



14 maneras de mostrar amor por su hijo en este día de San Valentín

Los que siguen son consejos de la American Academy of Pediatrics (AAP) para el día de San Valentín. Por favor siéntase en libertad de usar estos consejos en parte o en su totalidad en cualquier documento impreso o emisión radiofónica o televisiva, con reconocimiento apropiado de la fuente.

1. Use muchas palabras positivas con su hijo. Procure no usar sarcasmo con su hijo. Los niños a menudo no lo entienden, y si lo hacen, crea una interacción negativa.
2. Responda con prontitud y de manera amorosa a las necesidades físicas y emocionales de su hijo, y elimine desaires del vocabulario que usa con sus hijos.
3. Haga un esfuerzo adicional para poner un buen ejemplo en el hogar y en público. Use palabras como “lo siento”, “por favor”, y “gracias”.
4. Cuando su hijo esté enojado, discuta o esté de mal humor, déle un abrazo, acarícielo, o hágale un signo secreto u otro gesto de afecto que él prefiera, y hable con él acerca de sus sentimientos.
5. Use formas no violentas de disciplina. Los padres deben instituir tanto recompensas como restricciones muchos años antes de la adolescencia para ayudar a prevenir problemas durante los años de la adolescencia. Permitir a niños de cualquier edad romper constantemente reglas importantes sin ser disciplinados sólo estimula más violaciones de reglas.
6. Haga planes para pasar tiempo solo con su hijo de corta edad o adolescente haciendo algo que él disfrute.
7. Marque noches de juego de la familia en su calendario de modo que toda la familia pueda estar junta. Coloque el nombre de un diferente miembro de la familia bajo cada fecha, y haga que esa persona elija cuál juego se jugará esa noche.
8. El tener un animal de compañía puede hacer que los niños, en especial los que tienen enfermedades y minusvalideces crónicas, se sientan mejor al estimular la actividad física, mejorar su actitud general, y ofrecer compañía constante.
9. Una de las mejores maneras de familiarizar a su hijo con buenas elecciones de alimentos es estimularlo para que cocine con usted. Permítale participar en todo el proceso, desde planear los menús, adquirir los ingredientes, hasta preparar los alimentos y servirlos.
10. Conforme su hija crezca, pasará la mayor parte de su tiempo desarrollando y refinando diversas habilidades en todas las áreas de su vida. Usted debe ayudarlo tanto como sea posible al estimularla y proporcionarle el equipo y la instrucción que necesita.
11. La salud de su hijo depende mucho del cuidado y la guía que usted le ofrezca durante sus primeros años. Usted ayuda a proteger y fortalecer el cuerpo de su hijo al llevarlo al doctor con regularidad para consultas, mantenerlo seguro contra accidentes, proporcionarle una dieta nutritiva, y estimular el ejercicio durante toda la niñez.
12. Ayude a su hijo a fomentar relaciones positivas con amigos, hermanos, y miembros de la comunidad.
13. Uno de sus regalos más importantes como padre o madre es ayudar a su hijo a desarrollar autoestima. Su hijo necesita el apoyo y estímulo constantes de usted para descubrir sus puntos fuertes. Necesita que usted crea en él conforme él aprende a creer en sí mismo. Amarlo, pasar tiempo con él, escucharlo y elogiar sus logros son parte de este proceso.
14. ¡No olvide decir, “te quiero” a niños de todas las edades!

