

Manejo de los comportamientos desafiantes de su hijo a todas las edades

bebés • niños pequeños • preescolares • en edad escolar • adolescentes



Ser padre es uno de los trabajos más difíciles del mundo. Si bien criar niños puede traer mucha alegría y amor a nuestras vidas, también es mucho trabajo y responsabilidad preparar a los niños para que sean adultos independientes y capaces. La crianza es particularmente difícil porque nuestros hijos cambian constantemente. Saber qué esperar nos ayuda a entender que muchos comportamientos desafiantes son solo una parte normal del crecimiento. A medida que nuestros hijos crecen, nuestras expectativas y la forma en que los criamos deben cambiar también.

Esta guía puede hacer que la crianza sea un poco más fácil al ayudarlo a aprender más acerca de cómo conectarse con su hijo y manejar comportamientos desafiantes en todas las edades.

COMO APOYAR EL DESARROLLO DE SU HIJO

Como padres, podemos ayudar a nuestros hijos a aprender de sus experiencias, comportamientos y errores a través de la forma en que los apoyamos y disciplinamos. Según el Dr. T. Berry Brazelton: “La disciplina es enseñar, no castigar. No sucederá de la noche a la mañana. Se necesita repetición y paciencia. El objetivo a largo plazo de los padres para la disciplina es inculcar el autocontrol, de modo que los niños finalmente establezcan sus propios límites. Esto llevará muchos años”.¹ Estas son algunas maneras generales en que usted puede ayudar a su hijo:

- **Conéctese con su hijo.**² Pase tiempo con él, abrácelo, ámelo y escúchelo. Los niños aprenden a autorregularse y calmarse con solo estar con sus padres.² Responda a su hijo de una manera predecible para que sepa que puede confiar en usted.³
- **Comuníquese con su hijo.**² Trátelo con respeto. Muestre calidez y sensibilidad.³ Comportamientos del modelo que desea ver en él. Elogie de manera específica su esfuerzo, progreso o comportamientos positivos.²
- **Tenga reglas, expectativas y consecuencias claras y coherentes.**²
 - Acepte y empatice con los sentimientos de su hijo, pero establezca límites en los comportamientos.⁴
 - Siga las 4 reglas de las consecuencias: “Las consecuencias deben estar *relacionadas* con el comportamiento, de alcance *razonable*, *respetuoso* hacia el niño y *reveladas* de antemano”.²
 - Use la disciplina apropiada sin dureza.³ Una disciplina física o verbal dura puede dañar su relación y no ayuda a su hijo a que aprenda a comportarse en el futuro. El castigo severo se ha relacionado con la agresión, los problemas de conducta y la depresión en los niños.⁵

ALGUNOS COMENTARIOS SOBRE EL CAMINO DE LA CRIANZA

- **NO PUEDE OBLIGAR a su hijo a que haga algo.** Tiene control sobre la manera en que responde.⁶
- **El mal comportamiento es una etapa normal del crecimiento.** Tenga curiosidad acerca de lo que significa el mal comportamiento y trabaje para averiguar su causa. También es normal que los niños se enfaden a veces.²
- **NO existe el padre perfecto.** Todos los padres cometen errores, y no necesita hacerlo 100 % correcto. Todos podemos aprender de nuestras experiencias y probar un nuevo enfoque la próxima vez.
- **A veces es normal sentir ira y frustración con su hijo. Trate de calmarse antes de hablar con su hijo.** Respire hondo o vaya a otra habitación o afuera.⁶ Puede expresar su ira con palabras siempre y cuando no ataque la personalidad ni el carácter de su hijo.⁴ “Estoy enojado porque dejaste tu bicicleta afuera”. “Me frustra que no sigas las instrucciones”.
- **Discúlpese con su hijo** cuando haya perdido los estribos o haya manejado algo mal. Será su modelo al asumir la responsabilidad de sus acciones.
- **Se necesita un pueblo para criar a un niño, así que busque ayuda cuando lo necesite.** Lea esta guía, hable con amigos y familiares, lea libros o blogs para padres, tome una clase de crianza, hable con el maestro o consejero de su hijo, visite un centro de servicios familiares o hable con un terapeuta.

