



Guía de Supervivencia

PARA LOS PADRES



Índice



La crianza de los hijos comienza con usted	2
Qué esperar y qué hacer	3
Cómo ayudar a su hijo a desarrollar su autoestima	10
Sea un mejor padre o madre dedique se tiempo	11
Consejos para los padres	12
Cómo hacer frente al estrés	15
Cómo seleccionar un centro de cuidado infantil	16
Niños en edad escolar	18
La disciplina no tiene por qué doler	19
¿Adónde puedo llamar si necesito ayuda?	20

La crianza de los hijos comienza con usted

El criar a los hijos es uno de los trabajos más gratificantes del mundo. Una simple sonrisa de su hijo de dos años o un infantil "te quiero" susurrado antes de irse a la cama puede hacer desaparecer todas las frustraciones del día.

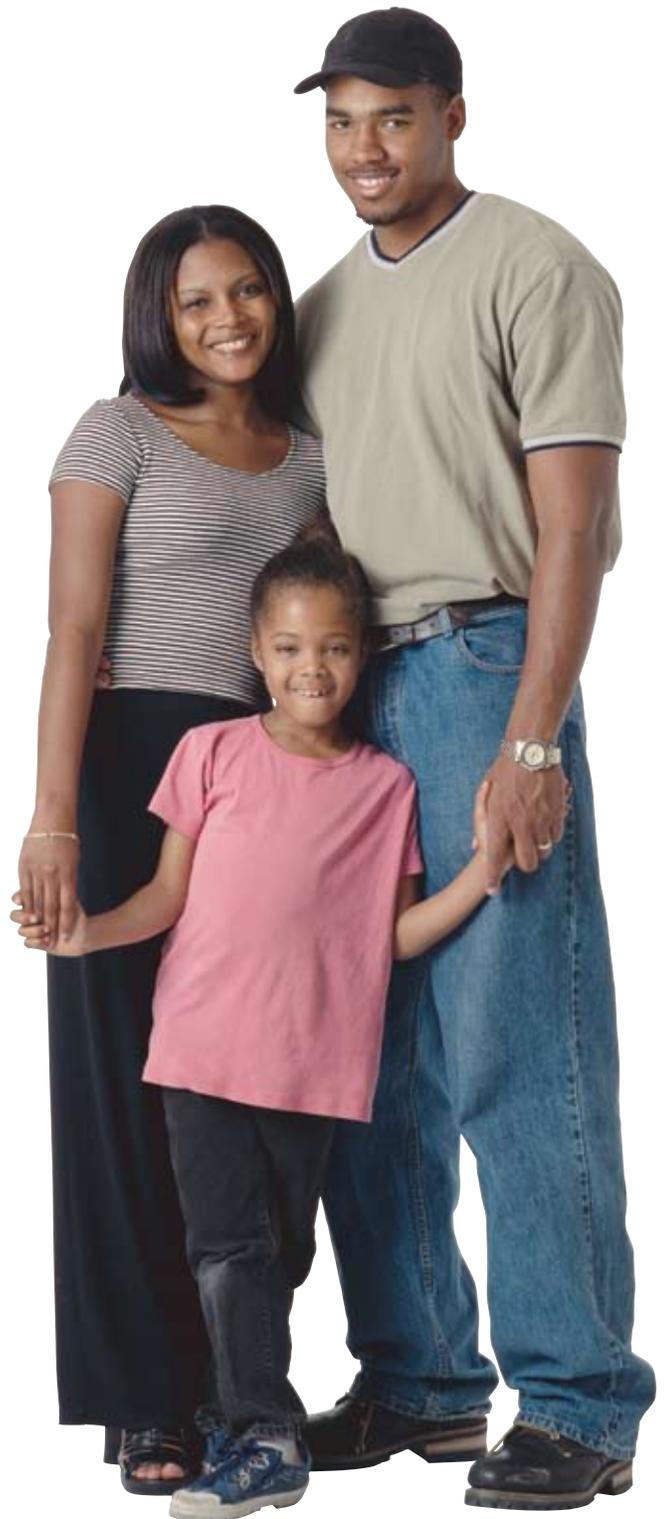
Pero la crianza de los hijos también es un trabajo difícil, de 24 horas. Hay varias claves para sobrevivir en su trabajo de padre. La más importante es el conocimiento – saber qué esperar de sus hijos, saber qué necesitan, cómo tratarlos y cómo cuidar de sus propias necesidades.

Este folleto proporciona parte del conocimiento necesario para ayudarle en esta importante función como padre. El aprender más sobre la crianza de los hijos y el desarrollo de los niños puede hacer una enorme diferencia, tanto para usted como para sus hijos. El aumentar su conocimiento, junto con el amor por sus hijos, puede ayudarle a convertirse en un mejor padre o madre – una persona muy especial en el mundo de sus hijos.

Usted espera mucho de sus hijos... pero la edad de estos determina lo que obtendrá.

Los padres de algún modo saben que sus hijos no siempre se van a comportar perfectamente. Las necesidades y las acciones de los niños cambian a medida que estos crecen, y cada niño se desarrolla a su ritmo. Esto es perfectamente normal. Sin embargo, el saber qué esperar a medida que su hijo atraviesa las diferentes etapas de la vida puede ayudarle mucho.

En las páginas siguientes encontrará algunos rasgos de conducta que puede esperar a medida que su hijo va creciendo.



Recién nacidos hasta los seis meses de edad

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

Su bebé acaba de venir de un lugar tranquilo, cálido y seguro, y desea sentirse seguro.

- **PRUEBE** a envolver al bebé en una pequeña manta ligeramente ajustada para que no se asuste.
- **PRUEBE** a acunar a su bebé y hablarle en tonos afectuosos y suaves. El hablarle le ayuda a su bebé a desarrollar las habilidades sociales y a aprender sobre su nuevo mundo.
- **NO** tema malcriar a su bebé. No es posible malcriar a un bebé recién nacido. Levántelo y ámelo tanto como pueda.

El comer, eructar y bañar son necesidades básicas para los recién nacidos. Sin embargo, dado que su bebé no puede comunicar verbalmente lo que desea, puede llorar mucho como una forma de comunicarse. No se preocupe; el llanto es normal. Todos los bebés lloran.

Cómo lidiar con un bebé en llanto:

- **ASEGÚRESE** que se hayan cubierto todas las necesidades básicas del bebé (comida, pañales, ropa cómoda, etc.).
- **OFRÉZCALE** al bebé el chupete.
- **CAMINE** un poco cargando al bebé cerca de usted.
- **NO** ignore el llanto de su bebé y no lo sacuda ni lo golpee para hacerlo callar. El sacudirlo o golpearlo puede infligir daños graves y permanentes a su bebé. Recuérdese, que llegará el momento en que el bebé, al crecer, dejará de llorar, pero sacudir a un bebé podría causarle lesiones permanentes.

Asegúrese de que cuando su bebé duerma esté seguro.

