



PAUTAS DE CRIANZA "LOS NIÑOS NECESITAN ESTRUCTURA"

OBJETIVO: Identificar como la crianza es definida por las actitudes y comportamientos de los padres en la formación de sus hijos.

TALLER:

1. Observar el Video "Kids need structure" (Los niños necesitan estructura) de Colin Powell Ex Secretario General de los Estados Unidos, en TED. **Duración:** 17 minutos.
2. Leer el artículo "Los 20 mejores hábitos para tu hijo" de la Dra. Esther Martínez García, Especialista en Pediatría. **Duración:** 15 a 20 minutos.
3. Resuelve las preguntas, teniendo como base los comportamientos tuyos y los de tu familia. **Duración:** 15 a 20 minutos.



"Los 20 Mejores Hábitos para tu Hijo"

Los hábitos y las rutinas son necesarios para el correcto desarrollo infantil. Aquí te presentamos una selección de buenas maneras para que tu hijo crezca sano a todos los niveles.

1. **Horario regular:** desde que nacen, los niños necesitan rutinas. Cuando son muy bebés las rutinas del sueño, del baño y de las comidas les ayudan a situarse en el tiempo y en el espacio, creando un ambiente seguro y previsible para el pequeño.
2. **Dieta mediterránea:** comer pescado, utilizar en la cocina el aceite de oliva y llenar nuestra mesa de productos de la huerta, son valores nutricionales que educan el paladar y cultivan la salud en familia.
3. **No al sedentarismo:** hacer ejercicio físico y actividades al aire libre en familia, así como evitar quedarse los fines de semana viendo la televisión o jugando a la consola, mejoran la salud y previenen enfermedades a largo plazo. Si los niños se mueven y practican algún deporte semanal, estamos estableciendo uno de los pilares básicos de la salud de su futura vida adulta.
4. **Lavarse los dientes:** nada más nacer los primeros dientes, podemos limpiarlos con los cepillos adecuados según cada edad. Es un hábito imprescindible para evitar las caries y mantener una boca sana.
5. **Lavarse las manos antes de comer:** las manos son una de las vías de transmisión de enfermedades más importante, por lo que se debe enseñar al niño, desde pequeño, a lavárselas antes de comer y siempre que volvamos de la calle, escuela o parque.
6. **Leer cada día:** es necesario fomentar el hábito de la lectura a diario y desde bebés. Los primeros cuentos de imágenes fortalecen el vínculo padre/madre-hijo y estimulan su lenguaje. Habituarles al cuento antes de dormir, potencia el gusto por la lectura del niño y, cuando ya son capaces de leer solos, un ratito cada día favorece su rendimiento académico y su enriquecimiento personal.
7. **Limitar las pantallas:** la televisión, la consola, el PC... no deben utilizarse durante más de media hora o una hora al día. El niño debe leer, jugar, pintar, salir al parque o practicar algún deporte. No es bueno para su correcto desarrollo intelectual y físico permanecer horas y horas delante de una pantalla.