A pesar de que la crianza de los hijos puede ser increíblemente gratificante, todos sabemos que también es un trabajo arduo ayudar a su hijo a convertirse en un adulto resiliente y responsable. En esta guía, encontrará maneras positivas de manejar de los comportamientos desafiantes de su hijo en todas las edades. ¡Lea las ideas y piense en una o dos que quiera probar!

¹ *Discipline: The Brazelton Way* por T. Berry Brazelton y Joshua D. Sparrow

² *The Good News about Bad Behavior* por Katherine Reynolds Lewis

³ www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/facts.html

⁴ *Between Parent and Child* por Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

⁵ www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

⁶ www.zerotothree.org/resources/338-managing-your-own-emotions-the-key-to-positive-effective-parenting

BEBÉS • De 0 a 1 año

¡Su bebé adora pasar tiempo con usted! Quiere saber que estará ahí para calmarlo cuando esté molesto, pero también quiere interactuar con usted cuando se sienta emocionado, tímido o curioso. Quiere una atención constante, confiable y predecible de su(s) cuidador(es).⁷ Así que responda cuando balbucee, llore o trate de llamar su atención.⁸ Hable con él, haga contacto visual o sonríale. Su bebé aprende interactuando con usted.⁸ También ayuda a su bebé a desarrollar confianza cuando le responde.⁷ ¡Y recuerde, su bebé ama cuando le canta, habla, mima, abraza, besa, juega con él y le lee!

COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES⁹

- ✓ No dormir horas regulares
- ✓ Llorar
- ✓ Llevarse todo a la boca
- ✓ Meterse dentro de las cosas
- ✓ Probar los límites (en bebés de más edad)

MANEJO DE COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES

- **Cúidese bien para que pueda cuidar a su bebé.** Los bebés son agotadores, así que priorice el sueño y el autocuidado sobre las cosas que pueden esperar.¹⁰
- **No puede malcriar a su bebé.** El cerebro de su bebé crece cuando satisface sus necesidades y le responde. ¡Así que mímelos y téngalos en brazos todo lo que pueda!⁸
- **Obtenga más información sobre el período de llanto PÚRPURA.** Todos los bebés lloran, pero lloran más entre las 2 semanas y los 4 meses. Visite purplecrying.info para obtener más información.
- **Acaricie a su bebé cuando esté molesto.** Todos los bebés lloran a veces. Así es como se comunican. Después de revisar su pañal y darle de comer, trate de calmarlo con apego, contacto piel con piel, ruidos de fondo, diferentes posiciones, movimientos, balanceo, un paseo en cochecito, darle un chupete o salir a pasear.¹¹ Preste atención a las señales de su bebé y a lo que necesita.¹²



- **Si se siente frustrado con su bebé, acuéstelo de espaldas en un lugar seguro y tome un descanso y unas cuantas respiraciones profundas.** Vaya a ver al bebé en unos minutos cuando esté más tranquilo. Nunca sacuda a su bebé.¹¹
- **Haga que el entorno de tu bebé sea lo más seguro posible** para que pueda explorarlo sin necesidad de que lo limites o digas “no” con demasiada frecuencia.¹³
- **Distraiga y reubique** a su bebé si no le gusta lo que está haciendo o si está haciendo algo inseguro. Si necesita quitarle algo a su bebé, dele algo nuevo para explorar.
- **Ponga límites cuando sea necesario.** Utilice un lenguaje positivo cuando sea posible. Diga, “La comida se queda en su plato” en lugar de “No se tira comida al suelo”. Si su bebé continúa tirando comida, comente sin enojo: “Me estás diciendo que terminaste de cenar”. Levántelo y muévelo. ¡Es normal tener que repetir esto hasta que su bebé aprenda el límite o aprenda a limitarse!

