

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1: Usted y su niño

Los padres tienen una ocupación especial.	7
Los niños son personas especiales	8
Actividad: Una cualidad	11
Gráfica de Fases y Edades.	21
La naturaleza de su hijo (el temperamento).	23
Estilos de paternidad	25
El poder de las decisiones	28
Hoja de trabajo de opciones.	30
Forjar un vínculo con su niño	31
Prestar atención a los sentimientos	33
Cada día, una actividad divertida	34
Actividad para desarrollar el cerebro: Seguir el paso	36
Gráfica de jugar para aprender.	37
Su autocuidado.	39
Gráfica de autocuidado	40
Introducción a la concientización	41
Momento de concientización: El frasco de la mente	42
Actividades de hogar	44

CAPÍTULO 2: Prevención de problemas

Los problemas son parte de la vida	47
El hermoso cerebro de su niño	47
Actividad para desarrollar el cerebro: Baile de alto y sigue	50
Momento de concientización: Ejercicios de relajamiento y respiración	51
Mantener a su niño sano y salvo.	53
Lista de verificación del hogar seguro	57
Lista de verificación de juegos seguros	60
Cómo hallar buen cuidado para el niño.	61
Enseñar al niño es importante	63
Encontrar la disciplina “precisa”.	64
Escuchar a lo que el niño necesita	66
Hacer que el niño venga cuando usted lo llama.	67
La virtud de una buena regla	69
Hoja de trabajo para fijar reglas	72
Técnicas de disciplina: La regla de cuando-entonces.	73
Hoja de trabajo de la regla de cuando-entonces.	74
Técnicas de disciplina: El método ACT.	75
Hoja de trabajo del método ACT	79

Forjar el vínculo: Rutinas	80
Hoja de trabajo de rutinas	81
La importancia del sueño	84
Forjar el vínculo: Abrazos, besos, y las 2 bellas palabras	84
Hoja de trabajo de “Te amo”	85
Hoja de trabajo del autocuidado	86
Actividades de hogar	87

CAPÍTULO 3: Estimular la conducta positiva

Temperamento y disciplina	89
Hoja de trabajo del temperamento.	93
Técnica de disciplina: Decisiones y consecuencias	94
Hoja de trabajo de decisiones y consecuencias	99
Actividad para desarrollar el cerebro: El panda y la rana	100
Los berrinches	104
Hoja de trabajo de berrinches	109
Momento de concientización: Cariñosa bondad	110
Alentar a su niño	111
Hoja de trabajo de alentar	115
Usted también necesita ser alentado	116
Dónde recurrir por ayuda	117
Actividades de hogar	119

CAPÍTULO 4: Preparación para el éxito en la escuela

La nutrición del hermoso cerebro de su niño	121
Seis cosas inteligentes que los padres pueden hacer para ayudar a su niño a prepararse para la escuela	122
Cosa inteligente #1: Estimular el juego.	122
Actividad para desarrollar el cerebro: Ejercitar la memoria	126
Cosa inteligente #2: Estimular el aprendizaje.	127
Cosa inteligente #3: Leer y hablar con su niño.	130
Cosa inteligente #4: Limitar el tiempo frente a pantallas	134
Cosa inteligente #5: Enseñar habilidades sociales	137
Inteligencia emocional	138
Práctica con video: Identificar y corresponder a sentimientos	140
Cosa inteligente #6: Fomentar la independencia	143
La manera M.E.J.O.R. de enseñar habilidades	145
Momento de concientización: Paternidad consciente	148
Su niño le necesita	149
Comentario final.	149

CAPÍTULO

1

Usted y su niño





Formar vínculos con bebés

Cuando crea un vínculo con su bebé, forma un apego que tendrá un efecto perdurable en ambos. Aunque nunca es demasiado tarde para formar ese vínculo, cuanto antes empiece, tanto más fácil le resultará. Una de las formas más importantes de empezar a trabajar en ese vínculo lo antes posible es responder a las necesidades del bebé.

¿Cómo sabe cuándo su bebé necesita algo? Muy sencillo: él llora. El llanto indica que el bebé le necesita. ¿Qué necesita? Bueno, eso lleva un poco de práctica determinar. A veces el bebé necesitará alimento; otras veces será necesario cambiarle el pañal; quizá tendrá frío o calor; es posible que le duela la barriguita y necesite ser mecido, que lo palmotee o lo haga eructar; a veces tendrá cólicos y usted tendrá que seguir las sugerencias del médico para ayudar al niño a calmarse, mientras que otras veces él querrá que usted le hable o que juegue con él. Al ir aprendiendo qué es lo que calma a su bebé, también se dará cuenta del significado de los diferentes llantos (aunque no siempre. Nadie es perfecto en esto).

Cuando su bebé llora pero no tiene dolor, no tiene hambre, no necesita que le cambie el pañal, no tiene calor ni frío, ni cólicos, ¿qué puede hacer para responder a sus necesidades? Trate algo de lo siguiente hasta que aprenda a calmarlo:

- Tacto tierno.
- Abrazos y besos.
- “Hablarle” (arrullos y otros sonidos en respuesta a los que él hace).
- Cantarle mientras lo mece o baila con él.
- Su propia “receta” especial.

Al ir formando vínculos con su bebé y aprender qué es lo que lo calma, su niño también empezará a aprender algunas cosas importantes sobre sí mismo. Experimentará emociones —o sentimientos. Veamos esto más detenidamente.





Si usted tiene un niño con necesidades especiales, tal vez se sienta tentado a sobreprotegerlo. Quizá piense que al hacerlo hará las cosas más fáciles para él, aunque, en realidad, le estará privando de la oportunidad de fortalecer sus habilidades y desarrollarse como resultado de sus retos.

Emplee sentido común para decidir cuándo debe ayudar a su niño y cuándo debe dejar que se las arregle solo. Concédale al niño la dicha de resolver problemas por sí mismo o con muy poca ayuda de otra persona. ¡Superar limitaciones puede ser muy estimulante!



Hoja de trabajo de alentar



1. ¿Qué puede usted decir y hacer cuando está ocupado y su niño necesita su ayuda?

2. ¿Qué cosas hace por su niño que él podría hacer por sí mismo?

3. ¿Qué palabras usa cuando le enseña a su niño a hacer algo nuevo?

4. ¿Qué le dice a su niño cuando piensa que él cometerá un error?

5. ¿Qué puede decirle, en cambio, para animarle?
