

PADRE DE CRIANZA DEL MES DE FEBRERO, 2002

Es un honor presentar a Anita Fernández como la madre de crianza del mes. Esta cariñosa madre de crianza se le está reconociendo por ir más allá de lo normal en lo que se espera de ella en su desempeño como madre de crianza. Anita ha sido consistente en sus cuidados maternos, a pesar de las situaciones difíciles que trae el cuidado de niños de crianza, sus muchas citas y otras visitas. Continuamente piensa en qué es lo mejor para los niños y coordina salidas y actividades divertidas y estimulantes para su desarrollo intelectual, emocional y físico. Anita, gracias por tu gran trabajo!

Atentamente,
 Bárbara Hernández
 Administradora

El Camino Como Agencia Que Proporciona Terapia

¿Cuántos padres saben que El Camino, FFA, es una AGENCIA QUE PROPORCIONA TERAPIA? Su trabajador social de la agencia comienza a desarrollar un plan de tratamiento con metas a cumplir, desde los primeros 30 días en que se ubica un niño/a en su casa. Si usted siente que hay problemas que persisten y afectan la relación sana con el menor y que puedan impactar directamente al niño, usted debe comunicárselo a su trabajador social de la agencia para que este pueda plantear estos temas dentro del plan de tratamiento.

Los planes de tratamiento los formula el trabajador social de la agencia cada 6 meses. Por lo tanto, haga un esfuerzo por revisar y participar en las metas escogidas para cada uno de sus niños. ¿Cómo puede usted participar en la realización de las metas, si usted no se involucra en el desarrollo e implementación de los cambios para alcanzar dichas metas.

Por ejemplo, si su niño de crianza tiene sobre peso y usted batalla con ese niño diariamente en relación a la cantidad y la comida engordante que ingiere, entonces usted debe pedirle a su trabajador social de la agencia que incluya este tema en el próximo plan de tratamiento. Esto impedirá que haya mala comunicación entre usted y el menor, ya que éste puede pensar que usted no lo quiere alimentar.

Es importante para los trabajadores sociales de El Camino tener las mismas metas que los padres de crianza y los niños de crianza. Esto evitará confusiones y mala interpretación.

Su tarea para este mes será la de agarrar el folder rojo del menor y revisar el plan de tratamiento con su trabajador social en la próxima visita que éste haga a su casa (recuerde que un niño de crianza solo tendrá plan de tratamiento si lleva en la agencia más de 6 meses). Analice las metas y si estas le parecen inapropiadas o poco realistas, piense en cómo puede modificarlas. Estay segura que su trabajador social de la agencia agradecerá lo que tenga que decir porque le ayudará a simplificar su labor en la oficina.

Si tiene preguntas o comentarios sobre el plan de tratamiento, por favor síéntase libre de contactar a su trabajador social de la agencia.

Los Niños Que No Dejan Dormir (viene de la página 3)

Esto deteriora la relación de pareja con sus consiguientes perjuicios para toda la familia. Además es incómodo compartir la cama con menores y no se descansa bien. Por esta razón pueden ser intolerantes con el pequeño, lo que lesiona las relaciones entre padres e hijos.

Se obstaculiza una nueva relación de pareja. Para los hijos de padres separados o solteros dormir en la cama con su papá o su mamá, puede traer repercusiones aún más serias en las relaciones familiares y en la estabilidad emocional de los menores. Por una parte, el hecho de que el pequeño esté ocupando un lugar que eventualmente podrá ser de la nueva pareja, establece de entrada un obstáculo más en la relación del menor con su futuro padrastro o madrastra, pues lo ve como un intruso que despojó su puesto en la cama paterna.

Por otra parte, cuando el menor duerme con su papá o mamá separado o soltero, ocupa el lugar que le

correspondería como pareja, haciéndole creer que tiene que satisfacer las necesidades de afecto, de compañía y de apoyo a su progenitor, y forzarlo a asumir un papel que no le corresponde. Esta situación le crea cargas y responsabilidades emocionales al menor que lo confunden y le hacen más difícil establecer una nueva relación sana de pareja en el futuro.

