

BOLETÍN FAMILIAR

EN ESTA EDICIÓN:

Padres son modelos a seguir	Pág. 2
Puedo hacerlo por mí mismo	Pág. 2
Ayuda para violencia doméstica	Pág. 2
Berrinches	Pág. 3
Juguete tiempo libre	Pág. 3
Importante recompensar	Pág. 3
Ayuda—una llamada telefónica	Pág. 4

LA AUTOESTIMA DE UN NIÑO COMIENZA EN CASA

- HealthyPlace.com -

PUEDE EMPEZAR INOCENTEMENTE

La adicción a los opioides es uno de los problemas de abuso de sustancias de más rápido crecimiento en Iowa. Puede ser tan inocente como visitar a su médico para aliviar el dolor. Hay una sensación de seguridad cuando un medicamento proviene de un médico. El problema es cuando los opioides recetados no son utilizados por la persona a la que estaban destinados o en la cantidad prescrita.

A medida que las personas usan opioides, su tolerancia aumenta. Esto puede llevarlos a cambiar de medicamentos recetados a productos más baratos



como la heroína. Si usted o alguien que usted conoce está lidiando con la adicción a los opioides y desea ayuda llame a

Información de Abuso de Sustancias en Iowa
866-242-4111

¿Está usted o algún miembro de su familia lidiando con una adicción a opioides?

**¡Existe ayuda!
866-242-4111**

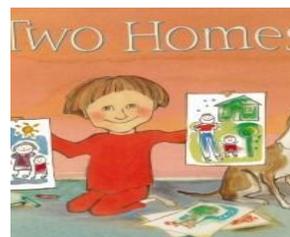
PATERNIDAD COMPARTIDA

No todos los niños tienen una relación activa con ambos padres. Esto puede deberse a:

- Divorcio
- Trabajo
- Servicio Militar
- Otras cosas pueden mantener a los padres lejos de sus hijos

Una posible solución puede ser pensar en paternidad compartida.

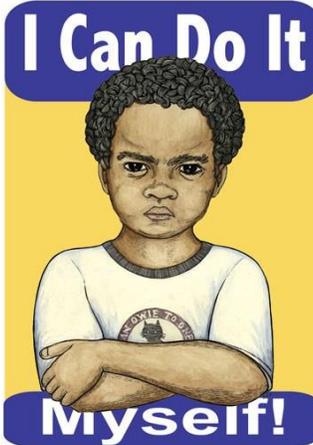
La paternidad compartida brinda a ambos padres la oportunidad de involucrarse con su hijo.



Esto permitirá que el padre tenga tiempo para sí mismo y tiempo para que el niño tenga una relación con ambos padres.

Los estudios demuestran que a los niños les va mejor en la escuela cuando ambos padres están involucrados. Head Start/Early Head Start puede involucrar a ambos padres en el programa. Si usted está en paternidad compartida y le gustaría hacer arreglos para conferencias de enseñanza para padres, etc., por favor háganoslo saber.

**TU HIJO
SEGUIRÁ
TU
EJEMPLO,
NO TU
CONSEJO**



Si usted está en un ciclo de abuso y necesita ayuda-

Llame 1-800-327-4692

Servicio gratuito disponible para padres de niños inscritos en Head Start/ Early Head Start.

Espéralo... Enséñalo

- Debemos modelar el comportamiento que esperamos de nuestros hijos.
- En realidad, ellos ven y aprenden de nosotros.
 - Hable con sus hijos a su nivel, cara a cara.
 - Deje de hacer lo que esté haciendo para escucharlos completamente cuando su hijo le esté diciendo algo que es importante para ellos. Nosotros esperamos que ellos se detengan y escuchen, ¿Por qué nosotros no deberíamos?

¡PUEDO HACERLO SOLO!

Cuando los niños saben cómo hacer las cosas por sí mismos, se sienten seguros. Para ayudar a su hijo a aprender a hacer cosas por sí mismo:

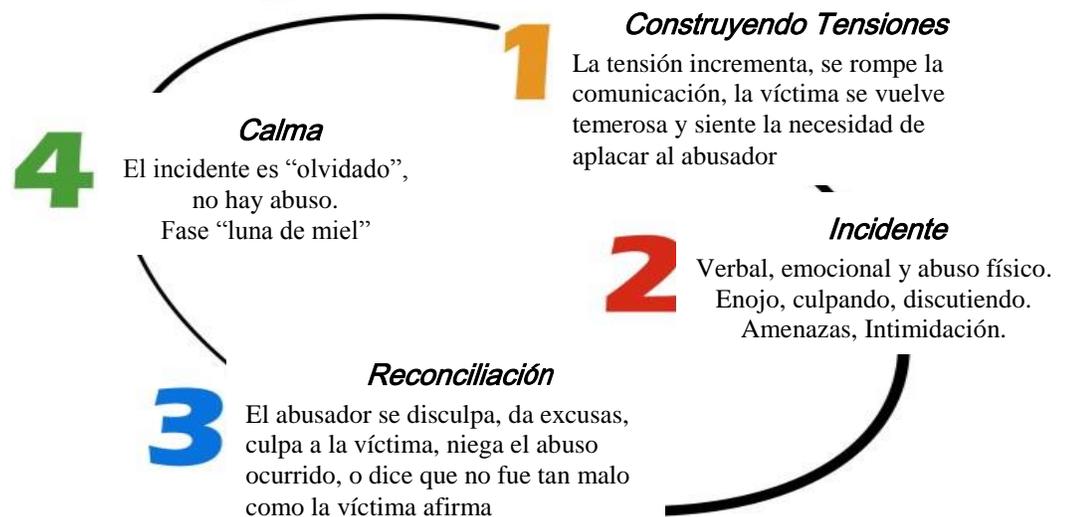
- ⇒ Compre zapatos y ropa que sean fáciles de abrochar, cerrar y amarrar por su cuenta.
- ⇒ Deje que su hijo se vista

se ponga su propia ropa.

