

# Usted y su bebé: El lazo que los une



Los bebés necesitan más que alimento, calor y protección. También necesitan amor, atención y cariño. Formar lazos ayuda a su bebé a crecer fuerte y sano, tanto física como mentalmente.



## Los recién nacidos:

- Duermen, lloran, se quejan y ven el mundo a su alrededor muchas veces por día
- Les encanta que los mimen y que les hablen
- Lloran sin motivo aparente, a veces por mucho tiempo
- Les encantan las voces tranquilas y responden con sonrisas y gorgoritos de bebé feliz
- Crecen y cambian todos los días

## Formar lazos es bueno para el bebé ... ¡y para usted!

Cuando usted forma lazos con su bebé, sabrá mejor lo que el bebé quiere y necesita. Y su bebé se sentirá amado y protegido. El lazo que usted forma ahora ayuda a que el cuerpo y el cerebro de su bebé crezcan sanos. Esto afectará al bebé toda su vida: su temperamento, sus decisiones y las relaciones futuras que pueda tener. Le ayudará a tener una vida mejor.

## La mejor manera de crear ese lazo es pasar tiempo con su bebé.

Éstas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Responda cuando lllore el bebé. Los recién nacidos no se vuelven “consentidos” por exceso de atención.
- Tómelo en brazos, mímelo y toque a su bebé a menudo. Use un canguro o una mochila especial para mantener a su bebé cerca.
- Léale, cántele y juegue a que se esconde y aparece. A su bebé le encanta oír su voz y tratará de imitarlo.
- Sonríale y mírelo a los ojos.
- Juegue juegos sencillos a medida que su bebé crezca. Pase tiempo en el piso con juguetes, rompecabezas y libros.

***El mejor regalo que le puede hacer a su bebé es ¡USTED MISMO! El amor y la atención que le dé ahora permanecerán con él para siempre. Le ayudarán a tener relaciones sanas y a tomar buenas decisiones más adelante en la vida.***

*Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*



## Los berrinches

Es común que los niños pequeños hagan berrinches. Entre los 2 y 4 años los niños van desarrollando sus propias ideas, necesidades y deseos. Pero todavía no los pueden expresar en palabras. Esto puede ser frustrante para su hijo...¡y para usted!



### Los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reacciona usted
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo
- No saben compartir todavía
- Se comportan mejor cuando tienen horarios fijos para comer y dormir
- Les gusta imitar a los “grandes” y “ayudar” a mami y a papi

### A veces los padres pueden prevenir los berrinches.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- o Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir fruta para el postre?”)
- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (*¡Mira ese camión de bomberos!*)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (*¿Quieres comer chícharos o zanahorias?*)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

### Pero a veces los berrinches ocurren de todos modos.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Aunque un berrinche en un lugar público puede ser penoso, no pierda la calma.
- Algunos niños se calman más rápido si los ayuda a sentirse seguros y protegidos.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se calme. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Si su hijo está tratando de comunicarse con usted, trate de entender lo que quiere. Si sólo quiere llamar la atención, no haga caso a su berrinche. Préstele atención *después* de que se haya calmado.
- Trate de no perder el sentido del humor. ¡No haga berrinche usted!

**Lo mejor que puede hacer es guardar la calma, incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso. No pierda la paciencia, trate de entender lo que el niño le quiere decir. Recuerde que la mayoría de los niños dejan de hacer berrinches alrededor de los 4 años de edad.**

*Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*

# Cómo relacionarse con su hijo adolescente



## Lo que está pasando

Muchos adolescentes comparten menos tiempo con su familia. Conforme se hacen más independientes y aprenden a pensar por sí mismos, las relaciones con sus amigos se hacen más importantes. A veces puede parecer que su hijo adolescente ya no lo necesita. Pero en realidad los adolescentes siguen necesitando el amor, el apoyo y los consejos de sus padres.



## Los adolescentes normales...

- Desean independizarse
- Cuestionan las reglas y la autoridad
- Ponen a prueba los límites
- Pueden ser impulsivos
- A veces toman buenas decisiones, a veces malas

## Lo que usted puede hacer

Cualquier actividad normal puede mejorar su relación con su hijo adolescente. Dedique tiempo para compartir ocasiones especiales con su hijo cuando pueda, pero también aproveche las actividades que forman parte de la rutina familiar para demostrarle que le interesa lo que hace en la escuela y con sus amigos.

