

## **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 o hija. Procure no usar sarcasmo; 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 use con su hijo. Esté disponible para escuchar a su hijo cuando él desee hablar con usted, incluso si se trata de un momento inoportuno.
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 al respecto cuando él se esté sintiendo mejor.
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 que dura ese período de la vida. 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. Envíe una tarjeta de San Valentín a su hijo de mayor edad o adolescente. Haga tarjetas de San Valentín junto con su hijo en edad preescolar o aún más chiquitos.
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. Poseer 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. Es maravilloso cuando las familias comen juntas siempre que es posible. Buena comida, buenas conversaciones.

10. Conforme su hijo 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 estimularlo y proporcionarle el equipo y la instrucción que necesita. Comience a leer a su hijo a partir de los seis meses de edad. Evite la televisión durante los dos primeros años, supervise y vea la televisión con sus hijos de mayor edad, y use el tiempo de televisión como tiempo para conversar con sus hijos. Limite el uso de juegos de computadora, y de videojuegos.
11. La salud de su hijo depende mucho del cuidado y la guía que usted le ofrezca durante sus primeros años. Al llevar a su hijo al médico con regularidad para visitas de cuidado preventivo de la salud, mantenerlo seguro contra accidentes, proporcionarle una dieta nutritiva, y estimular el ejercicio durante toda la niñez, usted ayuda a proteger su cuerpo y fortalecerlo.
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 padres de familia 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!