7 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

8 developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/serve-and-return/

9 www.heysigmund.com/developmental-stage/

10 www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents

11 purplecrying.info/sub-pages/soothing/common-sense-and-well-tried-soothing-methods.php

12 *Discipline: The Brazelton Way* por T. Berry Brazelton y Joshua D. Sparrow

13 www.babycenter.com/0_childproofing-around-the-house_460.bc

NIÑOS PEQUEÑOS • De 1 a 3 años

Su niño pequeño anhela su tiempo y atención. Es necesario leerle, darle mimos y abrazos, cantarle, jugar con él, llevarlo a pasear e ir al parque, hablar con él y escucharlo. Comparta lo que note acerca de sus creaciones, esfuerzos o buenos comportamientos. Prepárese para tener conflictos con su niño pequeño, pase lo que pase. ¡Los niños pequeños quieren independencia y control! Usted puede ayudar a su hijo a tener confianza y seguridad permitiéndole explorar, experimentar, ayudar con las tareas y resolver las cosas por sí mismo cuando sea apropiado. Trate de no criticar errores ni accidentes.¹⁴

COMPORAMIENTOS DESAFIANTES DE LA EDAD¹⁵

- ✓ Despertar en medio de la noche
- ✓ Ser desafiante (p. ej. negarse a hacer lo que le pide)
- ✓ Lastimar a otras personas mediante mordeduras, golpes o patadas
- ✓ Amar decir (pero no escuchar) las palabras “no” y “mío”
- ✓ Enojarse cuando no consigue lo que quiere
- ✓ Hacer berrinches

MANEJO DE COMPORAMIENTOS DESAFIANTES

- Asegúrese de que su hijo pequeño duerma lo suficiente, coma regularmente y tenga rutinas constantes.¹⁶
- Hable acerca de los sentimientos cuando las cosas están tranquilas. Practique etiquetar sentimientos para usted, su hijo y otros. Hable acerca de maneras aceptables de mostrar todos los sentimientos, incluida la ira y los celos.¹⁷
- Elija sus batallas y evite las luchas de poder. Su niño pequeño quiere sentirse poderoso y tener el control, así que guarde los límites para cosas que realmente importan, como la seguridad, la salud y no lastimar a los demás.¹⁶
- Manténgase tranquilo. Tome unas cuantas respiraciones profundas o un recreo si está enojando o impaciente. No tome el comportamiento de su niño como algo personal.¹⁸ ¡Es un trabajo de niño pequeño probar a sus padres!

- Utilice la palabra “Sí” en lugar de la palabra “No”. Diga, “Camina” en lugar de “No corras”.
- Utilice directivas como “Cuando... entonces”. “Cuando recojas los juguetes, entonces podrás comer un refrigerio”.¹⁹
- Dé opciones apropiadas para la edad que pueda tolerar para que su hijo pueda sentir cierto control. “Puedes usar un clip o cortarte el flequillo”. “¿Quieres usar la camisa verde o la azul?”²⁰
- Permita que su hijo sienta lo que siente. Su trabajo es ayudarlo a expresar sus emociones de manera correcta. “Estás enojado y triste porque nos tenemos que ir del parque. Desearías que pudiéramos quedarnos”.¹⁷
- Establezca límites en las acciones. Sea claro y firme acerca de una conducta inaceptable y sustitutos aceptables. “Está bien que estés enojado y triste, pero no puedes tirar arena. Puedes lanzar una pelota en el patio cuando llegemos a casa”.¹⁷
- Si su hijo no escucha el límite, aplique las consecuencias relacionadas con el límite. No explique ni dé sermones. Solo diga, “La arena no es para tirar” y levántelo. Si su hijo lo golpea, recuérdelo: “Me duelen tus golpes. No puedes golpear. Vamos a sentarnos juntos hasta que te sientas más tranquilo”.¹⁷
- No hable durante los berrinches. Los berrinches son una manera para que los niños pequeños se desahoguen cuando están frustrados. Encuentre lo que lo ayuda a su hijo a calmarse. Puede ser un abrazo o ir a un lugar tranquilo. Cuando acabe, dele un abrazo, hable con calma sobre lo que pasó y discuta cómo manejar grandes sentimientos en el futuro.²¹



14 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

15 www.heysigmund.com/developmental-stage/

16 www.ahaparenting.com/ages-stages/toddlers/toddler-tantrums

17 *Between Parent and Child* por Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

