

curú

- Consejos de crianza -



UNIFICAR LA CRIANZA

entre mamá, papá, abuelos

Y OTROS CUIDADORES

"Se necesita una Aldea para criar a un niño".

PROVERBIO AFRICANO





*En esta revista de crianza
encontrarás respuesta
a preguntas como:*

¿Quién va a ayudar a los nuevos papás cuando regresen del hospital?	Pág. 4
¿Cómo aprender a manejar la culpa, pedir y recibir ayuda?.....	Pág. 9
¿Qué es ser un cuidador alternativo?	Pág. 13
¿Cómo hacer equipo con los abuelos y familiares cercanos?.....	Pág. 16
¿Cómo contratar y hacer equipo con la cuidadora?.....	Pág. 22
¿Cómo seleccionar y hacer equipo con la guardería o primer centro escolar?.....	Pág. 28
IDEAS PRINCIPALES	Pág. 35

- Consejos de crianza -

¿QUIÉN VA A AYUDAR a la nueva familia CUANDO REGRESEN del hospital?



Con cada nacimiento, sin importar el número de niña o niño de que se trate;
nace una nueva familia.

Esta etapa demanda una gran cantidad de tareas y de tiempo. En la época actual se percibe como se ha perdido la costumbre de crecer junto con la familia extensa. La vida se ha hecho más independiente y no siempre se cuenta con los abuelos o familiares cercanos. En ocasiones, mamá y papá se encuentran muy solos en esta importante aventura.

Como seres sociales, es necesaria la compañía y ayuda de otros. La interacción de los miembros del grupo, imprime un sentido de comunidad y solidaridad en las pequeñas y los pequeños.

Creación de una **RED DE APOYO**

Si está por nacer o si ya nació la o el bebé, es importante identificar:

- Las nuevas necesidades que surgen
- Las personas que podrían ayudar en esta etapa tan demandante

Al principio y bastante tiempo después del nacimiento, es complicado cumplir con las nuevas ocupaciones.

Por ejemplo:

- La lista y la compra del mandado
- Cocinar
- Limpiar la casa
- Llevar a la escuela a las y los otros niños
- Ayudar con las tareas



Cada familia *es única* en sus necesidades. Te recomendamos anticiparte y organizarte antes del nacimiento. Hacer una lista de tareas y tener en mente una persona que acompañe y ayude.

Es común pensar que puedes sin ayuda, es mejor considerarla. Tu primera responsabilidad es cuidarte para poder cuidar.

Visita
www.proyectodei.org
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

Elige quién o quiénes son candidatos para ayudar. Pregúntate si querrían, tendrían el tiempo y te respetarían. Define si se trata de miembros de tu familia, amigos cercanos o si será alguien contratado para hacerlo. Cualquier forma que elijas para organizarte está bien.



Hay que aprender a pedir y a reconocer la vulnerabilidad que se puede experimentar en la crianza de tu niña o niño.

A menudo cuesta trabajo reconocer que es necesaria la ayuda. Hay una vieja creencia que la independencia es mejor que la interdependencia. Saber cuándo apoyarse en otros de manera sana, es la mejor alternativa y una sabia decisión.

Nadie tiene tanta fortaleza que no necesite recibir de los demás, ni tan poca que no tenga algo que ofrecer.

HOY POR TI
mañana por alguien más.

¡RECUERDA!

Pide y agradece. Aún cuando no recibas lo que esperabas, o como lo hubieras hecho tú. La diversidad de estilos, enriquecerá a tu niño o niña.

- *Consejos de crianza* -

¿CÓMO APRENDER a manejar la culpa, PEDIR Y RECIBIR AYUDA?



