

RESPECTAR  
AYUDAR

**N**uestros hijos son personas muy especiales, aunque en ocasiones, se nos olvida demostrarles cuán especiales son. Usted puede mostrarle a sus hijos, a diario y en gran cantidad de formas sencillas, que los ama.

ELOGIAR  
ABRAZAR  
REIR  
HABLAR  
ALENTAR  
AMAR  
ESCUCHAR

Si se siente estresado llame para hablar anónimamente con un voluntario capacitado que le podrá proveer apoyo y referirlo a recursos disponibles en su comunidad.



**Línea de Ayuda  
a Familias**

**1-800-THE KIDS  
1-800-843-5437**



Departamento de Niños y Familias  
Asociación Contra el Maltrato y Negligencia Infantil  
de New Jersey

Formas  
Sencillas  
de Demostrar  
Amor a  
Sus Hijos



Departamento de Niños y Familias

## Pruebe a hacer una de estas cosas a diario por un mes y vea si su vida no se le llena de un poquito más de felicidad.

- ♥ Dedique tiempo a escuchar a sus hijos. Considere su punto de vista y respételo.
- ♥ Enfóquese en las cualidades de sus hijos y celébrese las.
- ♥ Aliente las diferencias individuales entre sus hijos; señale los talentos especiales de cada uno de ellos. No los compare con otros niños.
- ♥ Abrace a sus hijos hasta cuando hayan hecho algo malo. Los abrazos ayudan a que desaparezcan las pequeñas penas.
- ♥ Lean juntos. Hasta los niños más grandecitos disfrutan de escuchar un buen cuento.
- ♥ Elogie a sus hijos por todas las cosas buenas que hagan hoy y todos los días. Reconozca con una palabra amable sus esfuerzos y cuando mejoren en algo.
- ♥ Dígalos "te amo" a diario. Es imposible decirles a sus hijos demasiadas veces que los ama.
- ♥ Hoy abraza a sus hijos cinco veces.
- ♥ Siempre que se despida de sus hijos, hágalo con un abrazo y un beso. Cuando les dé las buenas noches, también abrácelos y béseles.
- ♥ Diga a cada uno de sus hijos "te extraño cuando no estás conmigo".
- ♥ Recuerde amar a sus hijos tal y como son.
- ♥ Hoy no les grite a sus hijos. Si sube la voz, discúlpese.
- ♥ Esfuércese por alimentar a sus hijos con una dieta balanceada; Mientras mas saludables estén los niños, mas felices son.
- ♥ Aliente a sus hijos a que participen en las pláticas familiares.
- ♥ Cuando sus hijos hablen con usted, préstelos mucha y especial atención.
- ♥ Dedique tiempo a contestar las preguntas de sus hijos.
- ♥ Hable sobre los problemas, ya que esto hace que sea más fácil manejarlos.
- ♥ Tenga una actitud abierta y honesta ante sus propios sentimientos. Sus hijos aprenden estas cualidades de usted.
- ♥ Cumpla sus promesas. Cuando no pueda hacerlo, explique por qué.
- ♥ Recuerde tratar a sus hijos como le gustaría que le trataran a usted.
- ♥ Discúlpese cuando se equivoque. Los padres no tienen por qué ser perfectos.
- ♥ Comparta con sus hijos una actividad que todos disfruten.
- ♥ Diga a sus hijos que a usted le gusta estar con ellos. Su sonrisa marca toda la diferencia.
- ♥ Trate de pasar por lo menos media hora a solas con cada uno de sus hijos. Recuerde que lo que importa es la calidad del tiempo que pasa con sus hijos.
- ♥ Establezca un área tranquila y sin distracciones en la que los niños puedan estudiar, jugar o leer.
- ♥ Ayude a sus hijos cuando trabajen en una tarea difícil.
- ♥ Siempre que sea posible, ofrezca alternativas para que sus hijos puedan tomar decisiones sin desafiarte a usted.
- ♥ Respete a sus hijos y sus necesidades. Los niños aprenderán respeto si usted los trata con respeto.
- ♥ Recuerde que sus hijos también tienen derecho a tener privacidad.
- ♥ Escuche reír a sus hijos, y riase con ellos.

Cuando se sienta frustrado o frustrada,  
llame a la Línea de Ayuda a Familias

**1-800-THE KIDS**