18 *Discipline: The Brazelton Way* por T. Berry Brazelton y Joshua D. Sparrow

19 *The Good News about Bad Behavior* por Katherine Reynolds Lewis

20 www.ahaparenting.com/parenting-tools/positive-discipline/give-choices

21 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

PREESCOLARES • De 3 a 5 años

A un preescolar le encanta jugar, así que dele su tiempo y atención mientras juegan juntos. Hable con él sobre lo que está haciendo y escúchelo. Descubra qué es importante para él. Léale, cante con él, acurríquese con él, juegue con juegos o con la pelota, cuente las cosas con él y comience a señalar letras y palabras a medida que se acerca al jardín de infantes.²² Ayúdele a desarrollar la iniciativa y sentirse seguro animándolo a jugar con otros niños, vestirse, hacer tareas sencillas y planificar actividades reales y fingidas.²³

COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES DE LA EDAD²⁴

- ✓ Querer tener el control
- ✓ Tener dificultades para compartir
- ✓ Sentirse fácilmente frustrado
- ✓ Ser mandón
- ✓ Lloriquear
- ✓ Usar palabras agresivas como “Te odio”
- ✓ Golpear y agarrar
- ✓ Desarrollar temores y fobias repentinos
- ✓ No querer ir a la cama
- ✓ Hacer berrinches

MANEJO DE COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES

- Asegúrese de que su hijo duerma lo suficiente, que tenga tiempo para socializar, que pase tiempo libre y que pase tiempo con usted..²⁵
- Cree un entorno seguro para explorar y jugar para que pueda decir “no” con menos frecuencia.
- Desarrolle rutinas para que su hijo sepa qué esperar durante su día.²⁵
- Hable y lea libros sobre sentimientos y maneras apropiadas y seguras de expresarlos.²⁶
- Elija sus batallas. A veces, ignorar el mal comportamiento o usar el humor pueden ayudar a detener el comportamiento.²⁷ Sin embargo, no use el sarcasmo, ya que puede ser confuso para que los niños en edad preescolar lo entiendan.
- Cálmese si se está frustrando y no tome el comportamiento de su hijo como algo personal.²⁸



- Utilice la palabra “Si” en lugar de la palabra “No”. Diga, “Camina” en lugar de “No corras”.
- Utilice directivas como “Cuando... entonces”. “Cuando te pongas los zapatos, entonces podremos salir”.²⁹
- Dé opciones sobre cosas como la ropa o qué refrigerio comer para darle una sensación de control. Asegúrese de que está bien con cualquiera de las opciones limitadas que le da.³⁰
- Dígale cuando se dé cuenta de que ha hecho algo amable, creativo, educado o útil.
- Muestre el comportamiento que espera de él. Ofrézcale un modelo de cómo compartir y ser educado.³⁰
- No limite los sentimientos, pero ayude a su hijo a expresar sus emociones de manera apropiada. Refleje las emociones de su hijo: “Estás enojado. Quieres construir la casa de una manera diferente”.³¹
- Establezca límites en los comportamientos. Sea claro y firme acerca de lo que es una conducta inaceptable y qué sustituto será aceptado. “Tu amigo no es para empujar. Tu scooter es para empujar”.³¹
- Si su hijo no escucha el límite, aplique las consecuencias relacionadas con el límite. No dé sermones. Di, “Golpear duele. No puedes golpear, ni siquiera cuando estás enojado. Vas a tener que dejar de jugar con los bloques”. Luego retire a su hijo de la situación o quítele el juguete.³¹
- Durante los berrinches, no hable, explique ni grite. Mantenga la calma y permanezca cerca. Una vez que su hijo se calme, hable con calma sobre lo que sucedió y analice comportamientos aceptables e inaceptables.²⁶

22 www.cde.ca.gov/sp/cd/re/caqdevelopment.asp

23 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

24 www.heysigmund.com/developmental-stage/

25 www.ahaparenting.com/Ages-stages/preschoolers/wonder-years

26 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

27 www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx

28 www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents

29 *The Good News about Bad Behavior* por Katherine Reynolds Lewis

30 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html

31 *Between Parent and Child* por Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