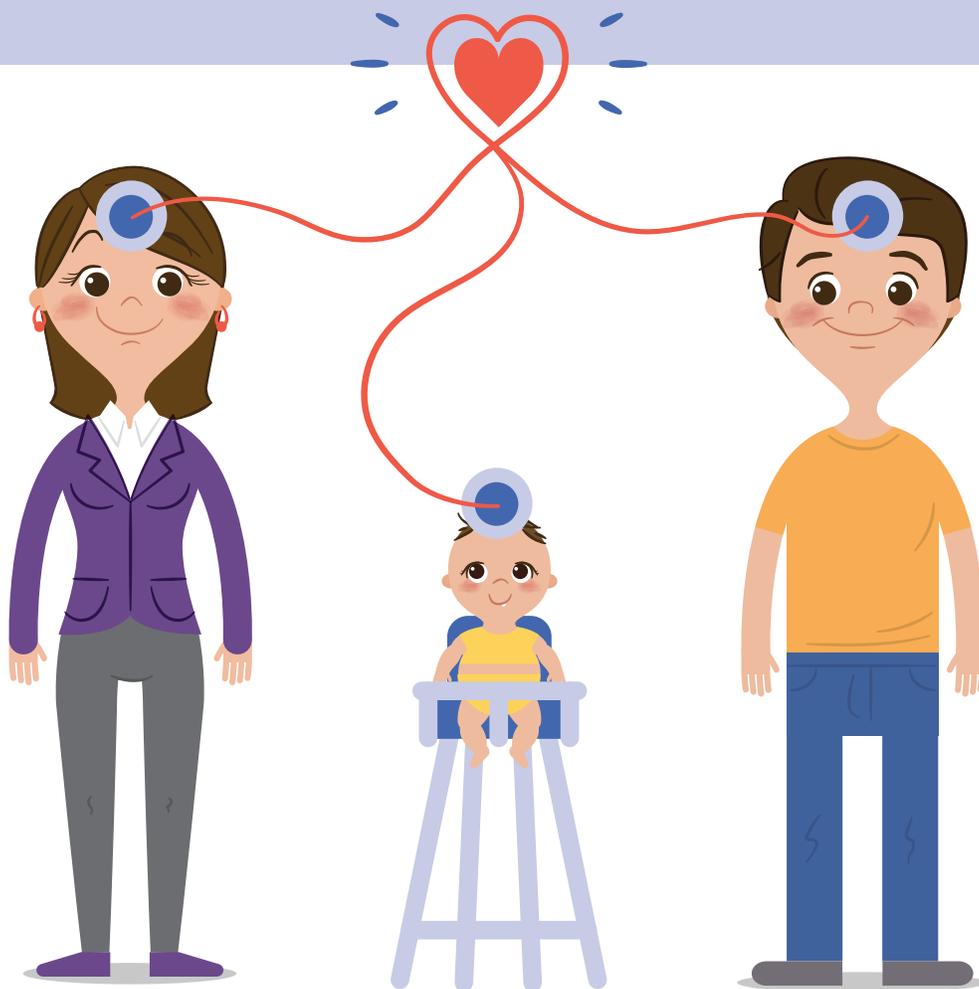
Cuando regreses al trabajo; ya sea que hayas tomado la decisión de regresar pronto o de tomarte más tiempo antes de retomar tus actividades, seguramente:

- Sientas algo de culpa
- Tengas que pensar en quién cuidará a tu niña o niño



(RESPECTO A LA CULPA)

Hagas lo que hagas no le darás gusto a todo mundo



Siempre escucharás alguna opinión devastadora acerca de lo que estés decidiendo o haciendo.

Escúchate honestamente, habla con tu pareja, toma la decisión y ocúpate de llevarla a cabo de la mejor manera. Recuerda que si tú estás bien y conectas con tu niña o niño y sus necesidades, le contagias tu bienestar.

Quando sientas que se acerca esa nube negra llamada “culpa”, recuerda que es tóxica y que no te sirve ni a ti, ni a tu niña o niño. No la quieres cerca de tu familia.



RESPIRA ...

Tener tiempo para ti no significa hacer daño a tu niña o niño”.

La culpa como emoción tóxica consume mucha de tu energía. Reconócela en tu cuerpo y en tus pensamientos, se cuela por todos lados. Respira. Enfoca tu energía en acciones que te liberen como:

- No hablar por teléfono o enviar mensajes cuando estás con tu niña o niño
- Permanecer “aquí y ahora” mientras juegas para que sienta realmente tu presencia y tu conexión
- Dale un masaje sin prisa, aunque sea breve

culpa



- Consejos de crianza -

¿QUÉ ES SER UN cuidador alternativo?



Evalúa las opciones disponibles:

- * Abuelos y abuelas
- * Familiares
- * Contratar a un especialista como niñera, enfermera o personal de servicio
- * Guardería o centro educativo



¡RECUERDA!

La principal necesidad de tu niña o niño es conectar afectivamente en la interacción de calidad con el adulto y el tener una rutina que le de familiaridad, predictibilidad y seguridad.

También necesita sentir seguridad en mamá y papá respecto a la elección de los cuidadores alternativos. Se quedará más tranquila o tranquilo si le transmites confianza en lugar de culpa.

Penelope Leach, en su libro **“CHILDREN FIRST”**, aconseja que; es mejor encontrar cuidadores en casa que sean cálidos, con rutinas claras y afectuosos, que la entrada precoz al centro escolar.