- **COLOQUE** sue bebé a dormir boca arriba.
- **NO** duerma con su bebé en una cama o sofá. Las camas adultas no son seguras como bebé puede ser atrapado entre el colchón y la pared, la cabecera o el estribo.
- **NO** comparta la cama con su bebé. Investigaciones han demostrado que compartiendo la cama con su bebé (durmiendo con su bebe) puede ser peligroso, los adultos (o los niños) pueden arrollar en bebe accidentalmente. Compartir la cama con su bebé es especialmente peligroso si un adulto ha tomado las drogas, el alcohol o las medicinas que lo podría adormecer.
- **COLOQUE** la cuna del bebé en su habitación o en un lugar donde pueda escucharlo.
- **NO** cubra la cabeza del bebé. Los materiales suaves pueden afectar la respiración del bebé. El bebé no debe dormir con almohadas, cobertores acolchados, edredones, colchas pesadas o muñecos rellenos.
- **UTILICE** una manta de dormir o un mameluco. Utilice ropa sin cordones o cintas para dormir.



De los seis a los dieciocho meses

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

En esta etapa se producirá la dentición, lo que hará que su bebé esté malhumorado a veces.

- **PRUEBE** a reconfortarlo con un juguete de goma frío para la dentición (los que pueden enfriarse en el refrigerador son ideales) o aplíquele algún calmante especial.
- **NO** trate de disciplinar a su bebé ni ignore su llanto. A esta edad el niño todavía no distingue entre lo que está bien de lo que está mal, así que trate de que se sienta lo mejor posible.

Su bebé desarrollará un sentido del humor y reirá cuando se divierta y llorará cuando se sienta infeliz.

- **ENSÉÑELE** a su bebé algunos juegos simples, como el esconderse y reaparecer (peek-a-boo), el repetirle rimas o versitos (patty-cake) y a señalar los ojos, la nariz, la boca y las orejas.
- **NO** ignore a su bebé cuando llore; más bien, trate de encontrar algo para entretenerlo. A los bebés les gustan los libros con imágenes grandes y coloridas, especialmente cuando uno les habla sobre las imágenes mientras se las muestra.

Este es un tiempo de rápido desarrollo. Su bebé aprenderá a sentarse, gatear, pararse, caminar e incluso hablar durante esta etapa. Disfrutará de estar con otras personas la mayor parte del tiempo. A veces, sin embargo, no querrá apartarse de usted.

- **DEJE** que su bebé le siga mientras usted realiza su rutina diaria en el hogar. Al niño le resultará divertido "ayudarlo" a usted.
- **NO** se frustre si su bebé parece ir más retrasado en sus habilidades de aprendizaje en comparación con otros niños de la misma edad. Los bebés maduran a diferentes ritmos. Antes o después, su bebé se pondrá al día.

Cuando su bebé comience a caminar por la casa, querrá tocar las cosas, por curiosidad. Puede que rompa algunas cosas de valor si están a su alcance, o también puede lastimarse si manotea algo y se le cae encima.

- **CIERRE** la tapa del inodoro. Su bebé podría lesionarse gravemente si se cae dentro de la taza.
- **COLOQUE** los objetos de valor y los elementos peligrosos lejos del alcance de su bebé. Trate de distraer su atención lejos de los objetos prohibidos proporcionándole otro objeto con el cual jugar.
- **EVITE** regañar a su bebé cada vez que se acerque a algo que puede romperse. Con el tiempo, su bebé aprenderá a reconocer qué cosas están prohibidas, pero ahora todavía es demasiado joven para conocer la diferencia. Deberá recordarle una y otra vez que haga o que no haga ciertas cosas.



Niños pequeños

DE LOS DIECIOCHO MESES A LOS TRES AÑOS

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

A esta edad, su hijo comenzará a darse cuenta de que es alguien separado de la mamá. Quizá desee empezar a mostrar independencia – a menudo diciendo "NO" a los pedidos y sugerencias.

- **TRATE** de dejar que su hijo haga las cosas solo. Déjelo quitarse la ropa solo, ponerse sombreros, llevar algunos productos del mercado que no se rompan si se caen o comer por sí mismo.
- **OFRÉZCALE** opciones siempre que sea posible. Esto lo ayudará a tomar decisiones sin desafiarle.
- **NO** le pegue a su hijo por ser terco. Más bien, trate de ser paciente pero firme.

Probablemente en esta etapa es cuando aprenderá a usar el baño. Recuerde que el dejar de usar pañales es una cuestión de madurez, y no todos los niños maduran al mismo tiempo.

- **TENGA PACIENCIA** durante esta enseñanza de dejar los pañales. Los expertos recomiendan que primero siente a su hijo en la bacinica vestido y le explique el proceso. Luego vaya dejando que su hijo juegue cerca de la bacinica sin tener puesto un pañal y recuérdelo para qué se usa la bacinica. Cuando su hijo aprenda a usarla, elógielo con entusiasmo.
- **NO** presione a su hijo ni lo castigue por cometer errores en el proceso de dejar los pañales negándole juguetes o comidas favoritas; esto podría convertir este aprendizaje en un proceso más largo y difícil.

El compartir es una habilidad que deberá desarrollarse durante esta etapa.

- **ELOGIE** a su hijo cuando comparta, pero no lo regañe si elige no hacerlo.
- **NO** sermonee a su hijo sobre la importancia de compartir; el sermón no servirá de nada. Mejor, enséñele mediante el ejemplo.



En edad preescolar

DE LOS TRES A LOS CINCO AÑOS

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

Su hijo le hará muchas preguntas durante este período. Esta es la forma natural en que su hijo aprende y se desarrolla.

- **RESPONDA** a las preguntas de su hijo con oraciones breves y simples y trate de ser paciente cuando le pregunte "¿por qué?" una y otra vez.
- **NO** le diga a su hijo que deje de preguntar tanto o que no tiene tiempo para responderle.

El tratar de lucirse u obtener la atención de los demás y el usar "malas palabras" son conductas típicas de esta edad.

- **IGNORE** las malas palabras, pero preste atención a su hijo cuando éste necesite o desee su atención.
- **NO** le grite ni le pegue a su hijo por decir malas palabras. No le diga que se aleje cuando esté demandando atención.

Algunos niños pueden desarrollar ciertos temores durante esta etapa como parte de una imaginación en vivo desarrollo.

- **DÉLE** a su hijo un animalito de peluche o deje que se duerma con una luz prendida para que se sienta más seguro al irse a dormir.
- **NO** le diga a su hijo que se está comportando como un miedoso ni lo deje solo llorando en la habitación por la noche.

Los niños a esta edad pasan mucho tiempo jugando, a menudo, imitando.

- **AYUDE** a su hijo a desarrollar la coordinación permitiéndole jugar con rompecabezas, bloques y crayones.
- **NO** se frustre si su hijo está constantemente en su camino. Recuerde que los niños necesitan mucho espacio para mantenerse activos.



Niños en Edad Escolar

DE LOS SEIS A LOS DIEZ AÑOS

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

Su hijo puede llorar y lloriquear por cosas sin importancia.

- **TRATE** de mantener la calma y haga todo lo posible para determinar la causa del problema.
- **NO** le grite ni le diga que es un "bebé llorón."

Su hijo comenzará a desarrollar una conciencia y a apreciar el valor de las reglas.

- **MANTENGA** reglas constantes para que su hijo sepa qué esperar.
- **NO** golpee a su hijo cuando no acate las reglas. Al disciplinarlo, recuerde usar "marcos de tiempo infantiles." Diez o quince minutos pueden parecerle poco a un adulto, pero no lo es para un niño de primer grado al que se le obliga a sentarse en una silla.

Su hijo comenzará a desarrollar amistades.

