

# Building “Piece” of Mind

## La Visita Inicial: 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 otras personas interactúan con su bebé influyen en las muchas y nuevas conexiones que forman en el cerebro del bebé. Estas primeras conexiones cerebrales son la base para más complicadas aptitudes y comportamientos, y afectan el aprendizaje, el comportamiento y la salud de su bebé durante muchos años por venir. Relaciones de apoyos tempranos, construyen el cerebro de su bebé y lo preparan para el futuro.

Relaciones de apoyo se centran inicialmente en las necesidades de un recién nacido. Regularmente dando le alimentación al bebé, calmando al bebé a dormir, y cambiando pañales sucios, está cumpliendo las necesidades más básicas de su recién nacido. Esta tranquila y constante atención ayuda a su bebé que se sienta seguro. Con el tiempo, el bebé comenzará a vincular su voz, su toque, y su cara con esta relajante sensación de seguridad. Este vínculo temprano con usted es el comienzo de importantes sociales, emocionales y habilidades de lenguaje.

Sabe que este vínculo temprano está creciendo cuando el bebé comienza a tener sonrisas «sociales». De las 6-8 semanas de edad su bebé sonríe cuando ven una cara. En este punto, es fundamental hacer tiempo para “cara a cara.” “Cara a cara” significa compartir su cara sonriente cuando su bebé está sonriendo. A medida que su bebé crece, esta sonrisa social conducirá a otras “conversaciones”. Por ejemplo, cuando sonríes, el bebé sonreirá nuevamente. Entonces cuando usted hace sonidos a su bebé su bebé hace los sonidos. Luego cuando ríes, su bebé se ríe y así sucesivamente. Este “baile” entre usted y su bebé es divertido para usted y su bebé. También es una gran manera de alentar más avanzada social, emocional y habilidades lingüísticas que aparecen.

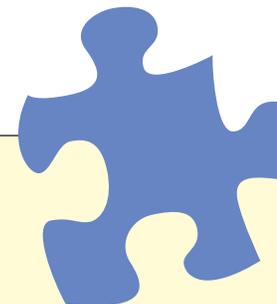
Sin embargo, con calma y constantemente debe satisfacer las necesidades básicas de su bebé para que esta danza muy importante funcione. Si está demasiado ocupado con su propia vida, el bebé no puede desarrollar el sentido básico de seguridad. Si estás ansioso, deprimido o con problemas de abuso de sustancias, no notará al bebé con intentos de vincular y sonreír con usted. Siempre

debe animar que su bebé haga su sonrisa social sonriendo a cambio. Si no lo hace, se convertirán más y más molestos y enojados y eventualmente dejando de sonreír totalmente!

Las primeras semanas de vida de su bebé pueden ser muy estresantes para usted. Usted tiene que adaptarse a una nueva responsabilidad en cual duerme menos y trabaja más. Usted necesita asegurarse de que sus propias necesidades para satisfacer las necesidades de su hijo. Apoyo familiar y comunitario es muy importante. Si usted está luchando o si se ha añadido estrés de ansiedad, depresión o abuso de sustancias, pueden ayudar los recursos locales. Estos recursos incluyen al pediatra, el médico de familia, el obstetra, el consejero de salud mental o grupo de apoyo de la nueva madre. Reducir el estrés ayuda a usted y su bebé.

*Es más fácil construir a niños fuertes que reparar a hombres rotos.*

~Frederick Douglass



# 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 exitosos. Ellos quieren que sean todo lo que puedan ser. ¡Afortunadamente, la mayoría de los niños quieren esto demasiado! Los estudiantes de desarrollo humano han notado que los niños nacen con un fuerte deseo por aprender nuevas habilidades y sea un reto. ¡Incluso los niños con discapacidades! Pero antes de que los niños actúen sobre estas avanzadas necesidades (como la necesidad de entender, ser creativo y ser productivos), deben cumplirse las necesidades más básicas. Las necesidades corporales, como la respiración, agua, comida y sueño, son las más básicas. A continuación es la necesidad de seguridad. Los niños también necesitan sentirse amados y un sentido de pertenencia con la familia y amigos. Los niños entonces comienzan a desarrollar su autoestima, como la necesidad de crecer la confianza a través de la contribución y es natural. Esta confianza, conduce a la necesidad de ser independiente y a definir por sí mismo lo que significa ser saludable feliz y exitoso.