Vale la pena preguntarse si en algunos casos no somos los padres mismos los que propiciamos o fomentamos esta situación, pues la presencia de un hijo en la alcoba todas las noches exige a los padres enfrentar ciertas dificultades en la intimidad de la pareja y puede servir de disculpa para dejar de hacer cosas o tratar temas que exigen privacidad.

En busca de una solución

Si se ha ensayado todo, desde tratar de convencerlo por las buenas hasta acompañarlo u ofrecerle premios y nada funciona, es hora de estructurar un plan de acción que solucione el

problema.

En primer lugar hay que comunicarle al niño de manera clara que en adelante dormirá en su cama. Se le informará que uno de los padres vendrá a acompañarlo cada vez que los llame. El número de veces que acuden los padres debe irse espaciando y disminuyendo poco a poco, hasta ponerle un ultimátum en el que se le asegura que papá o mamá vendrá solo una vez, así que él debe escoger cuidadosamente cuándo llamarlos.

En este proceso algunos niños hacen berrinche todas las noches para tratar de lograr que sus padres cedan ante sus exigencias. Manténgase fuerte y déjelo llorar un rato, acudiendo sólo si su llanto no se calma cierto tiempo después. El niño dejará de llorar al realizar que sus pataletas no consiguen lo que él quiere y acabará aceptando las normas de los padres.

Recuerde solo la persistencia garantiza el éxito. Disciplinar a los hijos es un acto de amor que muchas veces implica medidas temporalmente dolorosas e incómodas para unos y otros, pero que no le van a arruinar la



EL CAMINO PARA TU SALUD

LAS SIETE LEYES ESPIRITUALES PARA LOS PADRES

El autor de la novela "El Retorno del Merlín" (1997) afirma que aunque en general creer en Dios es bueno, el espíritu se ha mantenido separado del éxito cotidiano, lo que afecta nuestra vida desde la infancia. Si bien el éxito material medido en términos de dinero, prestigio y abundancia de posesiones puede ser importante, no es garantía de éxito. "El éxito que deseamos para nuestros hijos debe incluir muchas facetas que no sean materiales, entre ellas la capacidad para amar y sentir compasión, la capacidad para sentir alegría y contagiarla a los demás, la seguridad de saber que la vida tiene un propósito y la sensación de estar

conectados con el poder creador del universo. Todos estos aspectos constituyen la dimensión espiritual del éxito, la dimensión que produce satisfacción espiritual."

La responsabilidad de todo padre es afianzar en sus hijos el camino del espíritu, que es mucho mejor que darles dinero, una casa, etc. Para asumir esta responsabilidad de ser maestros espirituales de los hijos, es necesario contar con principios prácticos que el autor resume en siete leyes -expresadas en términos adecuados para

adultos y en lenguaje sencillo para los niños- todas analizadas y con sugerencias prácticas para cada día de la semana acerca de cómo los padres deben inculcarlas a sus hijos en la convivencia familiar.

¿Tiene en mente algunos principios espirituales para aplicar en la educación de sus hijos? He aquí las siete leyes de Chopra expresadas en formas para **adultos** y su correspondiente para **niños**:

- La Ley de la potencialidad pura/ Todo es posible**
- La ley del dar/ Si deseas**

obtener algo, dá eso mismo.

La ley del "Karma" / Cuando haces una elección, cambias el futuro.

La ley del menor esfuerzo/ No te resistas, sigue la corriente.

La ley de la intención y el deseo/ Cada vez que desees o esperas algo, siembra una semilla.

La ley del desapego/ Disfruta del viaje.

La ley del "dharma" / Estás aquí por una razón.

Para la mejor aplicación de estos principios, Chopra reúne a los menores en seis grupos (de 0 edad hasta los 15 años) y resume en palabras clave la enseñanza espiritual adecuada para

LOS NIÑOS QUE NO DEJAN DORMIR

Los problemas de sueño en los niños parecen haber agudizado en los últimos tiempos. Muchos padres de familia se quejan hoy en

día de que su hijo no se quiere dormir a una hora razonable, que se despierta varias veces en la noche, tiene problemas de sueño o, lo que es más común, que

se pasa a la cama matrimonial.