- **ALIENTE** estas amistades y genere oportunidades para que su hijo conozca a otros niños.
- **NO** hable constantemente sobre la falta de amigos de su hijo. Mejor, ayude a su hijo a conocer a otros niños a través de los grupos de scouts, de la comunidad, deportivos y de otras actividades.

Estos años son muy importantes para su hijo dado que establecen el tono para todos los logros académicos futuros.

- **ALIENTE** a su hijo tanto como pueda. Elógielo cuando le vaya bien en la escuela. Prepare un área de estudio en la casa.
- **EVITE** comparar a su hijo con otros niños cuando no le esté yendo bien. No le diga "a tu edad, yo era mejor." Si a su hijo no le va bien en la escuela, hable con el maestro y desarrolle un plan para ayudar a su hijo a mejorar sus calificaciones.



Primera adolescencia o preadolescencia

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

En esta etapa, su hijo puede empezar a desafiar la autoridad de los adultos y a cuestionar si las decisiones son justas.

- **SEA** un buen ejemplo para su hijo y trate de dejar que éste participe en algunas decisiones. Cuando presente una regla, explique el motivo de la misma.
- **NO** exagere las consecuencias de romper las reglas. Los jóvenes a esta edad encuentran seguridad en la estructura y el tener que cumplir algunas reglas les ayuda. Sea justo pero firme.

Su hijo puede comenzar a establecer su propio sentido de masculinidad o feminidad en esta etapa.

- **TENGA EN CUENTA** que tanto los niños como las niñas necesitan muchas actividades con otros chicos del mismo sexo.
- **MOTIVE** a su hijo o hija a participar en actividades deportivas. Nota: La investigación muestra que las niñas que practican deportes tienen una imagen corporal más positiva y un mayor bienestar psicológico que aquellas que no hacen deportes.

A esta edad generalmente comienza la pubertad, especialmente en las niñas.

- **COMIENCE** a hablar sobre la sexualidad apenas considere que su hijo o hija esté listo.
- **EXPLÍQUELE** a su hija que pronto podría empezar a menstruar, y a su hijo, que podría encontrarse con algunas señales de la pubertad masculina. Esto reducirá la ansiedad acerca de la pubertad y de toda la etapa de la adolescencia.

En esta etapa puede surgir en los niños la curiosidad sobre temas sexuales, principalmente en relación al propio cuerpo.

- **ASEGÚRESE** de que su hijo o hija tenga la información exacta sobre los cambios que ocurren en su cuerpo. Sea abierto y franco al responder a las preguntas de su hijo sobre el sexo.
- **NO** ignore a su hijo cuando le pida información.

Las hormonas en esta etapa están en control del cuerpo de su hijo o hija, por lo que sus estados de ánimo pueden variar mucho.

- **TENGA EN CUENTA** que hay una necesidad física de mayor descanso y que una falta del mismo puede causar mal humor.
- **ALIENTE** a su hijo a compartir las emociones difíciles con amigos, familiares o modelos de conducta confiables. Todos los niños, especialmente los varones, deben saber que compartir sus sentimientos es saludable. No reaccione exageradamente ante el mal humor de su hijo.
- **NO** le dé bofetadas, no lo insulte ni le diga que le resulta insoportable tenerlo cerca.

No es demasiado pronto para empezar a hablar sobre temas como las drogas, el alcohol y el sexo.

- **CONVERSE** sobre los peligros de las drogas, el alcohol, el cigarrillo y el sexo antes de que su hijo o hija se vea frente a los mismos.
- **INVOLUCRE** a su hijo o hija en actividades de grupo y clubes sociales, tales como clases de arte, teatro, música y clubes de computación.

La investigación muestra que los preadolescentes tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela cuando sus padres se involucran en su educación.

- **ESTABLEZCA** buenos hábitos de estudio para su hijo. Establezca un horario regular para las tareas, disponga un área de estudio tranquila y proporcionele un calendario de tareas.
- **MUESTRE** a su hijo un buen ejemplo de cómo las habilidades educativas que está aprendiendo ahora le ayudarán cuando sea adulto.
- **MANTÉNGASE EN CONTACTO** con los maestros y consejeros de su hijo. La educación funciona mejor cuando maestros y padres trabajan juntos.



Adolescentes

QUÉ ESPERAR Y QUÉ HACER:

Su hijo puede ocultar la necesidad de afecto para parecer "maduro."

- **TRATE** de recordar esto y encontrar otras maneras de mostrarle afecto y aprecio, quizá una tarjeta, una flor, una cena afuera, o lo que sea que resulte placentero en su familia.
- **NO** se ofenda o enoje si su hijo rechaza un abrazo. Ofrézcaselo de todos modos.

Su hijo puede desarrollar hábitos que a usted le resulten molestos, tales como el vestirse desarregladamente, en un intento por volverse independiente.

- **HÁGALE SABER** a su hijo que su aspecto es su propia responsabilidad, pero establezca normas estrictas cuando sea importante para usted (por ejemplo, en una ocasión especial)
- **NO** sermonee a su hijo, no se burle ni le recuerde constantemente que su aspecto es espantoso.

Su hijo puede preocuparse por las nuevas responsabilidades que encuentra al convertirse en adulto, las presiones escolares y su vida social, todo lo cual puede causarle frustración y depresión.

- **INTENTE** recordar los miedos y temores que usted tenía cuando era adolescente.
- **NO** intente forzar sus valores y expectativas en su hijo. Mejor, ayúdelo a desarrollar las cosas que él o ella más disfruta y en las que tiene habilidad.

Su hijo puede encontrar cada vez menos tiempo para pasar con la familia.

- **PLANEE** cosas que le interesen a su hijo. Una actividad compartida que disfruten tanto los padres como los hijos adolescentes aumenta las probabilidades de pasar más tiempo juntos y aumenta la comunicación.
- **NO** se enoje si su hijo prefiere pasar tiempo con sus amigos en lugar que con la familia.

La adolescencia es un tiempo de experimentación, pero a veces esto puede conducir a conductas riesgosas. El ser proactivo y estar involucrado como padre aumenta las posibilidades de que su hijo tome las decisiones correctas cuando se enfrente a la presión de los compañeros, las drogas, el alcohol o las relaciones íntimas.

- **ACTÚE** con su hijo adolescente las situaciones donde la presión de los compañeros podría conducir a una decisión no saludable para con ello ayudarle a tener preparado qué decir. Elija un momento tranquilo para practicar, como en el auto, cuando dispone de la atención de su hijo.
- **ESTÉ AL TANTO** de lo que hace su hijo, con quién y dónde. Usen teléfonos celulares para mantenerse en contacto.
- **ESTÉ ALERTA** de las señales de advertencia de problemas: aumento o pérdida de peso excesivos, problemas para dormir, cambios drásticos en la personalidad y/o de los amigos, empeoramiento en las notas, aislamiento y secretos.

El desarrollar un sentido de identidad e individualidad es una de las tareas más importantes de la adolescencia. Su hijo necesita oportunidades para explorar las preguntas: "¿Quién soy?" y "¿En quién quiero convertirme?"

- **AYUDE** a su hijo a "probar" diferentes roles alentándolo a participar en diversas actividades escolares y comunitarias, tales como trabajo voluntario, deportes, actividades creativas, programas para la juventud y experiencias laborales.
- **TENGA EN CUENTA** que los chicos y las chicas a veces enfrentan desafíos diferentes en el desarrollo de su identidad. Las chicas pueden necesitar ayuda para expresar su enojo y volverse más firmes, mientras que los varones pueden necesitar aprender a manejar y expresar otras emociones, además del enojo.



