



### Consejos para criar hijos sanos



En Alameda Alliance for Health, estamos para ayudarles a usted y a su familia a mantenerse fuertes y saludables. Como padre de familia, puede guiar a sus hijos para que practiquen hábitos sanos y tomen decisiones sanas. Los siguientes son algunos consejos que le pueden ayudar a su familia a establecer relaciones positivas y crecer de manera sana.

#### 1. Cuídense

El cuidado personal es un primer paso clave. Cuando se está demasiado cansado o estresado, puede ser difícil para uno ser su mejor versión ante sus hijos. Aprenda formas de manejar su estrés cuando se enfrente a los retos de la crianza de los hijos. Tome descansos y comparta sus sentimientos con su pareja o con sus amigos. Busque ayuda profesional si siente que ha perdido el control.

#### 2. Sea un buen modelo

Los niños adquieren hábitos al observándolo. Esto es cierto para muchas acciones, como la manera en la que responde cuando está molesto o la forma en la que trata a otras personas. También puede ser un modelo en lo que respecta a la salud. Puede mostrarles a sus hijos cómo se mantiene activo y las elecciones que toma, como no fumar.

#### 3. Pasen tiempo juntos

Busque tiempo para estar con su familia y para relacionarse todos los días hablando, jugando o realizando actividades juntos. También puede unirse a las actividades que su hijo disfrute, o hacer tiempo para cocinar algo o salir a caminar en familia.

#### 4. Escuche activamente

Cuando hable con su hijo, asegúrese de escuchar. Cuando escucha activamente, ofrece toda su atención, y hace preguntas o repite lo que le dijo para asegurarse de haber entendido. Trate de ver las cosas desde el punto de vista de su hijo, incluso si no está de acuerdo con él.

#### 5. Hablen sobre salud

Enséñele a su hijo a mantenerse saludable. Disfrute de estar activo y de comer sano todos los días. Conforme su hijo crezca, hable con él sobre hábitos de riesgo como beber alcohol o fumar. Apoye a su hijo mayor o adolescente para que tome decisiones sanas por su cuenta.

#### 6. Establezca estructuras y rutinas

Es muy útil crear estructuras para que los niños sepan qué deben hacer y tengan una rutina. ¿Qué espera usted en cuanto a las comidas, la hora de dormir y los quehaceres? Por ejemplo, una rutina de tomar el desayuno o tener una cena familiar hará que eso se convierta en una norma a seguir.

#### 7. Ponga reglas claras y establezca consecuencias

La disciplina inculca autocontrol y le ayuda a su hijo a mantenerse seguro. Hable con su hijo sobre qué espera de él en palabras que tengan sentido para él y de acuerdo con su edad. Puede poner reglas como “Entre semana puedes ver la televisión una hora”.

Las consecuencias de romper esa regla deben relacionarse con la conducta. Por ejemplo, para la regla “Solo puedes conducir tu bicicleta en la banqueta”, una consecuencia que le ayudaría a su hijo a entender sería retirarle la bicicleta y ponerla en el garaje durante ese día.

A veces, las consecuencias naturales de las decisiones que su hijo toma pueden ayudarles a entender. Por ejemplo, si su hijo se duerme tarde y no se alista para ir temprano a la escuela, su maestro puede hacer que se quede tiempo extra.



## 8. Ofrezca retroalimentación positiva

Cuando vea que su hijo hace algo bueno, describa lo que hizo y elógielo: “Hiciste bien al esperarme para que cruzáramos la calle juntos”. En el caso de niños mayores y adolescentes, celebre sus esfuerzos.

## 9. Conozca sus propios sentimientos y necesidades

Puede necesitar tiempo para calmarse y ser capaz de responder. Respire lenta y profundamente varias veces. O puede ser que simplemente necesite un descanso. Esté al tanto de cómo se siente y de cómo necesita cuidarse.



## 10. Busque ayuda cuando la necesite

Pídales apoyo a su familia y a sus amigos. Puede hablar con el médico de su hijo sobre las inquietudes que tenga. Puede ser que necesite de la ayuda de un experto en crianza o un terapeuta. También puede comunicarse con alguno de los siguientes recursos locales para la crianza de los hijos:

### RECURSOS PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

#### Línea de ayuda para padres estresados de Family Paths

Línea gratuita: **1.800.829.3777** (se ofrece servicio de intérprete)

**familypaths.org** (inglés y español)

Llame a la línea de ayuda para padres estresados de Family Paths siempre que tenga preguntas, o necesite apoyo o recursos para la crianza de los hijos. También puede programar llamadas con un consejero de apoyo para padres a fin de recibir apoyo continuo si lo necesita. Llame o visite el sitio web para obtener información sobre clases de crianza de los hijos.

#### Help Me Grow

Número gratuito: **1.888.510.1211** (se ofrece servicio de intérprete)

**alamedakids.org** (inglés, español y chino)

Llame si tiene preguntas sobre el crecimiento y el desarrollo de sus hijos de cinco (5) años o menos. Conozca los programas y los recursos locales. También puede encontrar más información y actividades divertidas para hacer con sus hijos en el sitio web.

### ¿Necesita más ayuda?

Llame a Programas de Salud de Alliance

De lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:00 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4577**

Línea gratuita: **1.855.891.9169**

Personas con problemas auditivos y del habla  
(CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

**www.alamedaalliance.org**

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_MBRS\_P\_HLTH CH 10/2020  
HED P-5 09/2020