

Nos amamos unos a otros

GUÍA PARA PROFESIONALES

Los fuertes lazos tempranos con proveedores de cuidado construyen cerebros saludables. La crianza afectiva y el apego a adultos afectuosos en la vida temprana se asocian con mejores calificaciones, comportamientos más saludables, amistades más fuertes y una mayor capacidad para enfrentar el estrés en el futuro.

La crianza afectiva es importante en todas las edades. Los padres promueven el desarrollo de sus hijos al dedicarles tiempo y escucharlos, participar y mostrar interés en la escuela y actividades de sus hijos, estar al tanto de sus intereses y amigos, y estar dispuestos a abogar por sus hijos y jóvenes cuando sea necesario.

El trauma y el estrés pueden interferir con la capacidad de los padres para cuidar a sus hijos. Para algunos padres, los factores estresantes diarios o agudos (como estrés financiero, violencia familiar o comunitaria, traumas pasados o cuidar a un niño con necesidades especiales) pueden hacer que sea difícil enfocarse en la crianza afectiva. Pueden necesitar reconfirmación de que mostrarles amor y afecto a sus hijos marca una gran diferencia.

Es importante explorar y reconocer las diferencias en cómo las familias muestran afecto.

Puntos clave a tratar con las familias

¡Mostrar amor por sus hijos es muy importante!

- **Pregunte:** *¿Qué impide el cuidado afectuoso?*
- Pregunte sobre factores estresantes agudos o diarios y comportamientos difíciles de los niños. Explique que la capacidad de los niños para mostrar afecto también puede afectar cómo los padres crían a sus hijos.
- **Pregunte:** *¿Sabía que el amor que muestra por sus hijos en realidad hace crecer sus cerebros y los hace más inteligentes?* Las pequeñas cosas se acumulan todos los días.

Las familias muestran afecto de diferentes formas. Varios factores, incluyendo cómo nuestros propios padres nos demostraron o no el afecto, pueden afectar cómo criamos a nuestros hijos.

- **Establezca el tono:** *Me interesa saber cómo se expresan el amor y el afecto en su familia.*
- Repase la lista y pídale a los padres que marquen las formas en las que les gusta mostrar afecto a sus hijos.
- Anime a los padres a agregar otras formas que no están en la lista.

Algunos días son más fáciles que otros.

- **Pregunte:** *¿Qué impide el cuidado afectuoso?* (Pregunte sobre factores estresantes agudos o diarios y comportamientos difíciles de los niños).
- **Pregunte:** *¿Qué hace para cuidar de sí mismo para que estas cosas no le impidan mostrar el amor que siente por su hijo?*

Los niños necesitan cariño y afecto todos los días.

- Anime a los padres a escribir en el calendario una cosa que podrían hacer cada día para mostrarles a sus hijos cuánto los aman.

Nos amamos unos a otros

GUÍA DE CONVERSACIÓN

Cómo les muestro amor a mis hijos:

- ☐ Escuchar sus cuentos
- ☐ Decir "Te quiero"
- ☐ Cantarles canciones
- ☐ Acurrucarlos, abrazarlos o conectar con ellos de otra manera
- ☐ Hacer una merienda o comida juntos
- ☐ Caminar o jugar al aire libre juntos
- ☐ Hacer manualidades

- ☐ Jugar un juego
- ☐ Hablar sobre los sentimientos
- ☐ Reírnos juntos
- ☐ Conocer a sus amigos
- ☐ Preguntarles sobre su día
- ☐ Elogiarlos y / o celebrar buenas noticias juntos
- ☐ Contarles cómo era la vida cuando yo era niño

- ☐ Asistir juntos a eventos escolares o culturales
- ☐ Darles las gracias cuando ayudan
- ☐ Leer juntos
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cómo les mostraré a mis hijos el amor esta semana:

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
---------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------