

Usted desea lo mejor para su niño/a, e intenta velar por su salud y seguridad, a medida que va creciendo. Criar niños puede ser difícil y aún más si su familia ha vivido situaciones de violencia. Existen maneras sencillas para lograr una conexión con su niño/a y ayudarlo a sentirse amado/a.



Quizá sea usted la madre, el padre o tutor/a del niño/a, su cuidador/a usual o una de las personas que ve frecuentemente y se encarga de él o ella. Sin importar la relación que tenga con él o ella, usted puede ser una de las personas con las que el niño/a puede contar y confiar.



Si usted está preocupado por su niño/a, le parece que las cosas se están complicando o necesita más ayuda, examine los siguientes recursos:

**Línea Nacional de Ayuda Sobre Violencia Doméstica**  
1-800-799-SAFE (7233) | TTY 1-800-787-3224  
[espanol.thehotline.org](http://espanol.thehotline.org)

**Línea Nacional de Ayuda Sobre Abuso Infantil**  
1-800-422-4453 | [www.childhelp.org/?lang=es](http://www.childhelp.org/?lang=es)

**Línea Directa en Casos de Agresión Sexual**  
1-800-656-4673 (HOPE) | [www.rainn.org/es](http://www.rainn.org/es)

**Recursos Contra el Abuso Durante el Noviazgo de los Adolescentes**  
1-866-331-9474 o envíe un mensaje de texto que dice: LOVEIS al número 225-22  
[espanol.loveisrespect.org](http://espanol.loveisrespect.org)

**Futuros Prometedores (en inglés)**  
[www.PromisingFuturesWithoutViolence.org](http://www.PromisingFuturesWithoutViolence.org)

**Futuros Sin Violencia (en inglés)**  
[www.FuturesWithoutViolence.org](http://www.FuturesWithoutViolence.org)

## La magia de las acciones cotidianas:

8 maneras en que los padres, madres y cuidadores pueden apoyar a los niños/as durante la sanación de traumas



## Futuros Prometedores

**Mejores prácticas para brindar servicios a niños/as, jóvenes y madres y padres que han experimentado la violencia doméstica**

Las acciones cotidianas pueden hacer una gran diferencia en la vida de su niño/a.

©2020. Futuros Sin Violencia. Todos los derechos reservados. Este documento fue elaborado con fondos de la subvención #90EV0434 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E. U.U., Administración para Niños y Familias, Oficina de Servicios para Jóvenes y Familias y el Programa de Servicios y Prevención de Violencia Familiar. El contenido es la responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representa las opiniones oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E. U.U. .

**FUTURES**  
WITHOUT VIOLENCE®

# Acciones cotidianas

1. **Juegue con su niña/o y participe en su mundo.** Encuentre actividades que puedan realizar juntos/as, como leer cuentos, participar en juegos de video, juegos de rol o deportes.
2. **Escuche a su niño/a** para ayudarle a sentirse visto, escuchado y valorado. Demuéstrele que le está escuchando, agachándose hasta su altura, estableciendo contacto visual y dejando de lado su teléfono celular.
3. **Sea un gran apoyo para su niña/o.** Dígale lo que usted ama de él o ella. Inspire a su hijo/a para que descubra actividades que puedan interesarle como deportes, arte, música o teatro.
4. **Consuele a su niño/a** cuando se sienta asustado o abrumado y practique técnicas como respirar profundamente o contar hasta diez. Ayúdele a encontrar otras personas y lugares que le ayuden a sentirse seguro y apoyado.

5. **Converse con su niña/o acerca de sus sentimientos.** Ayúdele a identificar sus emociones con el uso de un gráfico de emociones y modele la manera saludable de expresar sentimientos. Pregúntele a su niña/o acerca de los eventos del día y cómo lo han hecho sentir.

6. **Cree entornos tranquilos y predecibles.** Ayude a que su niño/a sepa lo que debe esperar, dentro de lo posible, a través de la creación de hábitos y rutinas. Pregúntese: ¿cuáles rutinas funcionarían con mi familia para que diariamente se sientan en un ambiente más predecible?

7. **Establezca reglas y expectativas claras** acerca del comportamiento de su niña/o y haga uso de un refuerzo positivo siempre que sea posible. Las reglas claras pueden incluir cosas como “no utilizar términos ofensivos” y qué tan a menudo se puede ver televisión. Premie los esfuerzos de su niña/o por seguir las reglas de la familia.

8. **Construya una red de apoyo** tanto para usted como para su niño/a, y conviértase en apoyo para otro/as madres y padres. En algún momento de nuestras vidas, todos necesitamos pedir ayuda. Ya sea si usted está ayudando a alguien más o usted mismo necesita ayuda, es importante saber cuáles son los servicios de atención a la salud, de apoyo psicológico y de recreo con los que cuenta su comunidad.

## ¡Cuide también usted!

**Recuerde prestar cuidado a su propia salud y bienestar para que usted pueda estar presente con su niño/a.** Cuando tenemos una vida ajetreada, puede que sea más difícil enfocarse en la salud propia. Dentro de lo posible, cuídense a sí mismo/a durmiendo lo suficiente, comiendo sano, haciendo ejercicio y visitando al doctor con regularidad.

**Enfóquese en su sanación.** Las dificultades de nuestras vidas pueden afectar nuestra salud, relaciones y maneras de crianza en formas que no son siempre obvias. Solicite ayuda para sanar sus propias experiencias dolorosas—cuando esta acción proviene de usted, le será más fácil a su niña/o hacer lo mismo.

