

## **Catorce maneras de demostrarles amor a sus hijos este día de San Valentín y todos los días**

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. Esté dispuesto a escuchar a su hijo cuando quiera hablar con usted, incluso si el momento es 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, dele un abrazo, acarícelo, o hágale un signo secreto u otro gesto de afecto que él prefiera, y después hable con él al respecto cuando él se sienta 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 esa edad. 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 del día de San Valentín a su hijo de mayor edad o adolescente. Haga tarjetas del día de San Valentín junto con su hijo en edad preescolar o más pequeño en edad escolar.
7. Marque en su calendario noches de juego de la familia 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. 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. Es maravilloso cuando las familias comen juntas tantas veces como 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. En lo que se refiere a la televisión, evítela durante los dos primeros años, vigile lo que su hijo ve, véala con sus hijos mayores, y utilice el tiempo durante el cual la estén viendo como tiempo de conversación con sus hijos. Limite el uso 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. Usted ayuda a proteger y fortalecer el cuerpo de su hijo al llevarlo al médico con regularidad para consultas de cuidado de la salud preventivo, 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!