

Crianza Reflexiva: Familias Cariñosas y Resilientes



Muchos de nuestros pacientes y familias están teniendo un mayor nivel de estrés debido a la COVID-19. Es importante afrontar este factor adverso con un método basado en nuestras fortalezas.

La Dra. Amy Shriver, pediatra de cabecera en Blank Children's Pediatric Clinic y directora médica de Reach Out and Read Iowa, creó esta herramienta de evaluación para padres con niños pequeños.

Se llama CEa123.

C: conexiones. Es importante que sus hijos sientan que están conectados tanto en su hogar como con sus amigos y los familiares que no viven en su casa. ¿Qué herramientas tiene/necesita para hacer que tanto usted como sus hijos se sientan conectados?

Ea: estrategias de afrontamiento. Encontrar maneras constructivas de afrontar el estrés es importante tanto para los adultos como para los niños. Intente ser un ejemplo y comparta con sus hijos por qué es tan importante salir al aire libre, hacer ejercicio, tener rutinas, relajarse, divertirse con juegos creativos y dormir para el cuidado personal. ¿Qué otras estrategias de afrontamiento tienen usted o su hijo? Es importante saber que, en los tiempos que corren, a veces puede ser necesario obtener ayuda adicional (por ejemplo, acudir a terapia).

1: haga una pausa. Cuando los niños se portan mal, a veces puede ser debido a mayores tensiones o adversidades. Haga una pausa para frenar, reflexionar y sentir empatía. ¿Qué están intentando decirle?

2: 2 ojos para verte, 2 brazos para abrazarte. Los niños siempre necesitan mayor afecto y atención positiva, pero especialmente durante los períodos en los que hay una situación de estrés más intensa o prolongada. Dedique tiempo a divertirse con sus hijos. Péquelos portándose bien. Deles un montón de abrazos.

3: tres maneras. ¿De qué tres maneras puede mostrarle a su hijo que lo ama todos los días? No tiene que ser algo grande. Puede ser pasar un poco de tiempo juntos, leer un libro juntos, dibujarle una carita sonriente en una mano o decirle “Te quiero” o “Me haces sentir tan feliz”.



www.reachoutandread.org