



NATIONAL RESOURCE CENTER *for*  
HEALTHY MARRIAGE *and* FAMILIES

# Familias sanas:

## Consejos para la crianza saludable



Los niños pueden ser una fuente de felicidad y alegría, pero también pueden ser una fuente de estrés, frustración, preocupación y angustia. Todos los padres enfrentan desafíos, así que es importante aprender sobre las prácticas saludables de crianza. Estas prácticas le pueden ayudar a construir relaciones familiares sólidas y crear un hogar donde los niños se sienten seguros y amados. La crianza saludable también significa que padres y niños pueden manejar los desacuerdos y conflictos sin abuso, negligencia o violencia.

### La crianza saludable beneficia a familias ya que:

- Los padres y los niños tienen relaciones sanas.
- El hogar es un lugar donde los niños pueden aprender y explorar.
- Los niños aprenden sobre la comunicación saludable y las relaciones con otros observando a sus padres.

Sus relaciones tienen un impacto importante en sus opciones de crianza. Las relaciones tienen un “efecto de cascada”; cuando las cosas van bien en la relación de pareja, la positividad promueve una crianza positiva. Pero cuando las cosas van mal, el conflicto y la tensión pueden causar una crianza ineficiente. Esto es cierto bien sea cuando los padres mantienen la relación de pareja o si por el contrario comparten la crianza (es decir donde uno de los padres no vive con el niño).<sup>1</sup>

***No existe una manera de ser un padre perfecto, pero existen un millón de maneras de ser un buen padre.***

Anónimo

Como padre, usted cumple con funciones diversas en el trabajo y en su familia. A veces estas funciones pueden ser difíciles de equilibrar e incluso los mejores padres se sienten agotados y estresados. Trate de tomar tiempo para descansar y “recargar” sus baterías haciendo algo que le gusta. Cuando usted cuida de sí mismo, también podrá cuidar mejor de otros.

## Tres prácticas importantes para la crianza saludable

Las prácticas saludables de crianza promueven el bienestar de los niños. Cuando los niños tienen una relación de confianza con sus padres, se sienten seguros. Pueden desarrollar un vínculo positivo que los hace estar más dispuestos a hablar con sus padres acerca de sus pensamientos, sentimientos y preocupaciones. Las siguientes prácticas de crianza de los hijos pueden ayudar a su familia a desarrollar y fortalecer estos vínculos:

**Ser positivo**– A los niños les va mejor cuando reciben elogios en lugar de crítica. Trate de centrarse en las cosas que van bien en lugar de las cosas que van mal.<sup>2</sup> Una regla general es decir o hacer ocho cosas positivas por cada cosa negativa cuando uno está con sus hijos.<sup>3</sup> Recuerde que sus hijos reciben mensajes

positivos de las cosas que usted dice o hace (como un abrazo o felicitación). Piense más conexión y menos corrección.

**Relacionarse**– Los niños necesitan sentirse queridos y construir lazos fuertes con sus padres. Pasar tiempo con sus hijos es una de las mejores maneras para ayudarles a sentirse amados. Los niños pequeños necesitan jugar con sus padres, y los niños mayores necesitan que sus padres apoyen sus actividades.<sup>4</sup> Cuando pase tiempo con sus hijos, asegúrese que los escucha, que les da ánimo y que utiliza prácticas saludables de manejo de conflicto.

**Manejar el comportamiento efectivamente**– Los padres deben ser modelo de comportamiento positivo, establecer expectativas y límites claros y ser consistente. Asegúrese de conocer a los amigos de sus hijos y sus otras influencias, tales como qué programas de televisión y películas están viendo, lo que están haciendo en las redes sociales y lo que hacen cuando pasan tiempo en el internet. Una manera saludable de manejar el comportamiento de sus hijos es con refuerzo positivo cuando se están comportando bien y aplicar las consecuencias apropiadas cuando ellos se portan mal.<sup>5</sup> La crianza saludable significa evitar compartir el control con sus hijos y proporcionar oportunidades para que ellos piensen, tomen decisiones y aprendan a través de sus errores.<sup>6</sup>

### *Prácticas nocivas de crianza*

**Estas pueden ser tácticas abusivas como regaño, intimidación, comparación y crítica o áspero castigo físico o verbal. Otras prácticas malsanas incluyen la crianza inconsistente, como no ser consistente con la disciplina o ceder constantemente a las demandas de los niños; clasificar a los niños; no establecer límites; y no escuchar lo suficiente.<sup>7</sup>**

**Para aprender más acerca de la crianza apropiada para la edad, aproveche los recursos en línea gratuitos, en inglés, incluyendo videos y actividades divertidas ofrecidas por los Centros de Control y Prevención de Enfermedades en <http://www.cdc.gov/parents/>**

Como padre, usted es el principal modelo a seguir para su hijo. Observándolos, sus hijos aprenderán sobre las habilidades para la vida, como la comunicación y resolución de conflictos. Cuando usted invierte tiempo en sus hijos, ellos se sentirán importantes y queridos. Al seguir estos consejos y compartir con proveedores de servicios sobre prácticas saludables de crianza, usted puede aprender y desarrollar habilidades de crianza que profundizarán las conexiones de su familia y que les ayudará a crecer más unidos. ■

**FUENTE:** Adaptado de Harris, V. (2014). Consejos para proveedores de servicios: Prácticas saludables de crianza. Fairfax, VA: Centro Nacional de Recursos para Matrimonios y Familias Saludables (producto #076). Disponible en <https://goo.gl/FSJo5p>

#### NOTAS

- <sup>1</sup> Schramm, D. (2014). Parenting mini-course. Fairfax, VA: National Resource Center for Healthy Marriage and Families. Disponible en inglés en <https://training.HealthyMarriageandFamilies.org>
- <sup>2</sup> Coplen, R. D., & MacArthur, J. D. (1982). Developing a healthy self-image. Provo, UT: Brigham Young University Press. Disponible en inglés.
- <sup>3</sup> Latham, G. I. (1994). The power of positive parenting. Logan, UT: P & T Ink. Disponible en inglés.
- <sup>4</sup> Schramm, 2014.
- <sup>5</sup> Latham, 1994.
- <sup>6</sup> Cline, C., & Fay, J. (2006). Parenting with love and logic. Colorado Springs, CO: NavPress. Disponible en inglés.
- <sup>7</sup> Schramm, 2014.

¿Usó nuestro recurso? Por favor, cuéntenos cómo lo usó.  
Correo electrónico: [info@HealthyMarriageandFamilies.org](mailto:info@HealthyMarriageandFamilies.org). Refiérase al producto #075.  
**[www.HealthyMarriageandFamilies.org](http://www.HealthyMarriageandFamilies.org)**

Esta hoja informativa es una traducción del original en inglés desarrollada por ICF International con fondos de la Administración para los Niños y las Familias del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, subvención: 90FH0002. Las opiniones, los resultados y las conclusiones o recomendaciones expresadas en este material son del (de los) autor(es) y no necesariamente reflejan las opiniones del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración para los Niños y las Familias.