
¿Cuál es tu superpoder como mamá o papá?

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



La paternidad/maternidad puede ser difícil y estresante. A menudo nos encontramos forzados más allá de lo que creíamos posible, pero ¿sabías que tienes superpoderes naturales dentro de ti?

Solicitar ayuda con las tareas diarias

Si los niños no lavan los platos, alguien los lava por ellos. Enseñar responsabilidades ayuda a los niños a aprender sobre la contribución y la independencia. Fomenta la rendición de cuentas en el hogar y los prepara para tomar la iniciativa.

Mostrando empatía

“La crianza “quitanieves” se refiere a padres que supervisan de cerca para evitar el fracaso. Aunque sus intenciones son buenas, este tipo de crianza limita su capacidad para desarrollar habilidades de afrontamiento críticas. En su lugar, muestra empatía mientras permites fracasos seguros. Este enfoque prepara a los niños para los desafíos del mundo real en lugar de protegerlos.

Escuchando

A medida que los niños desarrollan su identidad, los padres deben escuchar, no controlar. Evita “resolver” sus problemas por ellos. Al escuchar sin ofrecer consejos, los niños aprenden a resolver problemas de forma independiente, ganando confianza sin temor a críticas o vergüenza.

Ánimo

Un estudio de la Universidad de Stanford en 2021 demostró que los padres que fomentan la exploración crían hijos con mejor regulación emocional, confianza, autorregulación e independencia.

Cuidado

La crianza atenta, especialmente en los primeros tres años, impulsa el éxito académico y las habilidades de relación. Establecer relaciones tempranas entre padres e hijos resulta en beneficios a largo plazo.

BOLETÍN DE SALUD MENTAL

Frases para ser un súper papá/mamá

¿Sientes que tus conversaciones con tu hijo se repiten una y otra vez? Como:

Padre - “Cómo te fue en la escuela hoy?”

Niño - “Bien”

A veces, los cambios más pequeños pueden abrir puertas a conversaciones más profundas.

**“¿Qué fue lo más difícil de tu día?”
“¿Qué te hizo sonreír hoy?”**

Anima a tu hijo/a a expresar sus sentimientos, no solo a buscar aprobación.

“¿Qué opinas de tu decisión?”

Convierte los recordatorios en preguntas para fomentar la independencia y la responsabilidad.

“¿Cuál es tu plan para _____?”

Cuando tu hijo haga preguntas serias, explora su curiosidad. Este enfoque ofrece una buena oportunidad para conectar con tu hijo.

“¿Por qué preguntas?”

La comunicación es el superpoder de los padres: ¡llévalo al siguiente nivel con estos sencillos cambios!

Factores de protección

Se ha demostrado que las pequeñas acciones cotidianas marcan la diferencia en los niños. Los padres son un factor protector clave para sus hijos y aumentan la probabilidad de que los niños prosperen.

Construir una conexión sólida es vital para apoyar a los niños durante las crisis. Algunas ideas incluyen:

- Participar en conversaciones de resolución de problemas
- Muestra interés en las pasiones de tu hijo
- Haz preguntas y guía a los niños en la conversación

Otros factores protectores incluyen tener un conocimiento preciso sobre el desarrollo infantil y expectativas apropiadas para la edad.



Comprender el desarrollo emocional de su hijo: 5-10 años

Comienza el curso

Participe en nuestro curso gratuito a [ParentGuidance.org](https://parentguidance.org)

Toma este curso para comprender los desafíos clave en niños, con cursos adicionales para edades de 11 a 14, 15 a 18, y 19 a 22 años.

Para obtener recursos útiles para padres, visite: [ParentGuidance.org](https://parentguidance.org)



Para las obras citadas, consulte el boletín en línea