Son muchas las razones que pueden inducir a un niño a poner problema durante la noche: es muy nervioso y le da miedo dormir,

solo, estuvo enfermo y después de que se recuperó, no quiere volver a su cama, llora por las noches y puede despertar a su hermanito o a los vecinos, o su (sigue en la página 2)

Las Siete Leyes Espirituales (viene de la página 1)

cada uno. Por ejemplo, para los lactantes lo condensa en los términos amor, afecto, atención. Dice que la "unión espiritual con un hijo se crea a través de las caricias, los abrazos, la protección, el juego y la atención". Por el contrario, conciencia de sí mismos, experimentación y responsabilidad son las palabras clave para los de la primera adolescencia (12-15 años); si al niño se le ha enseñado a escuchar su "yo interior que le sirva de guía, esa voz silenciosa que le per-

mita escoger entre el bien y el mal con base en un conocimiento profundo de la vida", no hay que temer al momento de soltarlo al mundo.

Para ser maestros espirituales, considera el director de programas educativos en el Centro para el Bienestar en la Jolla, California, solo se requiere de la gracia del nacimiento de un hijo, del amor "que nos eleva por encima de nuestras debilidades individuales y, al hacerlo, enseña a nuestros hijos las lecciones más profundas y valiosas", y de la inocencia, que es la fuente del amor.

Esto se logra a través de la práctica de las siete leyes espirituales de deben estar presentes en la vida familiar desde el nacimiento de los niños, quienes sin presiones ni imposiciones irán asimilándolas de sus progenitores, modelos en la práctica diaria de estos principios.

Según Chopra, lo mejor que usted puede hacer por usted mismo desde el punto de vista espiritual es desempeñar su papel como progenitor con total amor, convicción y propósito.

Los Niños Que No Dejan Dormir (viene de la página 1)

papá estuvo de viaje y a él le sigue gustando acostarse en la cama con su mamá.

Una de las razones que están contribuyendo a que esto se haya vuelto un problema cada vez mayor, puede ser el ambiente de temor e inseguridad en que se están desarrollando los niños de hoy. No solo perciben la angustia de sus padres, sino que muy a menudo son testigos de noticias y de hechos pavorosos, además de que ven películas violentas y de terror. Un niño sometido a tal información, que se siente permanentemente amenazado en su integridad personal, difícilmente puede acostarse a dormir tranquilo.

Lograr que los niños se vayan a dormir y que lo sigan haciendo toda la noche puede ser una de las tareas más pesadas y exasperantes de la vida cotidiana de los padres. Hay algunos afortunados cuyos niños se duermen en el momento en que sus

cabezas tocan la almohada y no despiertan sino hasta el día siguiente. Pero hay muchos otros que desde la infancia tienen dificultades para conciliar el sueño, se despiertan varias veces en la noche o se pasan casi todos los días a la cama de los padres.

Medidas para superar el problema

Para quienes tienen un hijo que presenta dificultades en la noche es muy importante tener en cuenta que en algunos casos la incapacidad para dormir puede ser una incapacidad real, no simplemente malacrianza o necesidad.

Por lo general, es más fácil que un niño se duerma durante los primeros meses de vida que en los años subsiguientes. Una vez que ha cumplido 90 días de nacido, es apropiado establecer horarios estructurados para el bebé en cuanto a las horas de comer y de dormir. Con los bebés que tienen dificultades para conciliar el sueño, un medio muy exitoso es arrullarlos un

Entre los dos y los cinco años de edad

el niño está en la etapa crítica de aprender las reglas y hábitos que regirán su vida.

rato. La tranquilidad que les produce el movimiento rítmico y el canto apacible de un adulto afectuoso siempre hacen el milagro.

A medida que el pequeño crece, él mismo encuentra otros medios para ayudarse a dormir. Chuparse el dedo, mecerse en su cuna, acariciarse con una cobija u observar el juguete móvil colgante son algunas de las técnicas que les ayudan en este propósito y no hay necesidad de forzarlos a que las dejen por miedo a que sigan con el hábito, las dejarán cuando ya no las necesiten. Los problemas más críticos de sueño en los niños suelen presentarse a partir del segundo año de vida.