NIÑOS EN EDAD ESCOLAR • De 5 a 12 años

Aunque su hijo está empezando a preocuparse mucho más por los amigos y la escuela, ¡todavía lo necesita! Haga tiempo para hablar y conectarse todos los días.³² Los niños pueden ser bastante habladores en el coche, en las comidas y cuando llegan a casa de la escuela. Muestre interés por sus pasatiempos y amigos.³³ Desarrolle rutinas familiares que apoyen la conexión, como reuniones familiares, comidas juntos y celebraciones festivas.³² Los niños en edad escolar quieren sentirse competentes, así que deje que su hijo asuma los desafíos apropiados para la edad, como cocinar, limpiar, bañarse y cuidar las pertenencias. No lo rescate siempre, incluso si las cosas no van bien.³⁴ Reconozca su esfuerzo, ¡pase lo que pase!



COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES DE LA EDAD³⁵

- ✓ Actuar como si lo supiera todo
- ✓ Quejarse con frecuencia
- ✓ Ser dramático
- ✓ Frustrarse y enojarse (aunque con más palabras que antes)
- ✓ Preocuparse de lo que otros piensan
- ✓ Ir contra las reglas
- ✓ Discutir

MANEJO DE COMPORTAMIENTOS DESAFIANTES

- **No sobrecargue de actividades a su hijo.** Los niños en edad escolar todavía necesitan tiempo libre.³²
- **Hágalo sencillo.** Sea claro y no dé sermones. Recuerde que el humor a menudo ayuda a resolver problemas.³⁶
- **Elija sus batallas.** Centre su energía en la seguridad, la salud y el respeto a los demás.
- **Mantenga la calma cuando las cosas se ponen difíciles.** Respire hondo. Haga una pausa antes de responder. Busque empatía de sus amigos. Perdónese a usted mismo y a su hijo cuando las cosas no van bien.
- **Anime a su hijo a hablar sobre sus emociones.**³⁷ No se enfade con su hijo por estar asustado, triste, celoso o enojado. Hable acerca de cómo expresar adecuadamente estas emociones normales.

- **Fomente las habilidades de resolución de problemas y negociación.** Si su hijo quiere que usted cambie una regla, explique su perspectiva y escuche sus ideas. Tal vez ambos puedan comprometerse.³²
- **Deje que su hijo descubra las cosas por su cuenta cuando los desafíos sean seguros y apropiados para su edad.** Aprenderá de sus errores más rápido que si lo rescata. No lo critique ni lo castigue.
- **Crean reglas y consecuencias familiares juntos.** Su hijo será más propenso a seguir los límites si él ayuda a crearlos. Sin embargo, es su trabajo hacer cumplir las consecuencias.³⁸
- **Apéguese a los límites, pero no castigue a su hijo.** Estas son algunas ideas:³⁹
 - **Expresé sus sentimientos con fuerza, sin gritar ni atacar la personalidad. Concéntrese en el comportamiento:** “Estoy frustrado porque no estás cumpliendo con tu límite de horas frente a la pantalla”.
 - **Diga sus expectativas. Sea claro y firme:** “Espero que cumplas tu límite de horas frente a la TV”.
 - **Muéstrele a su hijo cómo hacer las paces:** “Apaga el televisor ahora”.
 - **Si su hijo no se detiene, déle una opción:** “Puedes cumplir el límite de horas frente a la pantalla que acordamos o puedes renunciar al privilegio de ver la televisión mañana. Tú decides”.
 - **Si su hijo aún no se detiene, tome medidas:** Niño: “¿Dónde está el control remoto?” Padre: “Lo guardé hasta mañana. ¿Por qué crees que lo guardé?”
 - **Resolver problemas juntos para la próxima vez:** “¿Qué podemos hacer para ayudarte a cumplir con tus límites de horas frente a la pantalla?”

