



Diez maneras de ayudar a evitar el Abuso infantil

Ayude a un amigo, vecino o familiar

- Ser padre no es tarea fácil. Ofrezca una mano de ayuda para cuidar a los niños; para que los padres puedan descansar o pasar tiempo juntos.

Involúcrese

- Pregúntele a los líderes de la comunidad; el clero, la biblioteca y las escuelas que desarrollan servicios para satisfacer las necesidades de los niños sanos y familias.
- Ayude a desarrollar recursos para los padres en su biblioteca local.

Promueva programas en la escuela

- Enseñe a los niños, padres y maestros las estrategias de prevención que pueden ayudar a mantener a los niños seguros .

Monitoree lo que su niño(a) ve en la televisión y videos

- Ver programas de televisión y películas violentas puede dañar a los niños pequeños.

Sea Voluntario en su Programa de Prevención de Abuso Infantil Local

- Para encontrar oportunidades de voluntariado en su área, llame al (702) 895-5053.

Reporte sospechas de abuso o negligencia

- Si usted tiene razones para creer que un niño(a) ha sido o puede ser dañado, llame al departamento de servicio local para los niños y familia o al departamento de policía .

Si su bebé llora

- Puede ser frustrante oír llorar a su bebé. Aprenda qué hacer si el bebé no deja de llorar. Nunca sacuda a un bebé; sacudir a un niño(a) puede provocar lesiones graves y/o la muerte.

Ayude a sí mismo

- Cuando los problemas de la vida cotidiana se apilan hasta el punto de que usted se siente abrumado y fuera de control- tómese su tiempo. No se desquite con su niño(a).

Se un padre o madre cariñoso

Maneras de demostrarle a los niños de que a usted les importa

- Aprecie de ellos
- Sonría y abrázelos - mucho!
- Pregúnteles acerca de ellos
- Escúchelos
- Juegue con ellos
- Lean juntos en voz alta
- Rían juntos
- Dígalos "si"
- Establezca límites para mantenerlos a salvo
- Sea honesto
- Note cuando estén actuando diferente
- Quédese con ellos cuando tienen miedo
- Sugiera otros comportamientos cuando no se están comportando mal
- Comparta su entusiasmo
- Note cuando están ausentes
- Llámelos para decir "hola"
- Hable con ellos de sus sueños y pesadillas
- Arrodílese, agáchese o siéntese a nivel de sus ojos
- Responda sus preguntas
- Sea consistente
- Déjelos actuar su edad
- Dígale lo fabulosos que ellos son - Seguido!
- Aprenda de lo que ellos tienen que enseñar
- Use sus oídos más que su boca
- Esté disponible
- Este Presente en sus conciertos, juegos y eventos
- Discúlpese si usted ha hecho algo mal
- Mantenga sus promesas
- Señale lo que a usted le gusta de ellos
- Encuéntrelos haciendo algo bien
- Deles toda su atención
- Alábelos mas; critíquelos menos
- Espere lo mejor de ellos; no espere perfección
- Disfrute su tiempo juntos
- Ayúdelos a aprender de sus errores
- Enséneles a ayudarse a si mismo
- Amelos incondicionalmente

Todos los artículos fueron adaptados de varios documentos proporcionados por *Prevent Child Abuse America* a menos que se haya indicado lo contrario www.preventchildabuse.org

Consejos para los Padres

PCA-NV
Volumen: Uno

Consejos De Relajación

La próxima vez que se sienta abrumado por las presiones cotidianas, trate alguno de estos sencillos pasos. Se sentirá mejor ... al igual que su niño(a).

- Respire profundo ... y repita. Después, recuerde que usted es el adulto.

- Cierre los ojos e imagine que usted está escuchado lo que su niño(a) está a punto de escuchar .

- Presione sus labios y cuente hasta 10... o mejor aún, hasta 20.

- Ponga a su niño(a) en contra de la pared en un tiempo de espera (recuerde esta regla: un minuto de tiempo de espera por cada año de edad).

- Póngase usted en un tiempo de espera. Piense porqué está enojado ¿Es por su niño(a), o es su niño(a) simplemente un blanco conveniente para desquitar su enojo?

- Llame a un amigo.
- Si alguien puede quedarse con los niños, salga a caminar.

- Tome un baño caliente o salpique agua fría en su cara.

- Abraza a una almudada
- Ponga música. Incluso cante.

- Busque un lápiz y escriba una lista de palabras útiles; lo que se le venga a la mente, guárdelas y mírelas más tarde.

- Llame a PCA-NV para obtener información de prevención estatal

(702) 895-5053 o contacte Nevada 211 marcando 211 o visite: www.nevada211.org



Ayudando A Los Niños A Manejar El Estrés: Una Guía Para Adultos

Crecer es inevitablemente un trabajo estresante. Los niños se enfrentan a pérdidas, separaciones, tristeza y otras emociones dolorosas durante las transiciones de la vida familiar y de la escuela, y así como también durante las crisis. La mayoría de los niños son bastante adaptables al estrés, pero algunos niños experimentan problemas a largo plazo; cuando el estrés va más allá de lo normal.