### Estas actividades familiares pueden fortalecer la relación con su hijo:

- **Coma con la familia.** Si no pueden comer juntos todos los días, aparte un día de la semana para la cena familiar.
- **Comparta más tiempo con su hijo.** Busque oportunidades para acercarse a su hijo. Usted puede platicar con su hijo aun cuando estén en el supermercado o cuando vayan en el auto.
- **Manténgase involucrado en la vida de su hijo.** Vayan juntos a partidos y entrenamientos de la escuela. Hablen de la tarea y los proyectos escolares. Busque información sobre la actividad favorita de su hijo, o ayúdelo a buscar una actividad o pasatiempo.
- **Demuestre interés.** Demuestre interés por las ideas, sentimientos y experiencias de su hijo. Si pone atención a lo que su hijo le dice, sabrá cómo guiarlo y ayudarlo a tomar decisiones. Conozca a los amigos de su hijo y, de ser posible, también a sus padres.
- **Establezca límites claros.** Déle consejos a su hijo adolescente, pero involúcrelo a la hora de establecer las reglas y las consecuencias por no seguirlas. Asegúrese de que las consecuencias tengan que ver con el comportamiento, y sea consecuente a la hora de aplicarlas. Escoja sus batallas. Ofrezca varias opciones cuando se trate de situaciones de menor importancia.

**Sus palabras y sus acciones ayudan a que su hijo se sienta seguro. ¡Demuéstrele a su hijo adolescente cuanto lo quiere!**

*Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*

# Hay muchos padres adolescentes como usted



## Lo que está pasando

Ser padre o madre es como tener un trabajo de 24 horas al día, y a veces puede ser muy pesado. Es probable que usted tenga que cuidar a un bebé y ocuparse de la familia además de ir a la escuela y al trabajo. Quizás ya no tenga tiempo para hacer todo lo que le gustaba antes de que naciera el bebé.

## Lo que usted puede hacer

Todos los padres necesitan apoyo tarde o temprano. Si usted siente que el estrés está afectando la manera como trata a su bebé, es mejor que busque ayuda. Considere estas opciones:

- **Encuentre un grupo de apoyo.** Puede hacer nuevos amigos entre las personas y los padres jóvenes que tienen una vida parecida a la suya. Sus hijos pueden jugar con los hijos de estos padres jóvenes, y usted puede hablar de sus problemas con personas que lo entiendan. Busque por Internet o llame a su agencia local de servicios sociales para obtener más información sobre los grupos de apoyo en su comunidad.
- **Encuentre maneras de sobreponerse al estrés.** Tome un descanso mientras alguien de confianza cuida a su bebé. Vaya a caminar con su bebé en la carriola, o dese un baño de burbujas mientras duerme su bebé. Una enfermera o trabajador social le puede ayudar a sobreponerse al estrés.
- **Termine la escuela.** Aunque parezca difícil, terminar la preparatoria o high school (u obtener su GED) es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar su situación y la de su bebé. Con su diploma, usted puede encontrar un trabajo mejor pagado y puede seguir sus estudios en el futuro (como la escuela vocacional o la universidad).
- **Adquiera más experiencia de crianza.** No tenga miedo de preguntar a los padres con más experiencia. Las clases para los padres también le ayudan a mejorar sus habilidades como padre o madre para criar a un niño sano y feliz.
- **Llame a un número de apoyo.** Casi todos los estados tienen números de teléfono para ayudar a los padres. La organización Childhelp® le brinda una línea de apoyo las 24 horas del día (1.800.4.A.CHILD) donde le ofrecen asistencia en español.

**Manténgase en contacto con los familiares y los amigos de confianza que lo apoyan y lo hacen sentir bien. ¡Recuerde: usted puede encontrar ayuda en español solo marcando un teléfono!**

Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.

