

La conducta es un asunto de familia

- Hable con su pareja acerca de cómo criar a sus hijos
- Escuche a sus hijos y respete sus puntos de vista
- Elaboren las reglas en conjunto
- Establezca límites razonables de acuerdo a la edad del niño.
- Comparta su cuidado con otros adultos de confianza
- Disfrute de tiempo libre
- Pase tiempo con sus hijos jugando, cocinando y comiendo juntos. Diviértanse en familia

Autocuidado de los padres

- Haga una lista de todo lo que está haciendo bien
- Saque tiempo para usted cada día
- Reúnase con otros padres, forme una red de apoyo
- Duerma el tiempo suficiente
- Controle su estrés
- Haga ejercicios
- Practique relajación o meditación

Sí quiere denunciar un caso de maltrato infantil puede acudir al:

- Fiscalía Metropolitana Sección Atención Primaria
- Fiscalía de Familia y el Menor
- Policía de Niñez y adolescencia

O llamar a:

507-2923 Fiscalía Metropolitana Sección Atención Primaria, Panamá
507-3310/12 Fiscalía Metropolitana Sección Atención Primaria, San Miguelito
524-2345 / 507-3305 Fiscalía de Familia y el Menor
104 Policía Nacional

Para mayor información:

-  www.unidosporninez.org
-  Fundación Unidos por la Niñez
-  @unidosporninez
-  @unidosporlaninez
-  funpanama@cwpanama.net
-  232-6679 / 232-6939



¡Por favor no me pegues!



Alternativas para no usar el castigo corporal

Evite el castigo corporal

- Golpear a los niños les enseña que la violencia es la manera de conseguir lo que uno quiere
- Puede afectar la vida del niño y aumentar en severidad a medida que crece el enojo y la frustración de quien castiga
- Le da una forma de atención negativa y dolorosa. Posteriormente, si no recibe la atención de los padres, el niño(a) va a comportarse de forma negativa para recibir el castigo, y por lo tanto, la atención deseada
- Produce enojo y resentimiento hacia la persona que lo infringe
- No desarrolla autodisciplina, no enseña responsabilidad ni control de los impulsos, sino un ciclo recurrente de mala conducta
- Aunque el castigo físico puede detener una mala conducta en el momento, enseña que está bien pegar, gritar, herir y lastimar cuando se está enojado
- Golpear es negativo emocionalmente para todos. Es la peor forma de disciplinar

Ayudando a los niños a mejorar su comportamiento

- Reconozca el problema. ¿El niño se siente cansado, con hambre, con frío o preocupado?
- Solucione el problema y el comportamiento puede mejorar
- Si está teniendo una rabieta, dele espacio, permítale calmarse
- Cuando esté calmado, converse las cosas con tranquilidad, sin gritar y sin distracciones
- Dígale con claridad y firmeza lo que ha hecho mal
- Aclárele que es el comportamiento lo que no le gusta, no su hijo
- Es importante que el niño sepa lo que debe hacer, no solamente lo que no debe hacer.
- Confirme que su hijo esté en un lugar seguro

Recuerde: los niños hacen lo que ven

Los niños aprenden observando todo lo que usted dice y hace. Lo que su hijo aprenda de usted, especialmente en los primeros seis años, permanecerá toda la vida, afectando directamente como se relacionan con otras personas. Si usted lo golpea, pensará que está bien golpear.

Alternativas para no perder el control

- Tome algunas respiraciones profundas
- Cuente hasta 50 o recite el alfabeto
- Camine alrededor de la casa o salga de la casa
- Haga estiramientos. El ejercicio es excelente para aliviar el estrés
- No tenga miedo de pedir ayuda. Llame a un amigo o familiar
- Hágase una taza de té y relájese
- Felicítese por no haber golpeado a su hijo
- Recuerde todas las cosas especiales de su hijo y hablen de problema más tarde