- Consejos de crianza -

¿CÓMO HACER EQUIPO CON abuelos o familiares cercanos?



Nuestra sociedad cuenta aún con el privilegio de tener familiares cercanos que pueden ayudar en el cuidado de la niña o niño. Si éste es tu caso, no dudes en que **SERÁ LA MEJOR OPCIÓN PARA TODOS.**

El cuidado y el cariño que ofrece la familia es invaluable. Le rodeará de amor, transmitirá el legado, los valores y las tradiciones de la familia a través de los cuentos y los juegos que tú también escuchaste en tu infancia.

Sin embargo, **es imprescindible la comunicación y el respeto para llegar a los acuerdos que la nueva familia quiere establecer.** Te será útil hacer una lista de los aspectos principales de la crianza que te interesa que se cumplan.

amor

acuerdos

respeto

comunicación

consistencia

Define y comunica tu postura educativa. Sin duda habrá aspectos que tengan un mayor peso y otros que resulten negociables.

Cada familia es diferente. Por ejemplo:

En la familia de María:



CONFÍA Y COMUNICA

Habrás que tomar acuerdos respecto a temas de nutrición, rutinas, horarios, disciplina y tecnología. Comparte lo que quieres y lo que sabes. Comunica la importancia de ofrecer consistencia en la crianza de tu niña o niño.

NOTA PARA LOS ABUELOS

Las siguientes líneas son para una de las figuras más valiosas en la familia y la vida de la niña y el niño.

Querida abuela y querido abuelo:

Cuidar a los nietos puede ser la vitamina más rejuvenecedora y reconfortante. De la boca de los abuelos salen palabras como “es lo mejor que me ha pasado”, “son el postre de la vida”, “es un sentimiento indescriptible de dicha”.

Se ha comprobado la cantidad de beneficios que trae consigo este maravilloso rol: se intensifica el sentido de vida, se genera la oportunidad de dar y recibir incondicionalmente, nacen sentimientos de amor inimaginables. Sin embargo, conviene tomar en cuenta el tiempo y la energía que tienes disponible para ayudar como abuelo o abuela.

Comunica asertivamente lo que necesitas para evitar tensión o malos entendidos. En qué circunstancias y horarios pueden contar contigo y en cuáles no. Gran parte de lo mágico de esta relación reside en que se trata de una elección opcional el que cuidarás a tus nietas o nietos.

Hay abuelas o abuelos de fin de semana, de cada 15 días o de un par de horas cada día. Hay abuelas y abuelos “canguro” que comparten la crianza mientras mamá y papá trabajan. Les hay de internet que no perdonan su foto del día o un rato de convivencia digital a distancia. No importa de qué tipo de abuelo o abuela se trate, a todos les cambia la vida.

La ayuda de los abuelos es invaluable, es indispensable que la nueva mamá y el nuevo papá, sientan respeto y admiración en su crianza. Saber que confías en su capacidad de educar. Debes permitirle cometer sus propios errores y aprender de ellos. Respetar su espacio de intimidad para reconocerse como mamá o papá, como pareja y como familia.

Recuerda que esta nueva mamá o nuevo papá que acaba de nacer, te necesita como mamá o papá antes que como abuela o abuelo. Tu respaldo y aprobación le ayudará a sostener a su nueva familia.



El lenguaje es importante. Cuida no dar consejos que parezcan crítica o juicio. Sin importar las buenas intenciones, frases con

"deberías... nunca...siempre...",

serán interpretadas como crítica a su manera de hacer las cosas.

Contradecir las reglas establecidas, especialmente frente a su niña o niño, será boicotear su disciplina y devaluarle frente a su familia.

Siempre se puede dialogar y negociar qué van a permitir y qué no, principalmente cuando la relación con los abuelos es muy frecuente.

Hablar con honestidad para ponerse de acuerdo es siempre una buena práctica.



- Consejos de crianza -

¿Cómo contratar y
HACER EQUIPO CON
la cuidadora?



Buscar a alguien que aún no conoces para que pueda cuidar a tu niña o niño mientras no estás, es algo complejo y desafiante que requiere tiempo.

Es un asunto de alta prioridad ya que compartirás la crianza de la persona más valiosa para ti.

Te recomendamos que dos ó tres meses antes del momento en que necesitarás la ayuda, empieces a buscar una cuidadora. Piensa en que será tu aliada para organizar tu tiempo y poder realizar lo que deseas.

Primero, evalúa la situación.