Investigaciones recientes dicen que las necesidades corporales, la necesidad de sentirse seguros, la necesidad de ser amado, la necesidad de sentirse competente y la necesidad de ser auto dirigido, son universales. Estas necesidades permiten a los niños ser más saludables y tener éxito en la escuela, no importa cuál sea su origen socio-económico o racial y étnico. Sin embargo, las necesidades no satisfechas, pueden causar estrés. En breve, el estrés puede ser positivo y proporcionan una fuente de motivación. Sin embargo, demasiado estrés puede ser tóxico, arruinando el crecimiento básico y el funcionamiento del cerebro. Los seis elementos de crianza con propósito construcción en esta investigación son Propósito, Protección, Personal, Progresivo, Positivo y Juguetón, los padres y los cuidadores disminuyen el estrés y animar a los niños desarrollo a ser todo lo que pueden ser.

## Propósito

- Pensar en los objetivos a largo plazo de la crianza y tratar de fomentar las habilidades

básicas que los niños necesitan para tener éxito. Estos incluyen lenguaje, habilidades sociales y autocontrol (también conocido como regulación emocional).

- Recuerde que la disciplina de la palabra significa “enseñar”. No significa para controlar o detener malos comportamientos.
- Determinar el “propósito” de comportamiento para bebés y niños. Muchos repiten comportamientos se utilizan para satisfacer una de las necesidades básicas mencionadas anteriormente. Por ejemplo, cuando repite comportamientos pueden ser la manera del niño tratando de decir “Estoy cansado”, “tengo miedo”, “Quiero algo de atención”, “tengo que demostrar que puedo hacerlo”, o “Tengo una idea o plan.”
- Ayudar a los niños en el aprendizaje de nuevas y más deseable comportamientos o habilidades para satisfacer sus necesidades y objetivos.

## Protector

- Asegúrese que los bebés y los niños tienen su cuerpo las necesidades cubiertas. Estos incluyen alimentos, agua, refugio y sueño.
- Asegúrese de que los bebés y los niños se sienten seguros.
- Evitar el estrés, siempre cumpliendo estos básicos (corporales y seguridad).
- Pero Coincide con su forma de enseñar las fortalezas y necesidades particulares de su hijo. Puede tomar más planificación y esfuerzo, pero su enseñanza funcionará mejor si es más personal. Evitar ser demasiado protectora o sobre protegiendo los niños eventualmente para que se sientan capaces y seguro por sí mismo.

## Personal

- Asegúrese de que bebés y niños se sientan queridos y aceptados. Fuertes relaciones disminuyen estrés tóxico.
- Ser amable y gentil. Siendo groseros, agresivos o violentos pueden dañar la relación y crear estrés.
- Evite llamar a su hijo nombres como malo o bueno, tonto o inteligente, grosero o amable. Nomenclatura de las emociones y comportamientos puede ayudar con el

proceso de aprendizaje (como “te pareces enojado” o “golpear no es útil”), pero siempre el amor incondicional del niño.

- Ayudar a los niños en el aprendizaje de conductas más útiles o adoptando en lugar de solamente diciendo “detenga” o “¡no!”
- Coincide con su forma de enseñar fortalezas y necesidades particulares de su hijo. Puede tomar más planificación y esfuerzo, pero su enseñanza funcionará mejor si es más personal.

## Progresivo

- Comprender que el desarrollo infantil está siempre cambiando. Disciplina y crianza deben cambiar también.
- Tienen expectativas razonables para el desarrollo del niño. Las expectativas irrazonables crean frustración y estrés.
- Date cuenta y fomenta habilidades y comportamientos básicos que aparecen (“Gracias por sus palabras” o “qué bueno que eres compartido”).
- Recuerde que es más fácil enseñar los comportamientos que queremos, que para evitar comportamientos no deseados.

## Sea Positivo...

- En sentido. Ama a tu hijo, no su comportamiento. Evitar castigos corporales como azotes. Son menos eficaces con el tiempo, aumentar el estrés y enseñar a los niños que adultos responden a conflictos o emociones fuertes con violencia.
- En perspectiva. Optimismo disminuye el estrés y la ansiedad. Utilizar afirmaciones como “Yo sé que usted puede hacer mejor la próxima vez”.
- En recompensa. “Sorprenda a su hijo siendo bueno” para reforzar conductas positivas y adaptables. Gratifique el esfuerzo y pasos en la dirección correcta son más importantes.

## Juguetón

- Siguen siendo juguetones. El tiempo de juego le enseña todo lo mencionado anteriormente. Leer juntos es un buen ejemplo. Pregúntele a su pediatra sobre Reach Out and Read.
- Ser atractivo e interactivo. Permita que su niño sea creativo y dirija la obra.