## Muchos padres adolescentes a veces se sienten...

- Confundidos o indecisos sobre su futuro o su habilidad como padre o madre
- Abrumados por no saber dónde empezar, o por sentirse con ganas de renunciar a todo
- Enojados con el otro padre del bebé, sus amigos o hasta con el bebé
- Solitarios por sentir que son la única persona que enfrenta problemas similares
- Deprimidos y tristes o incapaces de enfrentar sus problemas

**¡Experimentar estos sentimientos no quiere decir que sea un mal padre o una mala madre!**

# Diez maneras de ser un mejor padre

## Lo que está pasando

Los niños necesitan a ambos padres. Los padres que participan en la vida de sus hijos los ayudan a tener vidas más saludables, felices y exitosas. En cambio, los niños cuyos padres se ausentan o no participan en la vida de sus hijos no tienen las mismas oportunidades. Cuando los padres dedican tiempo a sus hijos, éstos tienen más probabilidades de sobresalir en la escuela, tener menos problemas de comportamiento y experimentar mejor autoestima y bienestar.



## Lo que usted puede hacer

- 1. Respete a la madre de sus hijos**  
Cuando los niños ven que sus padres se respetan, es más probable que ellos aprendan a respetar y a sentirse respetados.
- 2. Dedique tiempo a sus hijos**  
Si siempre está muy ocupado para encargarse de sus hijos, tarde o temprano se sentirán abandonados sin importar lo que les diga. Deje tiempo libre para dedicarse a sus hijos.
- 3. Gánese el derecho de ser escuchado**  
Empiece a platicar con sus hijos desde pequeños y hableles de muchas cosas. Escuche sus ideas y sus problemas.
- 4. Imponga disciplina, pero con amor**  
Todos los niños necesitan consejos y disciplina, pero no como un castigo, sino para establecer límites razonables y para ayudar a los niños a aprender consecuencias lógicas y naturales. Los padres que disciplinan a sus hijos de forma tranquila, justa y sin violencia demuestran su amor.
- 5. Sea un padre modelo**  
Quieran o no, los padres dan el ejemplo a sus hijos. Una niña con un padre cariñoso y respetuoso crece con la idea de que merece ser respetada. Los padres les enseñan a sus hijos las cosas importantes de la vida al demostrar humildad, honestidad y responsabilidad.
- 6. Sea un buen maestro**  
Los padres que enseñan sus hijos la diferencia entre el bien y el mal, animándolos a hacer lo mejor que puedan con sus vidas, se sentirán recompensados cuando sus hijos tomen buenas decisiones. Bastan ejemplos comunes y de todos los días para enseñarles las cosas que valen la pena en la vida.
- 7. Coma con la familia**  
Comer en familia es una parte importante de una vida familiar saludable. La comida con la familia da a los niños la oportunidad de hablar de sus actividades, y los padres, a su vez, pueden escucharlos y aconsejarlos.
- 8. Lea con sus hijos**  
Lea con sus hijos desde pequeños. Cultive su amor por la lectura para que tengan una vida rica y llena de posibilidades profesionales.
- 9. Demuestre afecto**  
Los niños necesitan sentirse seguros sabiendo que son queridos, aceptados y amados por su familia. Demuéstreles su afecto para que se sientan queridos y apreciados.
- 10. Comprenda que el trabajo de un padre nunca termina**  
Aun después de que los niños crezcan y se vayan de casa seguirán respetando los consejos y la sabiduría de sus padres. Un padre es para toda la vida.

Adaptado de la Iniciativa Nacional para la Paternidad. Encuentre el folleto completo en: [www.fatherhood.org/Page.aspx?pid=409](http://www.fatherhood.org/Page.aspx?pid=409)

# Cómo criar al hijo de un pariente



Es muy importante que los niños se sientan parte de una familia que los quiere y los respeta.

## Su hogar puede ser el mejor lugar para los hijos de un pariente.

Cuando un niño no puede estar con sus padres, el hogar de un pariente le puede dar:

- El consuelo de estar con una persona que conoce, y que comparte su idioma y cultura.
- La oportunidad de quedarse con sus hermanos
- Menos mudanzas de un lugar a otro
- A veces más contacto con sus padres

## Usted puede ayudar a que el niño se sienta seguro y protegido en su hogar.

- Tenga un sitio especial sólo para él, para que se sienta en casa.
- Tenga una rutina diaria de comidas, actividades y horas de irse a la cama.
- Háblele y escúchelo cuando le habla.
- Ponga unas pocas reglas y explíquelo lo que espera de él. Haga que se cumplan las reglas sin falta.
- Si el niño hace algo bueno, ¡dígaselo! Si comete un error, explíquelo lo que debe hacer la próxima vez.
- Participe en su escuela y en sus actividades escolares.