Usted puede ver señales de estrés en su hijo que le preocupen. Crueldad con los animales y otros niños, fascinación hacia la violencia en los medios de comunicación, rabietas, falta de empatía por los sentimientos de los demás, aislamiento y desinterés por sus compañeros y maestros. Esto le provoca temor y tristeza y quiere hacer algo por su niño(a). Las siguientes sugerencias pueden ser de ayuda:

Haga de su hogar un lugar seguro

- Mantenga un ambiente tranquilo y estructurado en casa. Las rutinas diarias y momentos de silencio son necesarias.
- Reduzca la cantidad de actividades que haga que esté menos presente en la vida de su niño(a). Las reuniones del club y las horas extras de trabajo pueden esperar. Su niño(a) no puede! No se puede recuperar el tiempo perdido.
- Traiga mas placer y risa a la vida de su familia. Juega seguido!
- Ponga énfasis en las tradiciones y los rituales familiares.

contenido

Consejos De Relajación P.1

Ayudando A Los Niños A Manejar El Estrés: Una Guía Para Adultos P.1

Ayudando A Su Hijo Tener Éxito En La Escuela P.2

Bullying: Guía Para Padres P.2 - P.3

Diez Formas De Prevenir El Abuso Infantil P.4

Formas De Demostrarle A Los Niños Que A Usted Le Importa P.4

Practique como mejor Resolver los Problemas

- Cuide de si mismo. Enfrente sus problemas de frente y tome las medidas necesarias para mantener su bienestar.
- Amplíe su círculo de apoyo. Hable con sus amigos y familiares, únase a un grupo de apoyo o iglesia en donde pueda asistir regularmente, y busque ayuda profesional para sus problemas.
- No sea demasiado dócil o tolerante. En vez, sea un modelo de fuerza y poder para su niño(a). Mantenga el control y poder con los padres, no con los niños.
- Use disciplina firme pero amorosa. Aumente, en vez de disminuir, sus expectativas de responsabilidad y respeto de su niño(a).

No Ignore los Sentimientos

- Ayude a su niño(a) a aprender a reconocer y a nombrar sus sentimientos. Ensénele a aceptar los sentimientos negativos, pero no los comportamientos negativos.
- Hablando realmente ayuda a prevenir a que un niño(a) "actos impulsivos" a las emociones negativas. Si su niño (a) no puede hablar con usted acerca de sus dificultades, encuentre a alguien con quien él o ella puede hablar. Terapia, incluso a corto plazo, puede ser beneficioso para un niño(a) que este experimentando el estrés de la vida cotidiana.
- Proporcione soluciones creativas para su niño(a); materiales artísticos, Legos, libros o cualquier cosa que a el o ella le guste.
- Abraza a su niño a menudo! Dígale todos los días que usted lo ama!

Adaptado de un artículo escrito por Dr. Roxanne Dryden-Edwards del Kennedy Krieger Institute, centro de carrera y tecnología de la Universidad John Hopkins.

Los niños en la edad escolar suelen pasar más tiempo con sus maestros que con usted. Es importante que usted, sus niños y sus profesores tengan una buena relación de trabajo. Una buena relación le ayudará a su niño(a) a mejorar en la escuela, así como reducir el estrés en su vida.

Aquí están algunas ideas para la construcción de una relación de confianza con los maestros de sus niños:

- Sea consciente de las dificultades. Si usted aprende acerca de un problema, investigue lo antes posible. Escuche a ambos lados. (Muchos padres creen que el profesor siempre tiene razón, y muchos padres creen que el niño(a) siempre tiene razón.) Mantenga su mente abierta.
 - Hable con su niño(a) acerca de los acontecimientos diarios en la escuela.
 - Participe en las tareas. Averigüe si el maestro de su niño(a) regularmente asigna tareas.
 - Asegúrese de que su niño(a) tenga un lugar tranquilo para trabajar. Después de la cena, la mesa de la cocina puede ser un buen lugar para estudiar.
 - Establezca una rutina en su casa. Establezca los tiempos para hacer la tarea, jugar y para ir a dormir.
- Si su niño(a) trae a casa calificaciones decepcionantes:**
- Siéntese con su niño(a) y revisen juntos su reporte.
 - Elogie a su niño(a). Encuentre al menos una cosa buena en sus calificaciones, como su asistencia o nunca haber estado tarde.
 - Mantenga calma! Deje que su niño(a) le cuente sobre sus bajas calificaciones.
 - Pregúntele a su niño(a) cómo usted puede ayudarlo a mejorar.
 - Preguntele a su niño(a) que puede hacer para que mejores sus calificaciones.
 - Haga planes con el maestro de su niño(a) para hacerlo mejorar.

Bullying: Guía Escolar para padres

Todos los días casi 160,000 niños en los Estados Unidos se quedan a estudiar en la casa debido al “bullying” en las escuelas. *Bullying* no es “solo una parte de crecer” Puede tener un efecto duradero en las víctimas, el intimidador, la escuela, y la comunidad. Todos los niños merecen un entorno en donde se puedan desarrollar sin temor a la agresión o crueldad.

Los siguientes son algunas maneras en que los padres y adultos pueden ayudar a prevenir los efectos duraderos de *bullying*.