Cuanto más detallado sea el análisis, más fácil y claro será el acuerdo. Evita malos entendidos:

- ¿Cuánto tiempo necesitas de la ayuda?
¿Algunas horas? ¿Algunos días? ¿Deseas que viva en tu casa?
- ¿En qué momentos del día necesitarás su ayuda? ¿Durante el día o la noche?
- ¿Qué tareas necesitas que realice para tu niña o niño?
- ¿Ayudará en la rutina de sueño por la noche?
¿Le dará de comer? ¿Ayudará con el baño?
- ? ¿Qué tareas necesitas que realice cuando tu niña o niño duerme?
- ¿Qué sueldo y prestaciones has pensado?
- ¿Qué restricciones te vienen a la mente?
- ¿Cómo se manejarán las horas extras?

Ahora imagina la personalidad que te gustaría que tuviera. Entre la cuidadora, tu niña o niño y tú, es ideal que haya buena química. Piensa:

*¿Qué te gustaría que haga?
¿Qué no te gustaría que haga?
¿Qué conocimientos te interesa que tenga?
¿Qué experiencia?
¿Qué cualidades buscas?*

De esta forma podrás abordar los puntos necesarios a la hora de entrevistarla. Agrega las preguntas que creas necesarias.

Casi siempre las mejores recomendaciones son de boca en boca, a través de personas de confianza de familiares o amigos, pero también existen agencias que te pueden ayudar.

En el momento de la entrevista, es importante que investigues:

- 1** Si la cuidadora concuerda con lo que necesitas y puedes ofrecerle lo que busca
- 2** Su experiencia en trabajos anteriores. Fíjate cómo se expresa de las personas
- 3** ¿Qué opina del cariño, la disciplina, las rutinas?
- 4** Sobre su relación con alguna niña o niño en su familia
- 5** Detalles de su propia infancia
- 6** Si es la persona con la que tú y tu familia se van a sentir a gusto y en armonía

¿Te imaginas a tu niña o niño feliz con ella?, ¿Es alguien positiva y de buena actitud? ¿Te la imaginas jugando? ¿Parece tener la habilidad para resolver problemas? ¿Parece tener imaginación para crear actividades y juegos adecuados para la edad de tu niña o niño? ¿Tiene la disponibilidad para que puedas enseñarle cosas?

PIDE ALGUNAS REFERENCIAS PERSONALES DE ELLA

y confirma su veracidad.

UNA VEZ CONTRATADA...

Recuerda que un cuidador alternativo es alguien que destina una importante cantidad de tiempo en conocer, cuidar e interactuar con tu niña o niño. **Es importante que se cree un fuerte vínculo de confianza entre ella y tu niña o niño.**

Establece un puente afectivo y de confianza con ella.

Es como si tu niña o niño concluyera "si mamá o papá confía y quiere a esta cuidadora entonces yo estoy bien con ella".



Evalúa su desempeño y corrige los errores inmediatamente. La comunicación es una de las herramientas más poderosas y maravillosas. Habla de forma sincera y directa. Empieza mencionando primero lo que te ha parecido bien de su trabajo y después expresa tus recomendaciones.

Cuando hagas sugerencias o pidas que haga algo diferente, hazlo en privado y de forma delicada y asertiva.

En vez de decir
"¡así no te dije que lo hicieras!",

usa lenguaje en positivo
"esta es la forma que me gustaría que le cambiaras la ropa".

**RECUERDA QUE SIEMPRE ERES EJEMPLO
PARA TU NIÑA O NIÑO.**

Recuerda que para tu niña o niño es necesario crear vínculos fuertes con los adultos que le cuidan, esto le da seguridad en el futuro.

Si algún día, ya no requieres de los servicios de la cuidadora, deja que se despidan de tu niña o niño y que le avise que ya no volverá.