Cómo ayudar a su hijo a desarrollar su autoestima

Una de las formas más importantes en que usted, como padre, puede ayudar a su adolescente es asistirle a desarrollar su autoestima. A menudo, los adolescentes dudan de sí mismos y se sienten incómodos debido a los cambios por los que están pasando. He aquí algunas pautas para ayudar a su adolescente durante este difícil período:

Ayude a su adolescente a establecer metas realistas, porque a menudo los adolescentes exigen demasiado de ellos mismos o esperan alcanzar sus metas con demasiada rapidez.

Enfóquese en los puntos fuertes de su adolescente mencionando a menudo sus cualidades y logros.

Recuerde a su adolescente los logros que ha tenido, especialmente cuando él o ella sienta inseguridad.

Reconozca el esfuerzo y la mejoría, pues esto motiva a su adolescente a continuar trabajando en una tarea difícil.

Evite hacer comparaciones entre hermanos, hermanas y compañeros.

Fomente las diferencias personales entre hermanos y hermanas y entre amigos. Comunique a su adolescente que usted lo aprecia exactamente por quién es.

Incluya a su adolescente en las decisiones difíciles, especialmente cuando no se sienta del todo bien.

Permita que su adolescente participe en la toma de decisiones y que practique a tomar decisiones con la familia.

Dé a su adolescente responsabilidades, especialmente tareas interesantes que le motiven a triunfar.

Respete el derecho de su adolescente a ser él o ella misma, así como su creciente necesidad de independencia.

Halague a su adolescente a menudo, incluso si parece que él o ella no le está escuchando.

Acepte las cosas que le interesan a su adolescente prestando atención a lo que es importante para él o ella, como los deportes y las tendencias del vestido y la música.

Familiarícese con los padres de los amigos de su adolescente y sepa sus números telefónicos. Los padres de otros adolescentes pueden ser sus aliados en compartir información mutua y en apoyarse en forma discreta.

Establezca expectativas justas que su adolescente pueda esforzarse para alcanzar. Tener buenas calificaciones, hacer actividades en calidad de voluntario y participar en actividades extracurriculares promueve el sentido de logro.



Sea un mejor padre o madre

DEDIQUE TIEMPO A SU PERSONA

Para ser un buen padre o madre es necesario dedicar mucho tiempo y esfuerzo, pues el trabajo es una responsabilidad de 24 horas al día que dura hasta que sus hijos se independizan.

A pesar de que la mayoría de los padres desean pasar todo el tiempo posible con sus hijos, también es importante que se dediquen tiempo a ellos mismos. En ocasiones, esos momentos durarán sólo mientras dura un baño cuando su niño pequeño duerme, pero otras ocasiones quizá sea toda una tarde dedicada a ejercitarse mientras que los niños se quedan bajo el cuidado de una niñera.

También es importante saber que el cuidado infantil apropiado – y el cuidado de uno mismo – realmente empiezan desde antes que nazca su bebé. Si está embarazada, es importante que consulte a su médico a menudo, coma adecuadamente, evite las drogas y el alcohol y descanse lo suficiente. Hay muchos servicios que pueden ayudarle durante estos momentos. Solicite sugerencias a su médico, clero o amigos que tengan niños. Los consejos siguientes le ayudarán durante cada etapa de la vida de su pequeño. Y recuerde que a medida que su hijo va creciendo, generalmente usted tendrá más tiempo para sí misma.

CUANDO SU HIJO TIENE...

Desde que nace hasta los seis meses

- Aprenda a dormir un rato cuando su bebé se duerma. El horario de dormir de su bebé puede arruinar el de los demás y si los padres están exhaustos, tienden a perder los estribos más fácilmente.
- Cuando su bebé finalmente adopte una rutina, encuentre tiempo especial para usted misma. Podría usar una parte del tiempo que el bebé duerme para descansar de las tareas del hogar y hacer algo que disfrute.
- Si empieza a sentirse aislada, planee salir diariamente acompañada de su bebé u planeé reunirse con otros padres con bebés.

De seis a dieciocho meses

- Enseñe a su hijo a comer puré de verduras o cereal. Seguramente se ensuciará, pero se mantendrá ocupado por bastante tiempo y aparte, ¡aprenderá la coordinación manual!
- Encuentre a una persona en quien pueda confiar para que le cuide a su hijo y usted pueda pasar tiempo con otros adultos.

Niño pequeño: De dieciocho meses a tres años

- Encuentre formas para aliviar el estrés diario que puede provocarle el estar corriendo todo el día detrás de su pequeño. La actividad física es maravillosa y muchos gimnasios proporcionan cuidado infantil en sus instalaciones gratis o por un cargo mínimo. Si no puede costear un gimnasio, pida a una amistad que le cuide a su bebé mientras usted se ejercita y viceversa. También puede hacer ejercicio en su hogar mientras su bebé duerme.

- Asegúrese de hablar con adultos en algún momento del día. Llame a un pariente o amigo.

Preescolar: De tres a cinco años

- A medida que sus habilidades de crianza de los hijos se desarrollan, también lo hacen las habilidades sociales de los hijos. Pruebe a asistir a un programa matutino de cuidado infantil en un centro de la comunidad local para que tanto usted como su bebé descansen por un rato.

En edad escolar: De seis a diez años

- Encuentre a otros padres con los que pueda hablar con regularidad. Únase a un grupo de apoyo, tome una clase de crianza de los hijos o participe en las actividades escolares de su pequeño.

Preadolescentes

- Ésta es una época en la que los hijos desarrollan su independencia, de manera que anímelos a que pasen unos días fuera de casa en un campo o con un pariente o amigo favorito. Use ese tiempo para volver a estrechar sus relaciones con el resto de su familia y para retomar algunos de los pasatiempos que disfruta más.
- Cuando su hijo dice "Soy el único que tiene que..." verifique las reglas con otros padres. Probablemente se dará cuenta de que usted no es el padre o madre más estricto del mundo.

Adolescentes

- Debido a que sus hijos se están independizando cada vez más, quizá sienta como que ha perdido su responsabilidad principal. Intente enfocarse más en sus relaciones con adultos y participar en actividades de la comunidad.

Consejos para los padres

Como padre, periódicamente se dará cuenta de que las necesidades de cuidado infantil han cambiado, ya sea en forma temporal o permanente. Si sabe cómo atender sus necesidades durante estos momentos, podrá proporcionar a sus hijos un mejor cuidado infantil.