8. **Jugar:** los niños nunca más volverán a ser niños. Mediante el juego aprenden, experimentan y se relacionan con otros niños o con el adulto. No podemos imponer una "agenda" estricta a un niño, ya que necesita tiempo libre para jugar y dejar volar la imaginación.
9. **Desayuno completo:** debería ser la comida más importante del día o, al menos, de las más importantes. Un desayuno completo debería estar formado por lácteos, cereales, fruta o zumo natural, y una grasa. Es fundamental de cara a obtener la energía necesaria para hacer frente a las actividades del día, tanto físicas como mentales
10. **A dormir pronto y las horas necesarias:** los niños deben ir a dormir según su edad y han de dormir las horas necesarias para despertarse frescos, contentos y descansados.
11. **Ser ordenado y cuidadoso con las cosas:** los valores son importantes en la vida adulta y en la infantil, se pueden cultivar. Valorar lo que tienen, cuidarlo y ser ordenados en casa, les permitirá disfrutar más de las cosas y dar el valor que se merece a cada pequeño detalle.
12. **El respeto a los demás:** vivimos en sociedad y hemos de enseñar al niño a ser sociable y adaptado a la sociedad en la que vive: escuela, ciudad, país... Para ello, es fundamental que se respete a él mismo y a los demás.
13. **El respeto por el medio ambiente:** hemos de enseñar a nuestros hijos a ser sostenibles, a reciclar, a no consumir lo que no necesitamos y respetar bosques y animales. El futuro de nuestro planeta dependerá de que estas buenas costumbres se perpetúen durante años.
14. **El uso del pañuelo y taparse la boca al toser:** no sólo forma parte de las buenas maneras sino que se puede evitar una de las más fáciles maneras de contagio de enfermedades infecciosas de las vías respiratorias
15. **Expresar lo que siente, gestionar las emociones y trabajar la tolerancia a la frustración:** desde muy pequeños podemos trabajar con nuestros hijos la inteligencia emocional. Saber decir las cosas a los demás sin herirlos, ser consciente de lo que siente y de nuestros límites, saber que nos podemos equivocar, poner nombre a los estados emocionales y saber gestionar el estrés son fundamentales para saber capear las emociones en el día a día
16. **Fomentar el sentido de humor:** procurar un buen ambiente en casa, la capacidad de reírse de uno mismo y quitar hierro a cosas que no la tienen.
17. **Beber agua:** desde bien pequeños la bebida del día a día ha de ser el agua. Los zumos, los refrescos y los batidos deben ser de consumo ocasional. El consumo excesivo de bebidas dulces se relaciona con las caries y el sobrepeso.
18. **Seguridad vial:** las conductas como peatón y al volante salvan vidas. Debemos cumplir siempre con las normas de seguridad cuando el niño está dentro del vehículo (cinturón de seguridad, sillita adecuada) como cuando es peatón (cruzar en verde y por el paso de peatones). Es una inversión de futuro.
19. **Comer cuando toca:** debemos desayunar, comer algo a media mañana, almorzar, merendar y cenar. Con esta rutina debemos evitar el picoteo entre horas, que va saciando, y hace que el niño llegue sin apetito a las horas que toca comer y evitamos malos hábitos en la alimentación que favorecen la obesidad.
20. **El baño:** mantener una buena higiene diaria favorece un correcto estado de salud. Además, cuando son pequeños, la rutina del baño favorece su relajación y el descanso nocturno. *(Texto tomado de la web www.mapfre.es)*





PREGUNTAS PARA LOS PADRES

1. ¿Es importante que mi(s) hijo(s) tenga una estructura? ¿Por qué?

2. De los 20 Hábitos propuestos por la Dra. Esther Martínez subraye cuales son los 10 más importantes para usted.

1. Horario	5. Lava manos	9. Desayuno	13. Medio Amb	17. Agua
2. Dieta Med.	6. Leer	10. Dormir	14. Pañuelo	18. Seguridad
3. Ejercicio	7. Pantallas	11. Orden	15. Emociones	19. Comer
4. Lava dientes	8. Jugar	12. Respeto	16. Humor	20. Baño

3. De los 10 Hábitos subrayados anteriormente establezca actualmente cuales **NO** son practicados por su(s) hijo(s) o lo hacen de manera parcial. Y establezca una ruta de acción para ayudarlo(s) a adquirirlos.

Hábito No Alcanzado	Ruta de Acción		
	<i>Acción 1</i>	<i>Acción 2</i>	<i>Acción 3</i>
1.			
2.			
3.			

4. Creen que existen otros hábitos no mencionados en el video o en la lectura que le podrían ayudar a su(s) hijo(s) para formar la estructura que usted quiere que tenga(n). Menciónelos y descríbalos.

5. De todo lo visto durante el taller y de lo generado por usted durante el mismo, escoja 5 comportamientos que usted quiere fortalecer al interior de su familia. Y descríbalos en frases cortas.

Comport 1.	Comport 2.	Comport 3.	Comport 4.	Comport 5.