32 www.ahaparenting.com/Ages-stages/school-age/your-gameplan

33 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/middle.html

34 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

35 www.heysigmund.com/developmental-stage/

36 *Between Parent and Child* por Haim G. Ginott, Alice Ginott, H. Wallace Goddard

37 www.yolokids.org/weathering-storms-guide-healthy-expressions-emotions

38 *The Good News about Bad Behavior* por Katherine Reynolds Lewis

39 *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* por Adele Faber & Elaine Mazlish

ADOLESCENTES • 13 años o más

Su hijo adolescente está tratando de descubrir quién es y dónde encaja en el mundo.⁴⁰ Parte de ese viaje implica averiguar cómo se relaciona con usted ahora. Prepárese para que le hable un minuto y lo ignore al siguiente.⁴¹ Trate de no tomarlo como algo personal. Prepárese para conectarse, hablar, dar abrazos y celebrar sus esfuerzos y logros cuando esté listo.⁴² Coman juntos cuando sea posible. Respete su privacidad y escuche sin juzgar y será más probable que le pida orientación o ayuda.⁴³ Empatice mucho, dé información, comparta sus valores, pero no dé sermones.⁴⁴

COMPORIAMIENTOS DESAFIANTES DE LA EDAD⁴⁴

- ✓ Discutir
- ✓ Estar cada vez más distante emocionalmente
- ✓ Priorizar amigos sobre la familia
- ✓ Cambiar patrones de sueño (dormirse tarde, despertarse tarde)
- ✓ Participar en conductas de riesgo como beber, fumar, vapear, consumir drogas y volverse sexualmente activo

MANEJO DE COMPORIAMIENTOS DESAFIANTES

- **Escuche respetuosamente a su hijo adolescente.** No descarte sus sentimientos, porque puede hacer que se ponga a la defensiva.⁴³
- **Sea breve, claro y respetuoso.** Si su hijo adolescente es irrespetuoso, responda: “Eso fue grosero. No me hables así”. Entonces, déjelo pasar. Dé su opinión y deje que la procese.
- **Sea amable con usted mismo.** Es normal sentirse preocupado por su hijo adolescente y triste cuando se aleja de usted. Puede ser útil compartir sus sentimientos con amigos que tienen hijos adolescentes.⁴³
- **Sea honesto y comparta sus valores.** Discuta los riesgos del sexo, el alcohol, las drogas, el tabaquismo y el vapeo.⁴⁵ Ayude a su hijo adolescente a compartir ideas sobre cómo manejar situaciones difíciles o incómodas. Hágale saber que usted le ayudará si se encuentra en situaciones riesgosas o inseguras.⁴²
- **Apoye un buen cuidado personal,** como dormir y ejercitar lo suficiente, comer alimentos saludables, evitar la cafeína

a altas horas del día y limitar las horas frente a la pantalla, especialmente antes de acostarse.⁴⁶

- **Anime a su hijo adolescente a resolver sus propios problemas.** Muéstrole que tiene confianza en él y ofrézcale apoyo cuando lo necesite.⁴³
- **Establezca límites y consecuencias sobre cosas que son realmente importantes para usted.⁴⁷** Acuerde las reglas familiares no negociables, como usar un tono respetuoso y evitar las drogas y el alcohol.⁴⁸
- **Enseñe sin castigar.** El castigo no ayuda a su hijo adolescente a aprender de sus errores. En cambio, él puede centrarse en lo irrazonable que es! Estas son algunas alternativas al castigo:⁴³
 - **Hable de sus sentimientos:** “Estoy molesto porque no estás entregando tu tarea de matemáticas”.
 - **Hable de sus expectativas:** “Espero que las tareas escolares vengan antes de las actividades”.
 - **Muéstrele cómo resolverlo:** “Debes hacer todas tus tareas”.
 - **Si su hijo adolescente no lo resuelve, ofrézcale una opción:** “1) Abandona el fútbol hasta que te encuentres al día o 2) encuentra una manera de cumplir con la tarea y el fútbol. Creo que lo puedes hacer”.
 - **Tome medidas si el comportamiento continúa:** “Necesitas tomarte un descanso del fútbol hasta que estés al día y puedas cumplir un horario que te permita tener tiempo tanto para la tarea como para el fútbol”.