(sigue en la página 3)

Los Niños que no Dejan Dormir

Es la época en que los menores presentan más resistencia y buscan miles de disculpas para atraer la atención de sus padres cuando se les ordena ir a la cama. "Tengo que ir al baño", "dame un beso", "tengo sed", "alcánzame mi muñeco", son algunas de las peticiones que se repiten una y otra vez. Para unos padres cansados, que desean desesperadamente irse a acostar, esta serie de demandas son un calvario. Una medida importante para evitarlo es anticiparlas en la posible y asegurarse de que el niño tomó agua, fue al baño, etc.

Entre dos y los cinco años de edad, el niño está en la etapa crítica de aprendizaje de las normas de sociales de comportamiento. Esto quiere decir que es el período de su vida en que está neurológicamente dispuesto para aprender las reglas y hábitos que regirán su vida. De no hacerse, después será mucho más difícil y doloroso que las aprenda.

Por esta razón es imperativo establecer en este momento los horarios y costumbres para acostarse. En esta etapa los rituales son de especial importancia, pues les sirven como "puentes" para cambiar de una actividad a otra. Las actividades que hacen parte del ritual de acostarse deben estar especificadas en forma muy clara. Primero se pone la pijama, luego se lava los dientes, se despide de los padres, se le cuenta o lee un cuento y a dormir. Tener una rutina organizada, no muy larga ni complicada le facilita las cosas y le

sirve como transición entre estar despierto y dormirse.

Una vez se establece un ritual específico para este proceso hay que estar atento a no cambiarlo, pues con mucha facilidad los niños van exigiendo un poco más cada día. Hay que tener cuidado de que el ritual no se vaya alargando. Si un día el padre o la madre le lee un cuento más, le permiten llevar un juguete más a la cama, o hacer cualquier cosa adicional, el pequeño va a exigir todo esto de ahí en adelante. Algunos niños se despiertan durante la noche, juegan tranquilos en su cuna y luego prosiguen la noche durmiendo sin mayores problemas. No hay necesidad de levantarse y regañarlos por estar despiertos ni de obligarlos a dormirse de inmediato si no están molestando. Lo harán solos cuando de nuevo tengan sueño.

Los problemas de sueño suelen disminuir con los años, y de los cinco en adelante, un niño bien disciplinado es muy raro que tenga problemas para acostarse. Sin embargo, siempre es bueno evitar que cuando estén próximos a irse a la cama, los menores realicen actividades que los sobre estimulen o que presencien escenas familiares y que vean películas que los puedan alterar.

El Niño se pasa a la Cama de los Padres

Un problema que parece cada vez más frecuente es que los hijos pequeños se pasen todas las noches a la cama de sus padres, fenómeno que

se ha ido agravando en los últimos tiempos... En la familia autocrática del pasado raramente se permitía a los hijos que se acostaran con sus papás, de no ser por un motivo especial.

Hay niños que hacen de cada noche una pesadilla para sus papás pues molestan hasta que sus padres, rendidos de haberse levantado infinidad de veces, ceden a sus demandas o los reciben en su cama. Sin embargo permitir a los niños que compartan la cama con los padres tiene repercusiones tan negativas que debe evitarse a toda costa.

Como es más fácil prevenir que curar, se debe impedir que se establezca este hábito. Cuando el niño se despierta asustado o llorando, es imperativo que el papá o la mamá acudan pronto a su habitación, o lo lleven de regreso si es que ha llegado a la cama de los padres, y si se quedan con él un rato hasta que esté tranquilo y dormido nuevamente. La seguridad de que los padres van a asistirlo si los necesita, le da al niño la tranquilidad que requiere para conciliar otra vez el sueño.

Algunas de las consecuencias negativas de permitir a los hijos que duerman con los padres son las siguientes:

Se deteriora la relación de pareja y la relación de padres e hijos. La compañía permanente de los hijos impide que los padres disfruten de las escasas oportunidades para estar a solas y gozar de su intimidad. La vida