Me dio gusto
conocerte

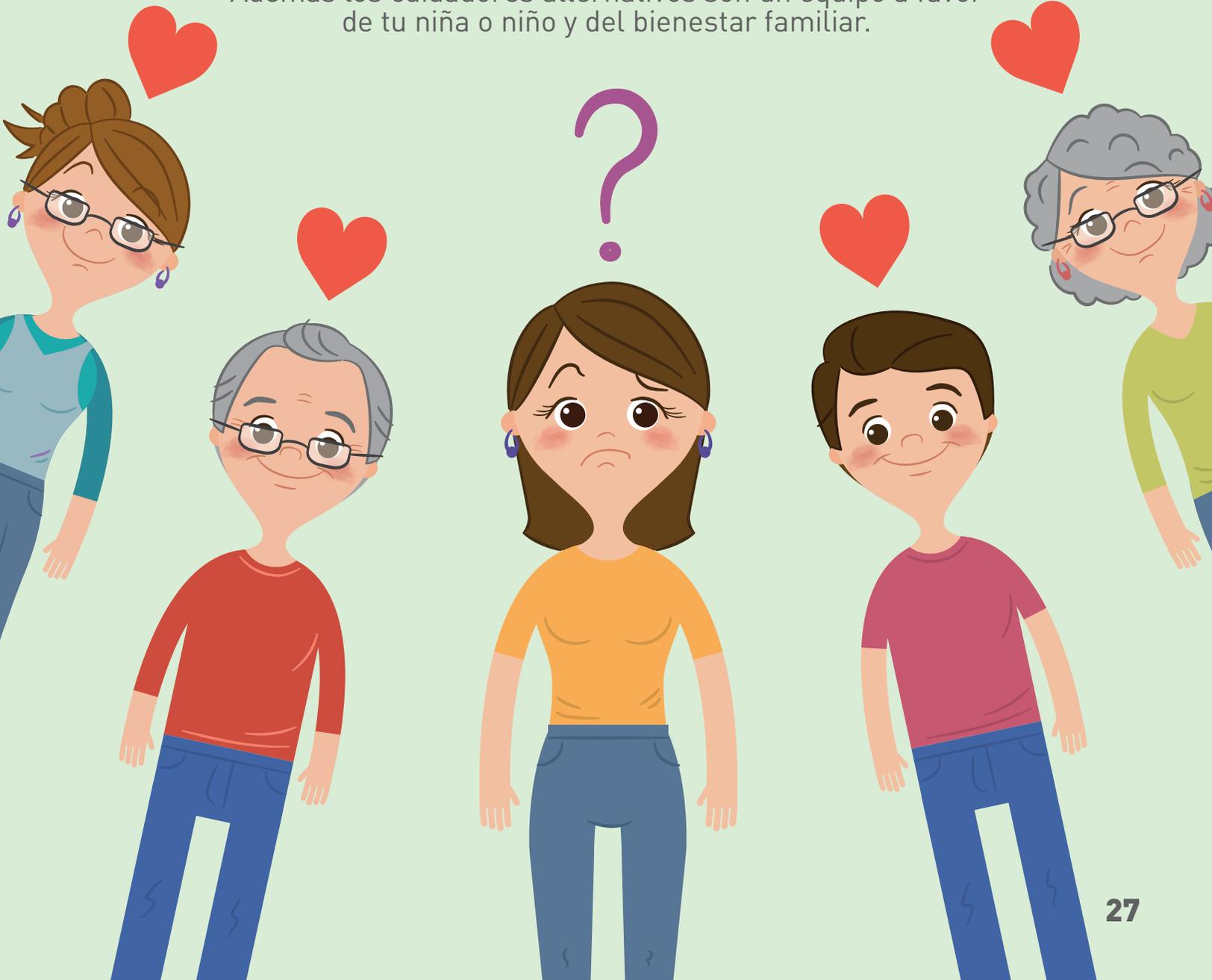


Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna

Es normal sentir muchas emociones juntas en torno a la cuidadora, los abuelos y familiares cercanos. Por un lado, puedes sentir dicha de haber encontrado personas que quieran y cuiden tan bien a tu niña o niño. Sin embargo duele pensar que esas personas serán testigo de sus sonrisas, sus primeros pasos o palabras, que habrá mucho cariño y confianza entre ellas y ellos.

Es normal que sientas temor, si es así, habla con tu pareja o una persona cercana, no tengas vergüenza de sentirlo. Sólo recuerda que eres la mamá o el papá y eso no tiene sustituto.

Además los cuidadores alternativos son un equipo a favor de tu niña o niño y del bienestar familiar.



