

Tips for Being a Nurturing Parent

A healthy, nurturing relationship with your child is built through countless interactions over the course of time. It requires a lot of energy and work, but the rewards are well worth it. When it comes to parenting, there are few absolutes (one, of course, being that every child needs to be loved) and there is no one “right way.” Different parenting techniques work for different children under different circumstances. These tips provide suggestions as you discover what works best in your family. Do not expect to be perfect; parenting is a difficult job.

Help Your Children Feel Loved and Secure

We can all take steps to strengthen our relationships with our children, including:

- Make sure your children know you love them, even when they do something wrong.
- Encourage your children. Praise their achievements and talents. Recognize the skills they are developing.
- Spend time with your children. Do things together that you both enjoy. Listen to your children.
- Learn how to use nonphysical options for discipline. Many alternatives exist. Depending on your child’s age and level of development, these may include simply redirecting your child’s attention, offering choices, or using “time out.”

Realize That Community Resources Add Value

Children need direct and continuing access to people with whom they can develop healthy, supportive relationships. To assist this, parents may:

- Take children to libraries, museums, movies, and sporting events.
- Enroll children in youth enrichment programs, such as sports or music.
- Use community services for family needs, such as parent education classes or respite care.
- Communicate regularly with childcare or school staff.
- Participate in religious or youth groups.

Seek Help If You Need It

Being a parent is difficult. No one expects you to know how to do it all. Challenges such as unemployment or a child with special needs can add to family tension. If you think stress may be affecting the way you treat your child, or if you just want the extra support that most parents need at some point, try the following:

- Talk to someone. Tell a friend, healthcare provider, or a leader in your faith community about what you are experiencing. Or, join a support group for parents.
- Seek respite care when you need a break. Everyone needs time for themselves. Respite care or crisis care provides a safe place for your children so you can take care of yourself.
- Call a helpline. Most States have helplines for parents. Childhelp offers a national 24-hour hotline (1-800-4-A-CHILD) for parents who need help or parenting advice.
- Seek counseling. Individual, couple, or family counseling can identify and reinforce healthy ways to communicate and parent.
- Take a parenting class. No one is born knowing how to be a good parent. It is an acquired skill. Parenting classes can give you the skills you need to raise a happy, healthy child.
- Accept help. You do not have to do it all. Accept offers of help from trusted family, friends, and neighbors. Do not be afraid to ask for help if you feel that you need it.



Consejos para ser un padre que apoya y desarrolla a sus niños

Una relación saludable con su hijo se construye mediante interacciones innumerables sobre el paso del tiempo. Se requiere mucha energía y trabajo, pero la recompensa vale el esfuerzo. Al momento de la crianza de hijos existen algunos términos absolutos (uno de ellos, por supuesto, es que cada hijo necesita ser amado) y no existe una manera “correcta” de hacerlo. Diferentes formas de crianza funcionan para diferentes niños en diferentes circunstancias. Estos consejos proporcionan sugerencias mientras usted descubre que es lo que funciona mejor en su familia. No espere ser perfecto; la crianza de hijos es un trabajo difícil.

Ayude a sus hijos a sentirse amados y seguros

Todos podemos tomar acciones para fortalecer nuestras relaciones con nuestros hijos, lo cual incluye:

- Asegúrese que sus que usted los ama, aun cuando ellos hagan algo erróneo.
- Anime a sus hijos. Elogie sus logros y talentos. Reconozca las habilidades que están desarrollando.
- Pase tiempo con sus hijos. Haga juntos cosas que ambos disfruten. Escuche a sus hijos.
- Aprenda como usar opciones que no sean físicas para la disciplina. Existen muchas alternativas. Dependiendo de la edad de su hijo y la etapa de su desarrollo, esto puede simplemente incluir cambiar la atención de su niño, dando opciones o usando la sepa ración temporal.

Asegure que sus hijos estén bien cuidados

Cuide bien a sus hijos, asegure que ellos:

- Coman alimentos nutritivos. Intente que la hora de comer sea una experiencia de aprendizaje y divertida. Un horario regular de comidas ayuda a asegurar que sus hijos están teniendo una alimentación correcta al momento correcto. Prepárese para momentos de alimentación un poco desordenados y sucios cuando los niños empiezan a alimentarse.
- Reciban un buen cuidado médico. El cuidado se inicia antes que el bebé nazca. Después del nacimiento, las visitas regulares al médico permiten que su pediatra moni toree su desarrollo, vacune para proteger de enfermedades y responda sus preguntas, preocupa ciones o frustraciones que usted tenga acerca de la salud o comportamiento de sus hijos.
- Desarrolle buenos hábitos para dormir. Los niños sanos y felices necesitan sueño regular. La mayoría de los infantes duermen mucho. Mientras que los bebés crecen, duermen menos y menos. Pronto, su rutina incluye tiempo regular de estar despierto combinando con siestas; eventualmente, no necesitan más siestas. Los niños se sienten lo mejor posible si tienen una hora regular para ir a dormir. Tener una rutina para ir a dormir ayuda a niños a tranquilizarse y a prepararse para dormir. La mayoría de los niños menores de 12 años necesitan entre 10 a 12 horas de sueño para que se sientan mejor.
- Manténgalos a salvo. Los infantes nunca deben estar sin la supervisión de un adulto o cuidador a menos que estén en una cuna o en un lugar igualmente seguro. Tan pronto comiencen a gatear, es importante que la casa sea segura para ellos. Los niños pequeños necesitan supervisión y frecuentes recordatorios acerca de comportamientos que son peligrosos. Los niños de entre un y dos años de edad usualmente escucharán cuando usted diga “no” pero rápidamente olvidaran lo que usted dijo y pueden estar poniendo en prueba los límites de lo que pueden hacer. Escoja cuidadores cuidadosamente para estar seguros que sus niños estén seguros, aun cuando no puedes estar con ellos.