PADRES O MADRES SOLTEROS

En New Jersey muchos de los hogares con niños tienen como cabeza sólo al padre o a la madre. Debido a que como padre o madre soltero quizá no tenga a nadie con quién compartir las responsabilidades de crianza de los hijos, debe prestar atención adicional a satisfacer sus necesidades, así como las de sus hijos. Algunos consejos para padres o madres solteros:

- 1. Asegúrese de que sus hijos tengan supervisión adecuada.** Debido a que la mayoría de padres o madres solteros también trabajan, es importante que dispongan lo necesario para tener el cuidado infantil adecuado mientras trabajan. La Línea de Ayuda para el Cuidado Infantil (Child Care Helpline 1-800-332-9227) puede ayudarle a encontrar recursos de cuidado infantil en su área. También asegúrese de que sus hijos estén preparados por si deben quedarse a solas inesperadamente. (Consulte el artículo en la página 18.) Saber que sus hijos no corren peligro le permitirá estar tranquilo.
- 2. Manténgase en contacto con otros padres o madres solteros para desarrollar fuentes de apoyo.** Establezca un sistema en el que usted cuida los niños de otra persona o en el que puedan llamarse entre sí cuando ya no puedan más. También, hay muchas organizaciones que proporcionan servicios similares a padres o madres solteros. Pregunte a grupos locales cívicos o de la comunidad para averiguar si hay una de estas organizaciones cerca de usted.
- 3. El sentirse cansado y frustrado es de esperarse.** Los padres y madres solteros tienen el doble de las responsabilidades de cuidado infantil, el doble de las exigencias en su tiempo y energía y la mitad del poder adquisitivo. Todo esto puede acumularse hasta generar una sensación de frustración. Aprenda a reconocer estos problemas antes de perder el control. Hable con otra persona acerca de sus sentimientos y de ser necesario, busque asesoramiento profesional.
- 4. Administre las responsabilidades de su hogar con sensatez.** Dese cuenta de que pasar tiempo con sus hijos es más importante que tener la casa reluciente. Haga que sus hijos le ayuden con tareas sencillas del hogar. Hasta puede hacer que limpiar la casa sea un juego y recompensar a sus hijos si hacen un buen trabajo.
- 5. Recuerde que sus hijos no son adultos.** No les exija cosas poco razonables, sino que más bien asígneles tareas y responsabilidades del hogar que tengan la capacidad de realizar.
- 6. No intente hacer todo usted mismo.** Aprenda a reconocer los problemas cuando sean pequeños y no dude en solicitar ayuda a sus amigos y familiares. Intentar hacer todo usted mismo es punto menos que imposible. Su familia, vecinos, personal escolar, clero, entidades gubernamentales y comunitarias y organizaciones informales para padres o madres solteros son sólo unas de las fuentes que pueden ayudarle.
- 7. No desatienda su vida social.** Aclárele a sus hijos que los quiere mucho, pero que también necesita pasar tiempo sólo con otros adultos. De ser posible, haga que sus hijos participen en una actividad social estructurada. Esto les proporcionará habilidades sociales adecuadas a ellos y a usted le permitirá gozar de un descanso.



LOS PADRES QUE TRABAJAN

En la mayor parte de los hogares con una pareja a la cabeza, ambos trabajan. Los padres que trabajan deben hacer malabarismos con las exigencias tanto de la familia como del trabajo, y esto a menudo ocasiona estrés.

- 1. Pase tiempo con sus hijos.** Aparte un período de tiempo (quizá una hora) a diario para pasar hablando y jugando con ellos. De esta forma, se familiarizará con lo que están aprendiendo mientras no están bajo su cuidado y también reafirmará su papel de padre o madre.
- 2. Establezca prioridades para las cosas que usted piensa que deben hacerse.** Cada día tiene una cantidad limitada de horas, de manera que ordene las cosas de lo más importante hasta lo menos importante y sepa que no siempre puede hacerse todo.
- 3. Aprenda a compartir las responsabilidades con su cónyuge o pareja.** Cuando uno de ustedes esté enfermo, frustrado, enojado o abrumado, el otro debe hacerse cargo.
- 4. Cuide de su matrimonio.** Debido a que los niños absorben gran parte de su tiempo y atención, pueden poner a prueba hasta a los mejores matrimonios. Tómese un descanso de los niños y pase un tiempo a solas con su pareja. Hablen sobre las cosas que le molestan. Hagan algo especial.
- 5. Decidan a qué hora sus hijos deberán de regreso en casa y háganla cumplir.** Esto no sólo les permite descansar el tiempo necesario, sino que también le permite a usted tener tiempo en la noche para ponerse al día con sus tareas y prepararse para el día siguiente.

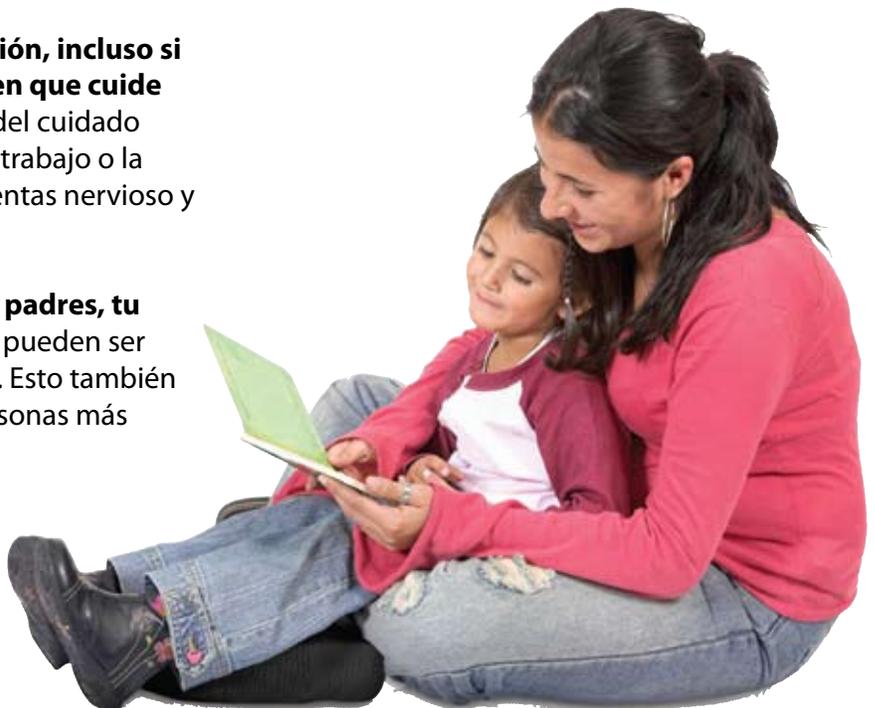


Consejos para los padres CONTINUACIÓN

PADRES ADOLESCENTES

Debido a que los padres adolescentes todavía están en la etapa del crecimiento, la tarea de ser padres es particularmente difícil para ellos. Si eres un padre o madre adolescente, hay formas en que tu labor puede ser un poquito más fácil.

- 1. Aprende sobre tus responsabilidades y cómo cuidar de tu bebé.** Hay muchas entidades que ofrecen clases de crianza de los hijos y hasta clases especiales para los padres y madres adolescentes. Al aprender cómo ser un buen padre o madre, tanto tú como tu bebé se beneficiarán.
- 2. Aprende sobre los servicios que pueden brindar ayuda, tanto a ti como a tu bebé.** Hay muchos servicios disponibles para los padres adolescentes. Dedica tiempo a buscar estos servicios. Algunos de estos servicios que puedes explorar incluyen clínicas de planificación familiar, departamentos de salud locales y de condados, entidades de servicios sociales y programas especiales para padres adolescentes.
- 3. Aparta tiempo para la recreación, incluso si esto significa encontrar alguien que cuide a tu hijo o hija.** Las exigencias del cuidado infantil, las tareas del hogar y el trabajo o la escuela pueden hacer que te sientas nervioso y frustrado.
- 4. Mantente en contacto con tus padres, tu familia y tus amigos,** pues ellos pueden ser una fuente invaluable de ayuda. Esto también te permitirá convivir con las personas más allegadas a ti.
- 5. Pide ayuda con el cuidado infantil, para saber cómo criar debidamente a tu hijo y cómo tomar decisiones apropiadas.** A menudo, los padres que admiras pueden ser buenas fuentes de información y apoyo. No intentes hacer todo tú mismo.
- 6. Dedica tiempo a aprender sobre la planificación familiar.** Habla con el personal de enfermería de tu escuela, orientador, médico familiar o clínica local.