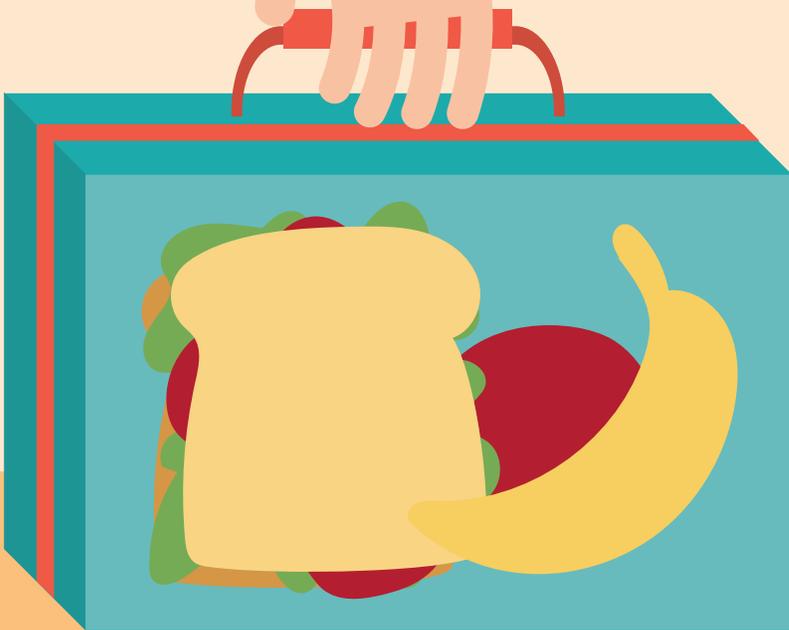
- Consejos de crianza -

¿Cómo seleccionar y
HACER EQUIPO
con la guadería o
primer centro
escolar?



La entrada al primer centro escolar **ES UN PASO MUY SIGNIFICATIVO PARA LA FAMILIA.**

El niño o niña inicia un reto de independencia, representa el primer desprendimiento de su entorno más cálido: **SU HOGAR.**



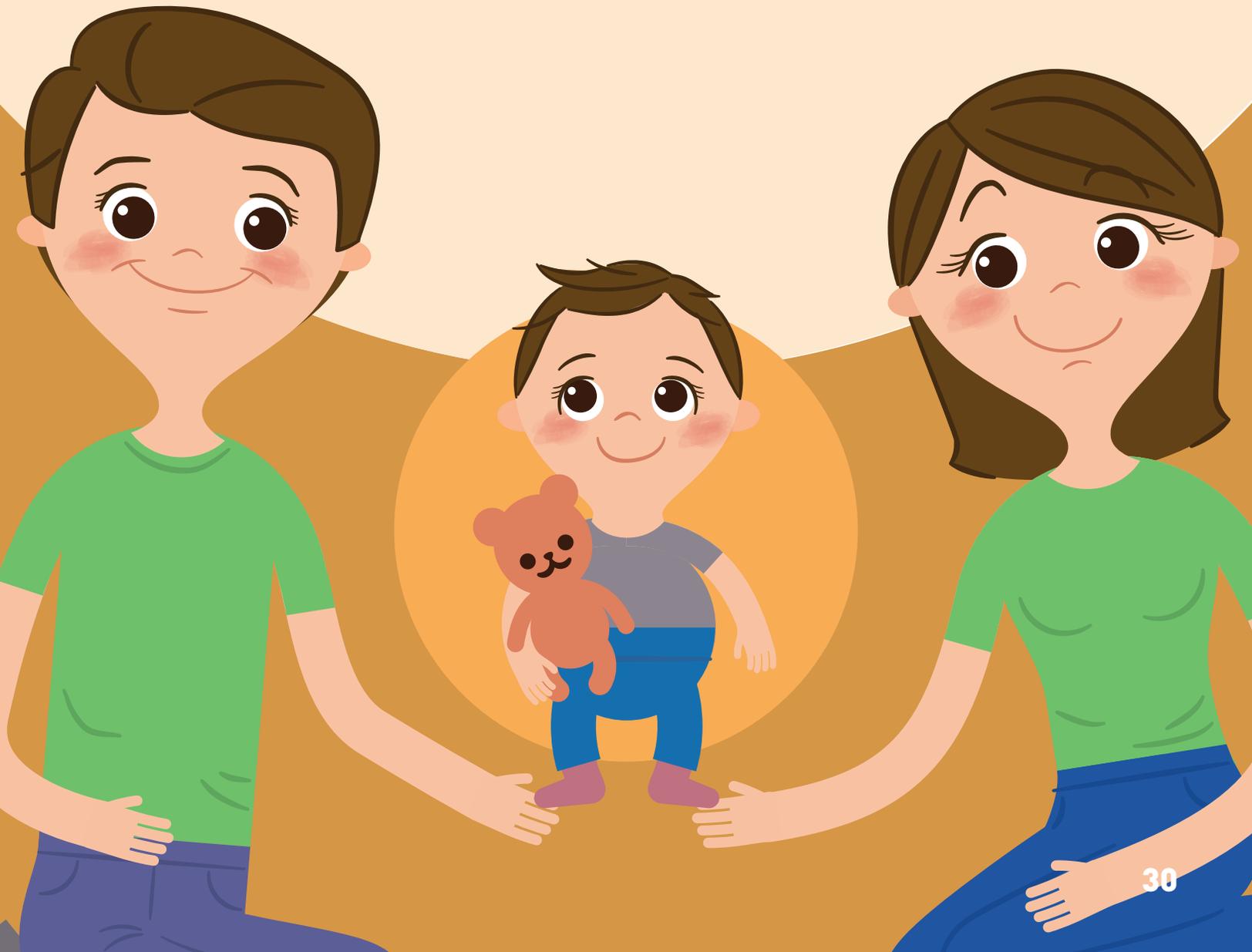
“La entrada al centro escolar es mucho más que cargar la lonchera nueva”.

