



Building “Piece” of Mind

Primera Visita: Salud Mental del Cuidador y “Cara a Cara”

Los bebés son más felices y más saludables cuando se sienten seguros y conectados. La forma en que usted y otros interactúan con su bebé afecta las muchas nuevas conexiones que se forman en el cerebro del bebé. Estas primeras conexiones cerebrales son la base para el aprendizaje, comportamiento y salud. Relaciones de apoyos tempranos, construyen el cerebro de su bebé y lo preparan para el futuro.

Necesidades Básicas del Bebé

Cumple las necesidades más básicas de su recién nacido cuando le da alimentación regularmente a su bebé, calmándole a su bebé a dormir y cambiándole los pañales sucios. Esta tranquilo y constante atención le ayuda a sentirse seguro. Con el tiempo, su bebé comenzará a vincular su voz, su toque y su cara con esta relajante sensación de seguridad. Este vínculo temprana contigo es el comienzo de importantes sociales, emocionales y habilidades lenguaje.

MHaz Tiempo para “Cara a Cara”

Cuando los bebés tienen de 6 a 8 semanas de edad, sonrían cuando ven una cara. Estas “sonrisas sociales” son importantes y divertidas. ¡Haz tiempo para “cara a cara”! Esto significa tomar tiempo para sonreír en la cara de su bebé y regresar una sonrisa cada vez que sonríe su bebé. A medida que su bebé crece, sonrisas sociales conducen conversaciones. Por ejemplo:

- Cuando sonrías, tu bebé sonríe.
- Cuando haces ruidos infantiles, tu bebé hace ruidos infantiles.
- Cuando te ríes, tu bebé se ríe

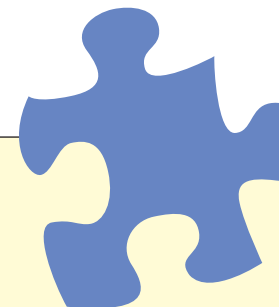
Este “baile” entre tú y tu bebé es divertido para los dos. Es una gran manera de alentar nuevas habilidades de su bebé como parecen. Para que funcione este “baile” importante, satisfecha las necesidades de su bebé con calma y constantemente...y sonríe! Si su niño aprende temprano en la vida que puede conseguir tu atención fácilmente sonriendo, con ruidos infantiles, o siendo feliz, él sigue así. Pero si no haces tiempo para cara a cara, puede dejar de sonreír y empezar a quejar, llorando y gritando por la atención que necesita.

Cuidarse

Si usted está demasiado ocupado con su propia vida, su bebé no puede desarrollar un sentimiento básico de seguridad. Si estás ansioso, deprimido, o con problemas de abuso de sustancias, no notará a su bebé con intentos de vincular y sonreír contigo. Aunque notas las sonrisas sociales de su bebé, puede ser difícil sonreír si no te sientes bien.

Las primeras semanas de vida de su bebé pueden ser muy estresantes. Tienes que adaptarse a más responsabilidades y menos sueño. Para que sea exitoso esta vinculación muy importante tiene que:

- Asegúrese de sus propias necesidades para que pueda conocer las necesidades de su hijo.
- Pedir apoyo de la familia o la comunidad para que puedas cuidar de ti mismo.
- Pregúntele a su médico por más información. ¡Reduciendo el estrés le ayuda a usted y a su bebé y permite que “el baile” comience!



Una Introducción a Propósito de Crianza

Propósito de crianza comienza por pensar en el resultado final. ¿Qué quieren los padres para sus hijos? Todos los padres quieren que sus hijos adultos sean saludables, felices, y productivos. Esto es la meta en el ser padres.

Todos los niños, incluidos a los niños con discapacidades, nacen con un deseo de aprender nuevas habilidades. Todos los niños son conducidos a crecer, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. Pero antes de que puedan aprender nuevas habilidades, pensar creativamente o ser productivos, deben cumplir sus necesidades más básicas:

- necesidades corporales, como la respiración, agua, comida y sueño
- la necesidad de sentirse seguro
- la necesidad de sentirse amado, aceptado y valorado.

Satis fechando estas necesidades básicas permite a los niños a estar sano y poder aprender. Les ayuda a empezar a construir la autoestima y el deseo de ser buenos en lo que hacen. Con el tiempo, entonces empiezan a decidir por sí mismos lo que significa ser saludable, feliz y exitosa.

Necesidades insatisfechas, sin embargo, pueden causar estrés. Si es breve el estrés, puede ser positivo y conducir crecimiento y ayudar en el aprender nuevas habilidades. Sin embargo, demasiado estrés puede ser tóxico. Este estrés tóxico puede afectar el crecimiento básico y la función del cerebro. Puede evitar que los niños se conviertan en los adultos sanos, felices y productivos que esperamos serán algún día.