- ⇒ Deje que su hijo haga tareas sencillas, como poner la mesa, recoger los juguetes, ayudar con la basura.
- ⇒ Diga gracias y felicite a su hijo.

¡Yo puedo hacerlo!

CICLO DE ABUSO



BERRINCHES

Puede ser frustrante cuando su hijo tiene una rabieta. Parece que están fuera de control. Es posible que no escuchen una palabra de lo que le dice. Es reconfortante saber que los berrinches son normales.

Los niños tienen rabietas por muchas razones. Puede ser difícil para los niños controlar la ira si están:

- ⇒ cansados
- ⇒ hambrientos
- ⇒ incómodos
- ⇒ enfermos

Los niños aprenden cómo manejar sus sentimientos en casa. Si ven que los padres dejan que su ira se descontrola, es más probable que copien lo que ven.

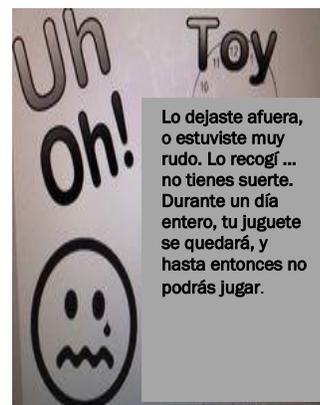
Una forma de enseñarle a su hijo a controlar su ira es controlando la suya. Si comienza a sentirse enojado, asegúrese de que su hijo sea supervisado y aléjese de su hijo. Después de que las cosas se hayan calmado, explíquele a su hijo cómo manejó su enojo. Esta es una buena manera de enseñar comportamiento positivo.



Una forma de enseñarle a su hijo a controlar su ira es controlando la suya.

Consecuencia Lógica

Idea Consecuencia Creativa #3
Si se encuentra constantemente corrigiendo a sus hijos para limpiar, coloque sus juguetes en tiempo de espera.



RECOMPENSAR ES IMPORTANTE

Los elogios ayudan a los niños a probar cosas nuevas y a saber que le gusta lo que están haciendo. La alabanza ayuda a los niños a aprender como:

- Compartir
- Respetar a otros
- Sentirse bien respecto a su persona

Elogiar las cosas pequeñas es importante. La alabanza puede ser un abrazo, una sonrisa, un toque

o palabras sencillas como:

- Buen trabajo
- Buena atención
- Gracias por tratar
- Tú te esforzaste
- Tú lo lograste
- Tú puedes hacerlo

La alabanza es más efectiva cuando es específica.

¡Buen Trabajo!

¿Echaré a perder a mi hijo si doy demasiados elogios?

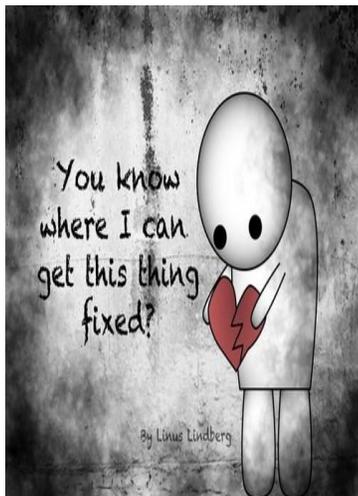
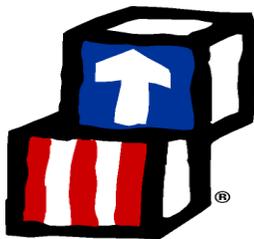
¡No!

Drake University Head Start

3206 University
Des Moines, Iowa 50311

Tel: 515-271-1854 Fax: 515-271-2199

"Mejor preparar a los niños pequeños y sus familias para las experiencias de la vida ahora y en el futuro."



**¡Todas las familias
reciben ayuda
gratuita las 24
horas por teléfono
y en persona!**

¿NO ESTÁ SEGURO A DONDE ACUDIR?

¿Se está preguntando qué hacer durante el invierno a medida que enfrentas los desafíos y el estrés del día a día? Las familias de Head Start reciben ayuda telefónica **gratis** las 24 horas.

Las familias reciben ayuda con preocupaciones tales como:

- ⇒ Stress
- ⇒ Problemas Familiares
- ⇒ Problemas Emocionales
- ⇒ Crianza
- ⇒ Balance entre Familia y trabajo

- ⇒ Tristeza
- ⇒ Un solo padre
- ⇒ Divorcio
- ⇒ Alcohol
- ⇒ Uso de drogas

En Des Moines
llame al
244-6090
Fuera de
Des Moines al
1-800-327-4692

1-800-327-4692