Cómo hacer frente al estrés

Tarde o temprano, todos nos sentimos estresados o frustrados en el trabajo, especialmente cuando el trabajo es uno de tiempo completo como el de padre o madre. No importa cuánto quiera a sus hijos: hay veces que las acciones de ellos o las frustraciones externas hacen que llegue al punto de estallar. No se desahogue dirigiendo su frustración hacia sus hijos. Mejor, considere las alternativas siguientes:

- 1. Cuente hasta 10.** Dése la oportunidad de recobrar el control yéndose a otra habitación o saliendo de casa por unos minutos. Si su hijo o hija es pequeño, primero colóquelo en un lugar seguro, como una cuna o un corral.
- 2. Recuéstese y relájese.** Suba los pies, colóquese un paño fresco en la frente y por unos minutos, deje que sus pensamientos floten a un lugar muy lejos de la vida cotidiana. Soñar despierto no cuesta nada.
- 3. Desahogue sus frustraciones en privado.** Vaya a otra habitación, cierre la puerta y grite o llore. O bien, escriba sus frustraciones en un diario.
- 4. Llame a una persona que le tenga cariño.** Podría ser un amigo o pariente, pero llame a alguien que lo conozca y que sepa por lo que está pasando. Al hablar sobre la situación con esa persona, obtendrá el apoyo que necesita y se desahogará de la frustración y la sensación de que está solo con su estrés. Si no sabe a quién llamar, llame al 1-800-THE KIDS.
- 5. Consiéntase.** Cuando sus hijos duermen, no se apresure a hacer la cena o arreglar la casa. Más bien, dedique tiempo a escuchar música, ver televisión, leer un libro o periódico o a no hacer absolutamente nada.
- 6. Haga alguna actividad física.** No tiene por qué quedarse encerrado en su hogar, permitiendo que el estrés del día se vaya acumulando. Saque a su hijo o hija a caminar hasta los juegos o llévelo de compras con usted. La actividad física beneficia a todos y es una maravillosa forma de canalizar sus sentimientos de frustración.
- 7. Varíe su rutina diaria.** La misma rutina día tras día frustra a todos, especialmente a los padres. Varíe sus actividades a diario y tenga algo distinto que disfrute hacer en la mañana, aunque sea sólo salir a caminar a un lugar nuevo.

- 8. Intente organizar grupos de cuidado infantil en su vecindario.** Si en su vecindario hay otros padres con niños en el hogar, vea si estarían dispuestos a turnarse para cuidar a los niños. Esto permite a todos estar libre un día y brinda a los niños la oportunidad de reunirse con otros niños de su propia edad.

Si el estrés que sientes no se te alivia con ninguna de estas sugerencias, es posible que necesite ayuda externa para lidiar con él. Consulte la lista de números de emergencia, en la página 21 de este folleto. Recuerde que hay ayuda disponible y a menudo se ofrece en forma gratuita. No piense que lo que está sintiendo es tan malo que no puede decírselo a nadie más: le ha pasado a muchas otras personas y hay formas de ayudarlo, tanto a usted como a sus hijos, a sobrepasar toda crisis.



Cómo seleccionar un centro de cuidado infantil

En New Jersey, la mayoría de todas las madres ahora trabajan fuera de su hogar. Por consecuencia, para la mayoría de los padres será necesario usar los servicios de centros de cuidado infantil externos, ya sea a diario, durante situaciones de emergencia o durante los descansos escolares y las vacaciones de verano. Independientemente de su situación, debe saber cuáles son los aspectos básicos a los que debe prestar atención en el cuidado infantil. También, debido a que hay mucha demanda de servicios de cuidado infantil, debe empezar su búsqueda con suficiente antelación.

Es aconsejable asegurarse que el centro de cuidado infantil donde deja a sus hijos es serio. Vea la licencia del centro, la misma que debe estar a la vista del público. La entidad que emite la licencia determina que el centro satisface los requisitos básicos en cuanto a la seguridad de la planta física y la vida, las calificaciones del personal, la proporción de personal a niños, la atención de salud y las actividades de programas. En New Jersey, los centros que atienden a seis niños o más menores de 13 años deben tener licencia del Departamento de Niños y Familias. En la Línea de Ayuda con Cuidado Infantil (1-800-332-9227) también se brinda información sobre los centros de cuidado infantil.

Si el centro de cuidado infantil proporciona servicios para menores de seis niños, y por lo tanto no necesita licencia, hable con otros padres que estén usando el servicio para asegurarse de que la calidad esté a la altura de lo que usted espera.

Puede obtener los nombres de los centros de cuidado infantil en el Línea de ayuda para Cuidado Infantil, la Oficina de Autorización de DCF (www.nj.gov/dcf/divisions/licensing o 877-667-9845), las Páginas Amarillas, anuncios clasificados, bibliotecas, organizaciones religiosas y grupos de la comunidad. También le puede preguntar a amigos, vecinos y compañeros de trabajo sobre los centros que ellos usan.

Al buscar el centro de cuidado infantil adecuado, hágase las siguientes preguntas:

1. ¿Necesita un programa de todo el día o parte del día?
2. ¿El horario de labores está establecido de antemano o puede presentarse sin cita o sin estar inscrito?
3. ¿Necesita los servicios a diario o sólo unos cuantos días de la semana?
4. ¿El centro está cerca de su hogar?
5. ¿El costo está dentro de su presupuesto?
6. ¿El horario de labores del centro coincide con su horario de trabajo?
7. ¿El centro proporciona el almuerzo, el transporte, o ambos?

También debe considerar las necesidades de sus hijos:

1. ¿El centro ofrece un ambiente limpio y seguro con procedimientos sanitarios apropiados?
2. ¿El centro proporciona la oportunidad de aprender y expresar su creatividad?
3. ¿Sus hijos tendrán la oportunidad de socializar?
4. ¿El personal es amigable y sociable?
5. ¿El centro proporciona las actividades y el entorno que sus hijos disfrutarán?

Después de que se haya hecho estas preguntas y haya investigado varios centros, puede tomar la decisión correcta tanto para usted como para sus hijos.

AL SELECCIONAR UN CENTRO DE CUIDADO INFANTIL, NO SE OLVIDE DE:

1. Empezar su búsqueda con suficiente antelación.
2. Considerar sus necesidades.
3. Considerar las necesidades de sus hijos.
4. Asegurarse de que el centro tenga la licencia apropiada.
5. Averiguar el financiamiento y los costos.
6. Observar y evaluar los programas del centro.