## Criar al hijo de un pariente no es fácil. Es posible que usted necesite ayuda.

Su comunidad puede tener recursos para ayudarle con:

- Comida, vivienda y algunas de sus cuentas
- Ropa, útiles escolares y enseñanza individual
- Apoyo y asesoramiento
- Visitas al médico, atención de la salud mental o educación especial

***Tenga paciencia. Tomará tiempo para que el niño se sienta protegido y seguro con usted. Si usted necesita apoyo, hable con el consejero de la escuela o con un trabajador social. Si usted necesita apoyo adicional solicítelo en su iglesia o en una agencia comunitaria.***

*Esta hoja informativa para los padres fue desarrollada con la colaboración de profesionales vinculados a diversas organizaciones nacionales que protegen a la juventud y promueven familias sanas. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*

## Los niños extrañan a sus padres.

Los niños que no viven con sus padres tienen necesidades especiales. Pueden:

- Sentirse inseguros y no saber con certeza si usted los va a cuidar
- Portarse mal o desafiarlo
- Estar preocupados o deprimidos
- No comportarse de acuerdo con su edad

# Familias de Militares

## ¿Qué está sucediendo?

En casi todas las comunidades viven familias de militares. Algunos padres en las fuerzas militares pueden encontrarse en servicio activo y vestir su uniforme todos los días. Otros padres pueden pertenecer a la Guardia Nacional o a las Reservas del Ejército y solo usar un uniforme cuando son llamados al servicio activo durante ciertos períodos.

Estas familias enfrentan un estrés particular. El padre militar debe enfrentar las ausencias periódicas y el estrés asociado con las transiciones tales como prepararse para el servicio o volver a integrar la vida civil. Los niños de las familias militares experimentan desafíos relacionados con el servicio del padre:

- El padre puede ausentarse de la familia y, en algunos casos, de manera riesgosa debido al despliegue.
- Los niños deben adaptarse al regreso del padre y a su reintegro a la familia.
- Muchos niños de militares enfrentan una serie de transiciones tales como mudanzas frecuentes, cambios de escuela y adaptarse a nuevos cuidadores.

El cónyuge, pareja o miembro de la familia adicional puede tener que enfrentar nuevas y mayores responsabilidades mientras que el padre militar está ausente. Todo esto puede agregar estrés a la unidad familiar y hacer que la ya difícil tarea de la crianza de los hijos sea aun más difícil.

## Lo que usted puede ver:

- Un padre en uniforme en su vecindario, escuela, lugar de culto u otro lugar de la comunidad
- Una madre o padre civil criando a sus hijos solo o sola durante períodos extensos
- Un abuelo o abuela, tía, tío u otro miembro adicional de la familia cuidando a un niño con un padre militar alistado
- Modificaciones en la conducta de un niño, ya sea manifestándose o retrayéndose cuando el padre militar está ausente.

## Qué puede hacer:

### Solidaridad con los padres

Busque oportunidades para agradecer y expresar su reconocimiento por el servicio que esta familia brinda a nuestro país. Invite a los padres y a los hijos a compartir sus experiencias de la vida militar.

### Relaciones sociales

Acérquese y conozca a sus vecinos militares, en particular si sirven en la Guardia Nacional o las Reservas. Inclúyalos en las oportunidades de recreación, participación y crecimiento del vecindario y la comunidad. Hágase amigo y ofrezca una mano. No espere a que su vecino le pida ayuda: ofrézcase a cortar el césped, compartir una comida, ayudar en pequeñas reparaciones de la vivienda o brinde algún respiro ofreciéndose para cuidar a los niños por algunas horas.

### Apoyo concreto en tiempos de necesidad

Comparta información sobre los recursos comunitarios, en particular sobre aquellos que ofrecen apoyo en momentos de necesidad. Pregunte a los padres militares qué recursos pueden ayudarlos cuando se trasladan al estado de servicio activo o cuando enfrentan una separación relacionada con las actividades militares y ayúdelos a ponerse en contacto con estos apoyos de manera temprana.

