



5 pasos para poder ser hoy un **MODELO** para su hijo!

Ser padre dando el ejemplo. Este es probablemente el mejor, el más simple y el más amplio consejo de crianza que usted puede tener. Ya sea que esté enseñando a su bebé a comer alimentos sólidos o que se le esté dificultando la comunicación con su hijo adolescente, proporcionar un ejemplo positivo para sus hijos es el mejor camino para sacar lo mejor de ellos.

¿Por qué el ser modelo funciona? Nuestros niños aprenden a través de las cosas que hacemos y que decimos. Piense en la manera en cómo su hijo aprende a hablar, poco a poco, palabra por palabra, escuchando a los que lo rodean. La conducta de un niño se aprende de la misma manera.

¿Cómo puedo ser modelo para mi hijo?

1. Respeto

¿Cómo habla de, y trata a, los miembros de su familia, vecino o incluso de usted mismo? ¿Puede saludar en la calle o detenerle la puerta a alguien? Su hijo está aprendiendo a valorar a otras personas e instituciones observando su ejemplo. También toma de usted señales de autovaloración

2. Habilidades de Comunicación

¿Desea que su hijo hable más con usted? ¿O que elija hablar en lugar de gritar? Considere la manera en que usted utiliza las palabras para expresarse...¿las utiliza para herir, criticar o discutir con otros? ¿Escucha a su hijo sin interrupciones? Sea consciente de cómo y cuándo usted se comunica.

3. Una perspectiva positiva

¿Está su hijo convencido de que va a fallar en una clase, de que no va a hacer equipo o que va a perder a un amigo? Considere la energía en su propia casa. ¿Se dirige hacia lo positivo? La próxima vez que se le que me la cena, piense antes de reaccionar. Entonces, recuerde reírse y expresar que se siente afortunado porque puede ordenar comida.

4. El valor de la salud

¿Está teniendo dificultad para que su hijo coma alimentos nutritivos o para que ya no vea tanta televisión? ¡Enséñeles cómo! Siéntese y comparta alimentos nutritivos con ellos, reduzca su propio tiempo para ver televisión y planee actividades al aire libre que puedan hacer juntos, tales como caminar en la tarde o andar en bici.

5. Manejo del enojo

¿Se altera su hijo con facilidad, hace rabietas o llora por frustración? Cómo responder al estrés, enojo o sentimientos que hieren es una herramienta valiosa que usted puede enseñar a su hijo. Cuando se le presente un desafío, trate de mantener la calma, respire hondo y platique sobre el tema.

Tenga en mente lo siguiente:

Enseñar a través del ejemplo es a menudo más fácil y más efectivo que obligar a los niños a obedecer las reglas asustándolos, amenazándolos o convenciéndolos con premios.

SCAN

Building hope for children & families
in Northern Virginia

Ser padres de familia puede ser una tarea difícil. Pedir ayuda puede ser fácil. Si necesita más ayuda para comunicar con su hijo o si tiene otros desafíos de ser padre, ¡pida ayuda!

Llame al 1-800-CHILDREN o visítenos en la pagina Web
www.scanva.org



ALLIES IN PREVENTION
COALITION

An initiative of SCAN of Northern Virginia