Es recomendable esperar que esté madura o maduro. **La mejor edad, pensando en su bienestar afectivo, es cuando se supera la ansiedad de separación o miedo al extraño. Ésto sucede alrededor de los dos años y medio o tres.** En ese momento entiende la frase “mamá se va y regresará por mí” sin sentirlo como abandono.

Ahora bien, hay veces que las circunstancias familiares indican que lo más deseable es una entrada más temprana: si mamá necesita trabajar, o si bien, se siente rebasada, tensa y esto está perjudicando la relación con la niña o niño.

Para casos en que se tome la decisión antes de los dos años y medio o tres, se le puede preparar para la entrada a la escuela de modo que anticipe lo que va a vivir y no sienta abandono.

También es recomendable que no coincida con eventos importantes como la llegada de un nuevo hermanito o crisis familiares.



NO HAY ESCUELAS “BUENAS”, HAY ESCUELAS “BUENAS PARA LA NIÑA O NIÑO Y LA FAMILIA”.

Valora el centro en función de la familia y de tu niña o niño.

Esta guía podrá ayudarte a observar cada centro escolar y comparar alternativas:

- ¿Se ven contentas las niñas y niños?
- ¿Tanto las niñas o niños de perfil activo?
- ¿Tanto las niñas o niños de perfil pasivo?
- ¿Se le permite a cada niña o niño ir a su ritmo?
- ¿Cómo te imaginas a tu niña o niño ahí?
- ¿Las maestras y cuidadoras se ven satisfechas con su trabajo?
- ¿Da la impresión de que hay relaciones armónicas entre las personas que trabajan en la escuela?
- ¿Parecen tener gusto por las niñas y niños?
- ¿El ambiente es cálido?
- ¿Te sientes a gusto?
- ¿Qué te parece el espacio físico?
- ¿Permite la entrada y participación de mamá y papá?
- ¿Cuántas niñas y niños hay por adulto?
- ¿Qué metodología de enseñanza utilizan?
- ¿Qué actividades tienen?
- ¿Qué distancia tiene del trabajo o de la casa?
- ¿Qué costos tiene?

El primer centro escolar debe ser una “extensión cálida de casa”
no un centro académico
tu niña o niño no se retrasa académicamente.

Es preferible adultos cálidos que ayuden al desarrollo emocional y a edificar una autoestima positiva, que el aprendizaje académico.

Aprenderá mejor si se siente bien.