### Conocimiento de la crianza de los hijos y el desarrollo infantil

Los padres militares y los demás cuidadores de la familia pueden necesitar ayuda adicional para entender cómo las transiciones, la separación y la ansiedad pueden afectar la conducta de su hijo. Entender que esos cambios de comportamiento y sus manifestaciones o retraimiento son normales y esperables puede hacer que sea más fácil manejar estos desafíos.

### Desarrollo social y emocional de los hijos

Si usted tiene niños de familias de militares en su programa o vecindario, invítelos a compartir sus pensamientos y sentimientos sobre las separaciones y experiencias que pueden estar experimentando. Si planifica actividades para niños en su comunidad, recuerde crear una manera en la que un niño con un padre distante pueda participar.

*Esta hoja de consejos fue creada con información de expertos en organizaciones nacionales que trabajan para proteger a los niños y fortalecer a las familias. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.*

# Cómo desarrollar comunidades fuertes



## ¿Qué está sucediendo?

Las comunidades tienen gran influencia en la vida de las familias. Al igual que las plantas que florecen más fácilmente en un jardín con buena tierra y mucho sol y agua, las familias tienen más oportunidades de prosperar en comunidades estimulantes. Un lugar seguro para que los niños jueguen es una característica de una comunidad estimulante. Otras características incluyen la disponibilidad de alimento, refugio y atención médica para familias, así como una cultura que aliente a los vecinos a conocerse y ayudarse entre ellos. Las comunidades estimulantes pueden ayudar a construir familias fuertes. Son esenciales en ayudar a generar factores de protección\*.

## Lo que usted puede ver:

Las comunidades fuertes y estimulantes que apoyan a las familias contarán con:

- Parques e instalaciones de recreación que sean lugares accesibles, seguros y atractivos para las familias
- Recursos para ayudar a las familias que necesiten alimento, refugio, atención médica y otros recursos importantes
- Programas de educación temprana que sean fácilmente accesibles y acogedores
- Viviendas seguras y accesibles, disponibles para todas las familias
- Agua y aire puros

## Qué puede hacer:

### Pasitos de bebé

- Encuéntrese y salude a sus vecinos.
- Asista a las reuniones de padres en la escuela de sus hijos.
- Participe en actividades de su biblioteca local o centro comunitario.

### Pequeños pasos

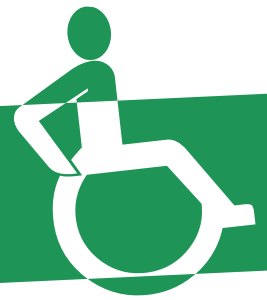
- Establezca un grupo de juego en su comunidad, en hogares o parques locales (considere invitar a personas que no tienen niños en su casa como adultos mayores locales).
- Organice una cooperativa de cuidado infantil comunitario.
- Ofrézcase como voluntario en la escuela de sus hijos a través de la administración de la escuela o la organización de padres.
- Aliente a los proveedores de servicios locales a crear un directorio de servicios disponibles en la comunidad que sean fáciles de encontrar.

### Grandes pasos

- Organice un evento comunitario (una fiesta de la cuadra, un baile de padres/hijas, un grupo de apoyo a padres).
- Postúlese para un cargo en la organización de padres de la escuela de su hijo.
- Asista a las reuniones del gobierno local (reuniones del ayuntamiento o del consejo escolar) y explíqueles cuán importante que son los recursos en su comunidad. Hágales saber cómo los parques, las escuelas bien establecidas y los servicios accesibles ayudan a fortalecer su familia y la de los demás.

\* Para obtener más información sobre los factores de protección, visite [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/protectfactors](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/protectfactors). Esta hoja de consejos fue creada con la participación de expertos en organizaciones nacionales que trabajan para proteger a los niños y fortalecer a las familias. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.

# Criar a su hijo con retrasos de desarrollo y discapacidades



## Qué puede hacer:

### ¿Qué está sucediendo?

Los niños se desarrollan de muchas maneras y a diferentes ritmos. Aunque cada niño es único, existen capacidades o hitos de desarrollo que se espera que los niños desarrollen a determinadas edades. Como padres, esperamos que estas tareas específicas de la edad ocurran naturalmente. Los niños no necesariamente aprenderán las habilidades al mismo ritmo, pero cuando no desarrollan los hitos dentro de los amplios marcos de tiempo esperados o cuando sencillamente no ocurren, los padres y los cuidadores pueden preocuparse.