40 www.simplypsychology.org/Erik-Erikson.html

41 *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood* por Lisa Damour

42 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html

43 *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk* por Adele Faber & Elaine Mazlish

44 www.heysigmund.com/developmental-stage/

45 www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence.html

46 www.ahaparenting.com/Ages-stages/teenagers/parenting-teens

47 *The Good News about Bad Behavior* por Katherine Reynolds Lewis

48 www.ahaparenting.com/Ages-stages/tweens/positive-discipline-pretteen

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN...

SITIOS WEB SOBRE DESARROLLO Y CRIANZA DE LOS NIÑOS

- **Ages and Stages** (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) www.healthychildren.org/English/ages-stages (También en Español)
- **Ages and Stages of Development** (Departamento de Educación de California) www.cde.ca.gov/sp/cd/re/caqdevelopment.asp
- **iAha! Sitio web de padres y blog** www.ahaparenting.com
- **Información para padres** (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)
 - Consejos para padres positivos www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting (También en Español)
 - Imprescindibles para los niños pequeños y preescolares www.cdc.gov/parents/essentials (También en Español)
- **¿Cuál es la mejor manera de disciplinar a mi hijo?** (Academia de Pediatría de los Estados Unidos) www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Disciplining-Your-Child.aspx (También en Español)

LIBROS SOBRE EL DESARROLLO Y CRIANZA (Disponible en la Biblioteca del Condado de Yolo)

- *Between Parent and Child* por Haim G. Ginott, Alice Ginott, y H. Wallace Goddard (2003)
- *Discipline: The Brazelton Way, Second Edition* por T. Berry Brazelton y Joshua D. Sparrow (2015)
- *The Good News About Bad Behavior: Why Kids are Less Disciplined Than Ever and What to Do About It* por Katherine Reynolds Lewis (2018)
- *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* por Adele Faber y Elaine Mazlish (2012)
- *How to Talk So Teens Will Listen & Listen So Teens Will Talk* por Adele Faber y Elaine Mazlish (2006)

CLASES Y PROGRAMAS PARA PADRES EN EL CONDADO DE YOLO

- **CommuniCare:** Servicios de crianza y familia. (530) 405-2815 or (916) 403-2970 www.communicarehc.org
- **Familia Hui:** Grupos de crianza educativos y de empoderamiento. www.familyhuimainland.org
- **Familias Saludables Condado de Yolo:** Apoyo individualizado para padres, servicios de visitas domiciliarias y más a través de la Alianza Infantil del Condado de Yolo. (530) 902-5983
- **Ayúdame a crecer:** Pantallas de desarrollo gratuitas y conexiones a recursos para niños de 0 a 5 años. (844) 410-GROW www.helpmegrowyolo.org
- **Centros de Servicios Familiares del Condado de Yolo:** Clases, apoyo y servicios para padres.
 - **Empoderar a Yolo:** Woodland, Davis, y Knights Landing. (530) 661-6336
 - **RISE, Inc.:** Winters y Esparto. (530) 787-4110
 - **Alianza Infantil del Condado de Yolo:** West Sacramento y Clarksburg. (916) 572-0560
- **Programa de visitas domiciliarias de personal de enfermería del condado de Yolo:** (530) 666-8340
- **Guardería en casos de crisis de Yolo:** Apoyo y cuidado infantil para niños de hasta 5 años en tiempos de crisis familiar. (530) 758-6680 www.yolocrisisnursery.org

LÍNEAS DIRECTAS

- **Línea nacional de ayuda para padres:** Apoyo emocional y remisión a servicios. (855) 427-2736
- **Línea directa nacional de abuso infantil de Childhelp:** Intervención e información sobre crisis. (800) 422-4453

Si le preocupa el desarrollo de su hijo o necesita más ayuda, comuníquese con el pediatra, maestro o consejero escolar de su hijo.

Esta guía fue producida por la Alianza Infantil del Condado de Yolo como un proyecto del Consejo de Prevención del Abuso Infantil del Condado de Yolo. Obtenga más información en www.yolokids.org/forfamilies