Las Seis Partes del Propósito de Crianza

Por ser Protector, Personal, Progresivo, Positivo, Juguetón y Propósito, los padres y los cuidadores pueden disminuir estrés tóxico. Disminuyendo el estrés tóxico libera el deseo con que nacieron, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. El propósito de crianza ayuda a los niños a ser todo lo que pueden ser.

Protector

- Prevenir el estrés tóxico por siempre satisfacer las necesidades básicas del niño.
- Asegúrese de que el niño tiene suficiente comida, agua, refugio y sueño.
- Asegúrese de que el niño se siente seguro y siempre sabe que alguien quien confían está ahí para cuidar de ellos.

- Evite ser demasiado protector. Con el tiempo, los niños deben comenzar a sentir capaz y seguro por sí mismos.

Personal

- Mostrar amor y aceptación. Fuertes relaciones personales disminuyen el estrés tóxico.
- Ser amable y gentil. Siendo malo, grosero o violento puede dañar la relación y crear estrés tóxico.
- Evitar llamar a su hijo nombres como malo o bueno, tonto o inteligente, grosero o agradable. Sin embargo, nombrando emociones y comportamientos puede ayudar a su niño a aprender (“Te parece enojado” o “Golpear no es útil”). Es posible que no te gusta la emoción o el comportamiento, pero siempre ama al niño incondicionalmente.
- Coincide con su forma de enseñar a las necesidades personales, fortalezas y la forma en que aprende su niño.
- Enseñar a los niños comportamientos útiles (“la próxima vez que estés enojado, intenta usar tus palabras”). ¡Evitar solamente decir “basta” o “no”!

Progresivo

- Los bebés y los niños siempre están cambiando. Disciplina y crianza necesitan cambiar, también.
- Aprender sobre el desarrollo del niño. Saber “qué esperar” reduce la frustración y el estrés para usted y su niño.
- Date cuenta y apoya las nuevas habilidades que su niño está aprendiendo y practicando (“Gracias por usar tus palabras” o “buen trabajo compartiendo”).
- Recuerda: ¡Es mucho más fácil enseñar el comportamiento que queremos que al controlar el comportamiento que no deseamos!

Sea Positivo

- En respeto. Ama al niño si no su comportamiento. Evitar castigos como azotes. En realidad pueden aumentar el estrés porque ellos hacen que los padres se vuelven amenazas (los padres ya no están siendo “protectoras”). Nalgadas también pueden dañar la relación (los padres ya no están siendo “personales”). Castigos físicos también se ponen menos efectivos con el tiempo y enseñan a los niños que los adultos reaccionan a las emociones fuertes con violencia.
- Optimismo reduce el estrés y fomenta la confianza. Dicen cosas como “Yo sé que puedes hacerlo mejor la próxima vez”.

- En recompensa. Sorprenda a su hijo “portándose bien” para alimentar el nuevo comportamiento. Recompensar los esfuerzos de su niño.

Juguetón

- Ser juguetón. El tiempo de juego es una oportunidad para practicar las nuevas habilidades y ayuda a aprender. Leer juntos es un buen ejemplo. Intenta leer con su hijo durante al menos 20 minutos cada día.
- Estar involucrado. Encontrar el tiempo para jugar puede ser difícil, pero fortalece la relación con su hijo.
- Ser un seguidor, al menos parte del tiempo. Permita que su niño sea creativo y que dirige sus juegos juntos.

Propósito

- Ser protector, personal, progresivo, positivo y juguetón no es siempre fácil. Cuando los padres están teniendo un tiempo difícil satisfacer su propia necesidad de comida, sueño, refugio, confianza o conexión con los otros, pueden ser menos sensibles a las necesidades de sus hijos. Por lo tanto deben ser padres “útil:” ser consciente de las necesidades de sus hijos y ser intencional en sus intentos de satisfacer esas necesidades, incluso cuando las cosas van mal.
- Piensa otra vez en los objetivos a largo plazo o propósito de la crianza. Nutrir las habilidades básicas que los niños necesitan para tener éxito. Estos incluyen:
 - lenguaje
 - habilidades social
 - autocontrol (también conocido como regulación emocional)
- Recuerda que la palabra disciplina significa “enseñar”. ¡Castigos y otros intentos de “enseñarle” a los niños que hacer son mucho más difíciles que modelar, mostrando y alentando a todos los comportamientos que queremos!
- Descubrir el “propósito” de los comportamientos de su hijo. Muchas veces, los comportamientos repetitivos ayudar a un niño satisfacer una necesidad básica. Por ejemplo, llorando podrá ser la forma en que su bebe dice “Estoy cansado”, “Tengo miedo”, “Quiero un poco de atención”, “Tengo que demostrar que puedo hacerlo”, o “Tengo una idea o un plan”. Una vez que has descubierto el “propósito” de un comportamiento, ayuda a su niño a aprender nuevas habilidades para satisfacer estas necesidades.