### Lo que usted puede ver:

Los padres y cuidadores primarios están en la mejor situación para notar cualquier problema que esté ocurriendo en el desarrollo de su hijo, que pueda requerir una acción. Aunque los niños se desarrollan a su propio ritmo, algunas diferencias pueden ser señales de retrasos en el desarrollo o de discapacidades. Puede querer observar a su hijo en las siguientes áreas para decidir si su niño se encuentra en un curso de desarrollo típico.

- **Habilidades de motricidad gruesa:** Uso de grupos mayores de músculos para sentarse, pararse, caminar, correr, etc.; mantener el equilibrio; y cambio de posiciones.
- **Habilidades de motricidad fina:** Uso de las manos para comer, dibujar, vestirse, escribir y para muchas otras cosas
- **Lenguaje:** Hablar, uso del lenguaje corporal y gestos, comunicación y comprensión de lo que uno dice
- **Cognitivo:** Habilidades de pensamiento incluida la resolución de problemas, el razonamiento y la memoria
- **Sociales:** Interactuar con otros, tener relacionamiento con la familia, los amigos y los maestros, cooperar y responder a los sentimientos de otros

### Primeros pasos

- Si le preocupa el desarrollo de su niño, comparta sus preocupaciones con alguien que pueda ayudarlo a responder sus preguntas sobre el desarrollo del niño. No acepte que otros descarten sus preocupaciones diciendo: "Te preocupas demasiado" o "Eso pasará en unos meses". Usted conoce a su hijo y es su mejor protector.
- Si el niño parece estar perdiendo terreno —en otras palabras, comienza a no poder hacer cosas que podía hacer antes— debe solicitar una evaluación de inmediato. Obtenga una opinión profesional para sus preocupaciones.
- Si piensa que su hijo puede estar retrasado o tener una discapacidad, llévelo a un proveedor de atención médica primaria o a un pediatra para solicitar un estudio de desarrollo. Si usted no entiende la terminología utilizada para evaluar o describir a su hijo, asegúrese de hacer preguntas como: "¿Qué significa eso?"

### Pasos siguientes

- Si a su hijo se le diagnostica un retraso en el desarrollo o una discapacidad, recuerde que no está solo. Reúnase e interactúe con otras familias de niños con necesidades especiales, incluidos aquellos niños con la discapacidad que se ha identificado a su hijo. Puede tener muchas preguntas de cómo el diagnóstico de su hijo afecta a toda su familia.
- Busque información. Aprenda la información específica de las necesidades especiales de su hijo. Cuando a su hijo se le diagnostica un retraso o discapacidad, debe comenzar las intervenciones tan pronto como sea posible, de modo que su niño pueda hacer el mejor progreso.
- Encuentre los recursos para su hijo. Pídale al médico o a otros consejeros que lo refieran a profesionales y agencias que ayudarán a su hijo. Tenga en cuenta que algunos servicios que ayudan a su hijo también brindan programas que benefician a toda la familia.

### Estrategias continuas

- Encuentre o inicie un grupo de apoyo. Puede valorar la oportunidad de brindar y recibir asistencia o aliento de otros que realmente pueden identificarse con su experiencia.
- Tómese un descanso y otórguese el regalo de un tiempo para reagruparse y restablecer las relaciones con los miembros de su familia, o para volver a conectarse con amigos. Podrá ayudar mejor a su hijo si puede también puede tomarse un tiempo para cuidarse de usted mismo.
- No deje que la etiqueta del retardo o discapacidad de su hijo se convierta en todo su enfoque. Su hijo tiene desafíos particulares pero también es un miembro de su familia. Ver a su hijo crecer y desarrollarse como individuo y parte de la familia es uno de los mayores placeres de ser padres.

Esta hoja de consejos fue creada con información de expertos en organizaciones nacionales que trabajan para proteger a los niños y fortalecer a las familias. Para descargar esta publicación o para obtener más consejos para los padres (en inglés), vea: [www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting](http://www.childwelfare.gov/preventing/promoting/parenting) o llame al 1.800.394.3366.