Consejos Generales para la Prevención:

1. Pase tiempo de calidad con su niño(a). Hable y escuche a su niño(a).
2. Sea una figura positiva. Respete a otros y defiéndase cuando otras personas no lo estén respetando. Enseñe a su niño(a) a no ser un espectador. Anime a su niño(a) a decirle al *bully* (intimidador) que pare de molestarlo, o a irse y buscar la ayuda de un adulto.
4. Ayude a su niño(a) a sentirse bien sobre sí mismo, de una manera saludable.
5. Anime a su niño(a) a establecer y alcanzar sus metas.
6. Use disciplina positiva y enseñe no a la violencia. Enseñe que el utilizar la violencia para resolver los problemas o lidiar con el enojo solo empeora las cosas.
7. Si usted está preocupado de su niño(a) o usted mismo, busque ayuda con los consejeros escolares, grupos de apoyo escolares, terapeutas privados o con su proveedor de salud medica.

Consejos para Padres de un *Bully* (intimidador)

1. Conozca las señales de advertencia. Su niño(a) puede estar *intimidando* a otros, si es que:
 - Disfruta haciendo sentir mal a otros y no se preocupa por los sentimientos de otros.
 - Falta de respeto a la autoridad y a las personas que son

diferente a ellos.

- No obedece las reglas.
 - Necesita tener poder sobre otros.
 - Hace bromas sobre la violencia y disfruta la violencia.
2. Cuando los padres aprenden que su niño(a) están intimidando a otros, pueden hacer lo siguiente:
 - Mantener la calma. Sentirse enojado o avergonzado es normal, pero en lugar de ello; enfóquese como puede ayudar a que su niño(a) aprenda un comportamiento positivo.
 - Hable de ello. Pregúntele a su niño(a) porque esta *intimidando* a otros. Háblele de como puede utilizar formas no violentas para enfrentar sentimientos fuertes como la ira. Lo mas importante es que quede claro que la *intimidación* no esta bien y establezca consecuencias claras y no violentas para futuros comportamientos de *intimidación*.

Consejos para los padres de las víctimas y testigos

1. Muchos niños que son *intimidados* lo mantienen en secreto. Pueden pensar que el decir algo empeorará las cosas, así que hay que saber las señales de advertencia. Una víctima puede:
 - Parecer tranquilo o deprimido.
 - Tiene moretones u otras lesiones.



- Llega a la casa con sus pertenencias dañadas o sin ellas.
 - Piden más dinero para el almuerzo.
 - Pierde el interés en la escuela o le va mal en la escuela.
- 2. Si los padres aprenden que su niño(a) están siendo intimidados, ellos pueden hacer lo siguiente:**
- Otra vez, mantenga la calma. Dígale al niño(a) que nadie merece ser *intimidado*.
 - Piensen en soluciones pacificas juntos.
 - Pónganse en contacto con su distrito escolar y la escuela de inmediato para presentar un reporte factual del incidente
- 3. Anime al niño(a) a:**
- Adherirse a un grupo. Evitar estar a solas en “áreas de riesgo” como los vestuarios, baños o aulas vacías y evitar

- los lugares en donde el agresor pasa su tiempo.
- No pelear o buscar venganza.
- ser firme y seguro de si mismo. Usar su lenguaje corporal para mostrar que usted no esta asustado.
- Concordar con el *intimidador*. Decirle, “Tienes razón” y luego irse.
- Decirle al intimidador que pare o irse a buscar la ayuda de un adulto. Reportar todos los incidentes de *intimidación*.
- Enséñele a su hijo no ser un espectador. Cuando nadie habla, el *intimidador* aprende que él o ella puede salirse con la suya sin repercusiones.

Acerca de PCA-NV:

Prevent Child Abuse Nevada (PCA-NV) es una iniciativa del Instituto para la Investigación de Nevada para Niños y Póliza en la Universidad de Nevada, Las Vegas. Somos la división en Nevada de la red nacionalmente reconocida *Prevent Child Abuse America*. Somos una 501(c)(3)- organización sin fines de lucro que proporciona recursos destinados a la prevención del maltrato infantil y negligencia en todo el estado. Nosotros creemos en la prevención del abuso infantil a través de hacer todo lo que podemos para asegurar que los niños vivan en un lugar seguro, estable y comprensivo. Creemos que el desarrollo saludable de los niños es la base fundamental para tener una comunidad positiva y desarrollar la economía; una sociedad exitosa y para obtener una división nacional estable.

Para Más Información:

Prevent Child Abuse Nevada
 Nevada Institute for Children's Research and Policy
 University of Nevada, Las Vegas
 4505 S Maryland Pkwy, Box 453030
 Las Vegas NV 89154-3030
 Teléfono: (702) 895-5053
 Fax: (702) 895-2657
 Correo electrónico: preventchildabusenevada@unlv.edu
 Pagina web: www.preventchildabusenevada.org
 Usuario de Twitter: @PCANevada
 Facebook: Busque nuestra página escribiendo “Prevent Child Abuse Nevada” o escanee el código a su derecha con su teléfono Smartphone.