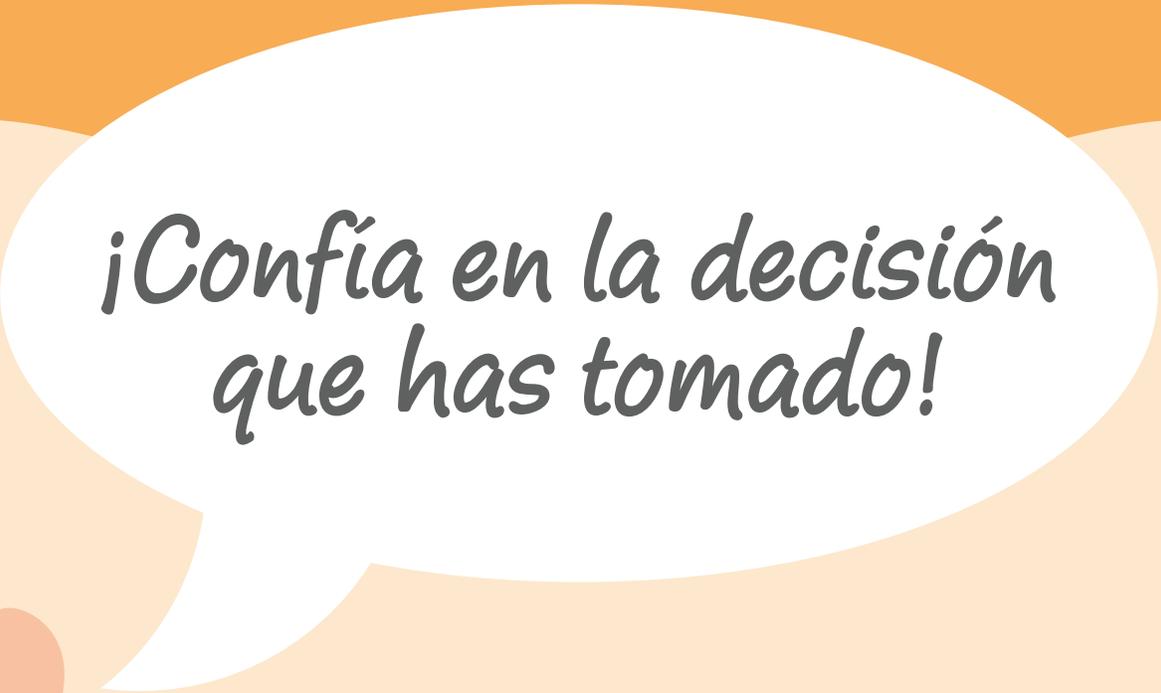


Independientemente de la edad que tenga, **la separación duele**. Vale la pena escribir y escribir, o platicar y platicar, todos los sentimientos que te provoca dejarle. Quizá sientas desilusión, sensación de pérdida, miedo de que te desplacen, pérdida de tiempo en conjunto, culpa por sentir que le abandonas, dudas, etc.

En la medida que tengas claros los sentimientos, podrás manejarlos de una mejor manera y “harán menos ruido” a la hora de la separación.



Sea cual sea la decisión entre abuelos, familiares cercanos, cuidadora, enfermera o centro escolar, lo que ayudará a que pase por este momento de la mejor manera posible, será la seguridad con la que mamá y/o papá vivan esta experiencia de crecimiento para todos.



*¡Confía en la decisión
que has tomado!*



Podrás transmitirle de manera verbal y no verbal, con tu actitud, el mensaje de

"tengo confianza en este lugar, estás en buenas manos y nos va a hacer mucho bien a ti y a mí esta experiencia".

-:Consejos de crianza:-

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- ✳ **Reconoce cuando necesites ayuda y ¡pídela!**
- ✳ Las niñas y niños se enriquecen al crecer en compañía de **otros lazos afectivos** además de los de mamá y papá
- ✳ Los **beneficios afectivos** también favorecen a los cuidadores alternativos
- ✳ Los cuidadores alternativos crean fuertes vínculos con las niñas y niños pero **no sustituyen nunca a mamá y papá**
- ✳ **El sentimiento de culpa es tóxico** y te quita tiempo y energía
- ✳ **Prepara y anticipa tu regreso al trabajo**
- ✳ Valora la ayuda y fomenta una constante y respetuosa **comunicación con los cuidadores alternativos**
- ✳ Haz una lista de **prioridades en la crianza** y define las negociables y las no negociables
- ✳ **Aclara tus sentimientos** para que logres escoger la mejor opción con respecto a cuidadores alternativos
- ✳ Confía en que será una **experiencia enriquecedora** para todas y todos
- ✳ **Comparte con los cuidadores alternativos los materiales de crianza y desarrollo en los que te apoyes**

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas RECOMENDADAS

Cuidar la presencia de la **tecnología**

*

Cuidarte para **criar**

*

Educar con **disciplina** y poner límites con amor-

*

Educar e impulsar sin **sobreproteger**

*

Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

*

Preparar la **lactancia y el posparto**

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2004. **Ayudando a crecer: 0 a 3 años: Guía para el desarrollo.** México. Editorial Producciones Educación Aplicada.

Hogg, Tracy. 2006. **El secreto de tener bebés tranquilos y felices.** EUA. Editorial RBA.

Voli, Franco. 2009. **El arte de ser Abuelos.** España. Editorial PPC.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

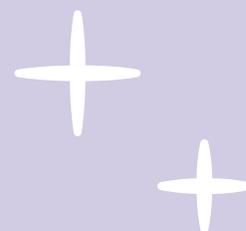


Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN
- Consejos de crianza -

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los **diferentes temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la **creatividad** y la **imaginación** en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner **límites** con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. Unificar la crianza entre mamá, papá, abuelos y **otros cuidadores**