Cómo seleccionar un centro de cuidado infantil

LISTA DE CONTROL

Quién administra centros de cuidado infantil

- Propietarios privados
- Organizaciones sin fines de lucro
- Organizaciones religiosas
- Head Start (para los niños de familias de bajos ingresos)

Dónde encontrar nombres de centros de cuidado infantil

- Línea de Ayuda para Cuidado Infantil
- La Oficina de Autorización de DCF (www.nj.gov/dcf/divisions/licensing)
- Las Páginas Amarillas
- Anuncios clasificados en periódicos
- Bibliotecas
- Organizaciones religiosas
- Grupos de la comunidad
- Amigos, vecinos y compañeros de trabajo



Busque los programas que satisfagan sus necesidades

- ¿Necesita un programa de todo el día o parte del día?
- ¿El horario de labores está establecido de antemano o puede presentarse sin cita o sin estar inscrito?
- ¿Necesita los servicios a diario o sólo unos cuantos días de la semana?
- ¿El centro está situado en un lugar conveniente para su hogar o trabajo?
- ¿El horario de labores del centro coincide con su horario de trabajo?
- ¿El costo está dentro de su presupuesto?

Busque programas que satisfagan las necesidades de sus hijos

- Un centro que ofrezca un ambiente limpio y seguro.
- Un centro que proporcione la oportunidad de aprender y expresar su creatividad.
- Un centro que proporcione a los niños la oportunidad de socializar.
- Un personal amigable y sociable.
- Actividades y un ambiente que sus hijos disfruten.

Asegúrese de que el centro tenga la reguerrida licencia

Los centros de cuidado infantil en New Jersey que cuidan de seis niños o más de menos de 13 años deben tener una licencia de la Oficina de Autorización de DCF. La licencia debe estar a la vista del público. La licencia asegura que las instalaciones satisfacen los requisitos básicos en cuanto a:

- La seguridad de la planta física
- La seguridad de la vida
- Las calificaciones del personal
- La proporción de personal a niños:
 - Menos de 18 meses.....1:4
 - De 18 meses hasta 2 1/2 años.....1:6
 - De 2 1/2 años hasta 4 años.....1:10
 - 4 años.....1:12
 - 5 años y mayores.....1:15
- Atención de la salud
- Actividades de programas

Averigüe el financiamiento y los costos

- Compare los costos del cuidado.
- Algunos programas tienen subsidios de corporaciones y otros grupos y podrían ser menos caros.
- Llame al 1-800-332-9227 para comunicarse con la entidad en su condado que administra el programa de subsidios de cuidado infantil para familias de bajos ingresos.

Observe y evalúe los programas del centro

- Hable con otros padres que usan los servicios del centro.
- Hable con los niños en el centro.
- Nunca seleccione un centro sin antes visitarlo y observar las instalaciones.



Niños en edad escolar

A los niños que se quedan en casa solos después de la escuela se les conoce comúnmente en inglés como "latchkey children" (niños que tienen las llaves de su casa) porque tienen que abrir la casa ellos mismos después de la escuela y atenderse solos hasta que sus padres regresan del trabajo. Estos niños no deben quedarse solos en su casa, ni siquiera durante unas pocas horas después de la escuela, pues esto no es seguro y corren peligro de hacerse daño a sí mismos o que otras personas los lastimen.

Como padre o madre, debe tomar todas las medidas necesarias para encontrar la supervisión adecuada para sus hijos en todo momento. Algunos recursos que podría investigar incluyen a escuelas, hogares de cuidado infantil, boy scouts, girl scouts, centros de cuidado diurno, los YMCA, YWCA y programas después de la escuela. Para obtener más información sobre dónde puede encontrar programas de cuidado infantil supervisado en su área, llame a la Línea de Ayuda para el Cuidado Infantil al 1-800-332-9227 o busque en las Páginas Amarillas del directorio telefónico bajo la clasificación "child care" (cuidado infantil).

A pesar de que sus hijos nunca deben quedarse solos en casa, habrá casos de emergencia en que no podrá evitar esta situación. Para ayudar a que sus hijos permanezcan a salvo si se llegara a presentar una emergencia, enséñeles algunas reglas y procedimientos básicos de antemano. También, siéntese con ellos y establezca un conjunto de reglas que deberán seguir en las ocasiones que usted se retrase. Para evitar la confusión, estas reglas deben ser similares a las que se hacen cumplir cuando usted esté en casa y deben estar basadas en el sentido común.

Las pautas siguientes le ayudarán a preparar a niños de más edad para que pasen cortos períodos de tiempo solos.

- 1. Establezca las reglas de la casa.** Esto le ayudará a sus hijos a sentirse más seguros porque así sabrán cuáles son los límites. Debe hablar con ellos sobre las reglas específicas y la necesidad de dichas reglas. Algunas reglas sobre las que debe hablar incluyen las relativas al uso del teléfono, la computadora, los aparatos de gas o eléctricos, permitir que amigos o desconocidos entren en la casa y no salirse del patio o la casa.
- 2. Coloque en un lugar a la vista los números telefónicos importantes,** incluidos los de su trabajo, departamento de policía, los bomberos, la ambulancia, el médico, el centro de control de envenenamiento y los vecinos. Muestre a sus hijos cómo usar el teléfono y dígales que no duden en llamar al número apropiado si se presenta una emergencia. A los niños muy jóvenes debe enseñárseles cómo marcar el "911" para pedir ayuda.
- 3. Enseñe a sus hijos habilidades prácticas** que les hagan sentir más tranquilos cuando usted no esté. Algunas de estas habilidades incluyen cómo contestar el teléfono o qué hacer ante visitas de desconocidos. También, debe enseñar a sus hijos que nunca le deben decir a nadie que usted no está en casa.
- 4. Establezca planes de emergencia** para asegurarse de que sus hijos reaccionarán con calma y racionalmente durante las emergencias. Debe enseñarles lo que debe hacer si pierden la llave de la casa, si los deja el camión escolar, si un extraño se les acerca, si descubren un incendio, si se dan cuenta de que una ventana está rota o la puerta está abierta o si se astiman. Pero lo más importante de todo es practicar las situaciones de emergencia con sus hijos. Esto les ayudará a recordar mejor lo que deben hacer.

Como el padre o la madre, usted también debe seguir las reglas. Si dice a sus hijos que llegará quince minutos tarde, asegúrese de llamar por teléfono si se va a retrasar más. Un retraso de tan sólo minutos puede ocasionar pánico a sus hijos. Algunos profesionales también sugieren que los padres comuniquen a sus hijos una "palabra clave" familiar que deben usar en caso de que alguna persona que no es usted deba interactuar con ellos. La palabra clave les permitirá saber que usted ha enviado a ese extraño.

La disciplina no tiene por qué doler

La palabra disciplina proviene de "discípulo," que significa enseñar. Sin embargo, muchos padres piensan que la disciplina significa castigo. Usted, como padre o madre, debe ver el valor de la disciplina como un medio de enseñar a sus hijos a convertirse en mejores personas. Uno de los aspectos más importantes de enseñar a sus hijos es mostrar respeto por las opiniones de ellos y dejar que tengan cierta participación en las decisiones que les atañen.

Éstas son unas pautas para ayudarle a enseñar a sus hijos a respetarle a usted y las reglas del hogar:

Amor. Sus hijos necesitan mucho amor y aprobación. Ellos desean complacerle y este hecho es una de las herramientas más importantes de una disciplina efectiva, de manera que elógielos y abrácelos a menudo.

Comuníquese con respeto. Como parte del amor que les tiene a sus hijos, aprenda a dedicar tiempo a escuchar y considerar el punto de vista de ellos. Si respeta a sus hijos, ellos estarán más dispuestos a escuchar lo que usted dice.

