1-800-4-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.
- 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



¿Su hijo/a lo/la estresa o está muy estresado/a 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.