

La conducta es un asunto de familia

- Hable con su pareja acerca de cómo criar a sus hijos e hijas.
- Escuche a sus hijos e hijas 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 de calidad con sus hijos e hijas jugando, cocinando y comiendo juntos.
- Diviértanse en familia.
- Ajuste el tiempo de uso de la tecnología.

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.

Si quiere denunciar un caso de maltrato infantil puede acudir a:

- Fiscalías Metropolitana Sección Atención Primaria.
- Fiscalías de Familia y el Menor.
- Policía de Niñez y Adolescencia.
- Policía Nacional y la Niñez y Adolescencia.

○ Llamar a:

- Fiscalías Metropolitana Sección Atención Primaria, Panamá y San Miguelito. **507-3447**
- Fiscalía Metropolitana Sección Atención Primaria, San Miguelito. **507-3322 / 12 / 13**
- Fiscalía de la Familia. **524-2342**
- MIDES **147**
- **311** para denuncias

☒ @unidosporninez

📷 @unidosporlaninez

📌 Fundación Unidos por La Niñez

📞 6031-3607

📞 232-6679 / 232-6939

e-mail: fun@unidosporninez.org

www.unidosporninez.org

ALTERNATIVAS PARA NO USAR EL CASTIGO CORPORAL



Evite el castigo corporal

- Golpear a los niños y niñas les enseña que la violencia es la manera de conseguir lo que uno quiere.
- Puede afectar la vida del niño o niña 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 o la niña 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.

Ayude a los niños y niñas a mejorar su comportamiento.

- Reconozca el problema. ¿Siente cansancio, hambre, frío o algo le preocupa?

- 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.
- Quitar la imagen de los niños golpeándose.
- 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 o niña sepa lo que debe hacer, no solamente lo que no debe hacer.
- Confirme que su hijo o hija esté en un lugar seguro.



Recuerde: los niños y niñas 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 relaciona con otras personas. Si usted lo golpea, pensará que está bien golpear.

Alternativas para no perder el control

- Sea consciente de sus emociones.
- Tome algunas respiraciones profundas.
- Cuento hasta 50 o recite el alfabeto.
- Camine alrededor de la casa o salga de la casa, hasta que se sienta en control.
- 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 del problema más tarde.