Reconozca la buena conducta. Elogie a sus hijos por la gran cantidad de cosas buenas que hacen a diario. Es mucho más fácil fomentar la conducta aceptable que tener que castigar a un niño que se porta mal.

Hágalo usted. Comentarios como "espérate a que tu padre llegue a casa" le dicen a sus hijos que usted no puede castigarlos. Es mejor lidiar con la mala conducta cuando se presenta.

Prevenga los problemas antes de que sucedan. Preparar su casa para que sea segura para los niños puede prevenir mucha frustración, tanto para los padres como para los hijos. Si tiene niños pequeños, coloque los objetos valiosos fuera de su alcance. Asegúrese de que los niños más grandecitos sepan qué cosas tienen prohibido tocar sin la supervisión de sus padres.

Establezca límites claros. Informar a sus hijos de antemano lo que se espera de ellos y explicarles las reglas también ayuda a prevenir los problemas antes de que sucedan. Está preparado para repetir las reglas varias veces antes de que sus hijos las aprendan.

Sea consistente. Independientemente del estilo de disciplina que seleccione, úsela en toda situación, hasta cuando esté en público o cuando tenga visitas. La consistencia es la clave de las consecuencias eficaces.

Asegúrese de que el castigo sea apropiado. El castigo es más efectivo cuando está relacionado directamente con la mala conducta en cuestión. Sus hijos aprenderán al sufrir las consecuencias lógicas de sus acciones. Por ejemplo, "si hoy no llegas a casa a tiempo, no podrás ir a jugar mañana después de la escuela." Esto también les ayuda a aprender a considerar las consecuencias antes de violar las reglas.

Sea firme y consistente. No diga que hará algo a menos que esté preparado para cumplirlo. Cuando cede a los llantos o gimoteos de un niño, el pequeño sabrá que puede usar esta táctica para salirse con la suya.

Esté preparado. Hable de antemano sobre los métodos disciplinarios con su cónyuge y las personas que cuidan a los niños. Es importante que, al disciplinar a sus hijos, se apoyen entre sí. Si no están de acuerdo sobre la disciplina, hablen de ello en privado. Trate de no confabularse contra sus hijos: cuando el padre o la madre los discipline, el otro no debe interferir.

Tómese el "pulso emocional." Antes de disciplinar a un niño o niña por haber hecho algo que le causa ira, le frustra o le hace llegar a sus límites, haga una pausa. Dese a usted mismo y a su hijo o hija un breve período de tiempo para calmarse. Después haga frente a la situación inmediatamente.

¿Adónde puedo llamar si necesito ayuda?

Por todo New Jersey hay muchas entidades y organizaciones que pueden ofrecerle el tipo de asistencia que necesita para lidiar con los problemas que enfrentan todos los padres. Las organizaciones de la comunidad pueden tener el tipo de servicios de asesoramiento que necesita. Quizá un grupo de autoayuda, como Padres Anónimos (en donde los padres hablan sobre los problemas entre ellos y con un consejero en reuniones confidenciales) es la solución.

SI NECESITA AYUDA, TENGA LOS CONSEJOS SIGUIENTES EN MENTE:

NO SE DÉ POR VENCIDO.

Si se tardan demasiado en contestar el teléfono, no se desespere: vuelva a marcar. Y si le ponen en espera, tenga paciencia y quédese en espera. Alguien atenderá el teléfono.

NO ESTÁ SOLO.

No tenga miedo de llamar porque piense que la agencia nunca ha tenido que lidiar con una situación como la de usted. Claro que lo han hecho y están preparados para ayudarlo sin sermonear o criticar.

ESTÁ BIEN HACER PREGUNTAS.

No tenga miedo de averiguar si la entidad a la que llamó es apropiada para sus necesidades. Averigüe qué tipo de servicios proporcionan, qué esperan de usted y viceversa. Pregunte quién hablará con usted si llama o si tiene que ir personalmente a una cita. Pregunte también cuánto cuesta el servicio, si es que cuesta algo.

ACTÚE.

Participe con la entidad en la forma que le sea cómoda. Ayude a mejorar los servicios para los padres. Solicite formar parte de su Consejo Directivo, únase al consejo asesor de padres o ayude a designar o cambiar un programa que satisfaga las necesidades de los padres.



Números de recursos

PADRES ANÓNIMOS LÍNEA DE AYUDA A FAMILIAS 1-800-THE KIDS

Padres Anónimos es un grupo de autoayuda que ofrece apoyo a padres y los envía a recursos en su comunidad. Si se siente estresado, puede llamar su Línea de Ayuda las 24 horas del día, 7 días de la semana y hablar con un voluntario con capacitación especial para ayudarlo a disipar sus frustraciones antes de que ocurra una crisis.

LÍNEA DIRECTA PARA EL ABUSO INFANTIL 1-877 NJ ABUSE (1-877-652-2873) TTY 1-800-835-5510

Si tiene una causa razonable para creer que un niño ha sido maltratado o descuidado, llame a la línea directa para casos de maltrato de niños, las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Puede llamar anónimamente.

SERVICIOS DE SALUD DE LA CONDUCTA INFANTIL 1-877-652-7624

Llame a este número para información sobre los servicios para familias, niños y adolescentes que tienen problemas emocionales y retos de conducta.

LÍNEA DE AYUDA PARA JÓVENES 2ND FLOOR 1-888-222-2228 www.2ndfloor.org

Esta es una línea de asistencia para servirles a todos los adolescentes y jóvenes del estado de Nueva Jersey. Los jóvenes que se comunican con esta línea reciben el apoyo de profesionales y voluntarios capacitados para ayudarles lidiar con los retos de la vida. La anonimidad y la confidencialidad están garantizadas, excepto en situaciones en las cuales la vida de un joven está en riesgo.

LÍNEA DIRECTA DE REFUGIO SEGURO PARA LA PROTECCIÓN DE BEBÉS 1-877-839-2339

www.njsafehaven.org

Esta es una línea directa que los padres afligidos pueden llamar sin costo si desean renunciar anónimamente a un bebé que no desean sin miedo a que los arresten o enjuicien. Aunque se les solicitará información, no se exigen nombres ni documentos.

DEPARTAMENTO DE NIÑOS Y FAMILIAS www.nj.gov/dcf

222 South Warren Street
P.O. Box 729
Trenton, NJ 08625-0729
609-984-4500

Para obtener información general, comuníquese con DCF a:
AskDCF@dcf.state.nj.us

OFICINA DE AUTORIZACIÓN DE DCF 1-877-667-9845 www.nj.gov/dcf/divisions/licensing

LÍNEA DE AYUDA PARA CUIDADO INFANTIL 1-800-332-9227

LÍNEA DIRECTA PARA CASOS DE VIOLENCIA DOMÉSTICA 1-800-572-SAFE

2-1-1 www.nj211.org

Este número telefónico conecta a los que llaman a los diversos servicios humanos en su comunidad y está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

NJ HELPS www.njhelps.org

NJ Helps es un sitio web que permite obtener información sobre servicios y programas para niños, familias y personas. También puede determinar preliminarmente si tiene derecho a recibir beneficios de programas, como Cupones de Alimentos, Medicaid y otros.





Departamento de Niños y Familia de New Jersey
Asociación Contra el Maltrato y Negligencia Infantil de New Jersey
222 South Warren Street, PO Box 711
Trenton, New Jersey 08625-0711
609.292.0888 Fax 609.777.0443