

Use recompensas para cambiar su comportamiento, dígales por ejemplo, "Si guardas tus juguetes sin tener que recordártelo, puedes elegir el próximo programa de televisión".

Los padres deben recordar que, al igual que cualquier otra persona que esta haciendo un trabajo difícil que exige esfuerzo, necesitan tiempo para sí mismos para relajarse y hacer algo que disfruten.

Los padres que se sienten afectados por el estrés y desean asesoramiento, pueden contactar a:

Child Abuse Prevention Service (02) 9716 8000

Family Support Services Association (02) 9743 6565

The Child Protection and Family Crisis Service, atiende las 24 horas en el 1800 06 6777 o la Parent Line 132055.

The Granville Multicultural Centre - Family Support Scheme (02) 9637 7600.

Si tiene dificultad para comunicarse en inglés, el Servicio de Interpretación y Traducción (TIS), tel. 131 450, puede ayudarle a hacer la llamada.

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificar los números en la guía telefónica.

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Antes de pegarle a un niño, deténgase y piense

Before You Hit a Child - Stop and Think

Antes de pegarle a un niño, deténgase y piense

Los niños de todas las edades hacen cosas que producen cólera y frustración en los padres. Aun el llanto de un bebé puede ser suficiente para que un padre cansado y que sufre de estrés, pierda la paciencia.

Sin embargo, es importante asegurarse de que esta cólera no lleve a lastimar al niño de ninguna manera. Cada año, muchos niños son lesionados, a veces seriamente, por sus padres. Actos como sacudir a un bebé o niño pequeño, cosas que mucha gente cree son inofensivas, pueden causar daño cerebral grave e irreparable, e incluso la muerte. Por este motivo los médicos destacan la importancia de no sacudir **nunca** a los niños, especialmente si tienen menos de dos años. Sacudir a un bebé hace que su cerebro blando y frágil golpee contra su cráneo óseo y duro, lo cual puede dar como resultado desde retardo en el desarrollo y dificultades de aprendizaje hasta la muerte o parálisis. Aun sacudir a un bebé jugando con él, o lanzarlo hacia arriba en el aire, puede tener el mismo efecto.

Los padres que lesionan a sus niños no son necesariamente personas malas, sino que son a menudo personas estresadas que pierden el control. Ser padres, después de todo, no es una tarea fácil y presiones adicionales tales como la falta de dinero o no tener familiares que vivan cerca, por ejemplo, la hacen aún más difícil. Por eso es conveniente que todos los padres sepan cómo controlar su cólera cuando están tratando con niños. La próxima vez que sienta deseos de pegarle a un niño, pruebe primero las siguientes alternativas:

- Deténgase. Piense antes de proceder.

- Ponga al chico en un lugar seguro (por ejemplo su cuna, una pieza) y déjelo allí mientras usted se calma.

- Haga algunas respiraciones profundas - inspire y expire lentamente hasta que se sienta mejor.

- Salga fuera o vaya a una habitación tranquila hasta que se sienta más calmado.

- Llame por teléfono a un amigo o pariente.

- Siéntese con una taza de té o café, o relájese en una bañera, o escuche su música favorita.

- Si todavía se siente enojado, trate de apretar o pegarle a una almohada.

Piense por qué su niño puede estar portándose mal y trate de encontrar la manera cómo usted puede corregir ese comportamiento sin lastimar al niño.

Si usted lo piensa, pegar a los niños no les enseña nada útil, los niños a quienes sus padres les pegan cuando se enojan con ellos, simplemente aprenden a pegarles a otras personas cuando ellos mismos se enojan. Hay formas mejores de corregir el mal comportamiento, incluyendo privarlos por un tiempo de algo que ellos disfruten, por ejemplo un juguete o programa de televisión favorito, o mandarlos a su habitación por un rato. Practique hacer caso omiso de su mala conducta. Si usted no les presta atención, es probable que no continúen haciéndolo, pero no se olvide de celebrarlos cuando se portan bien.