



### Introducción

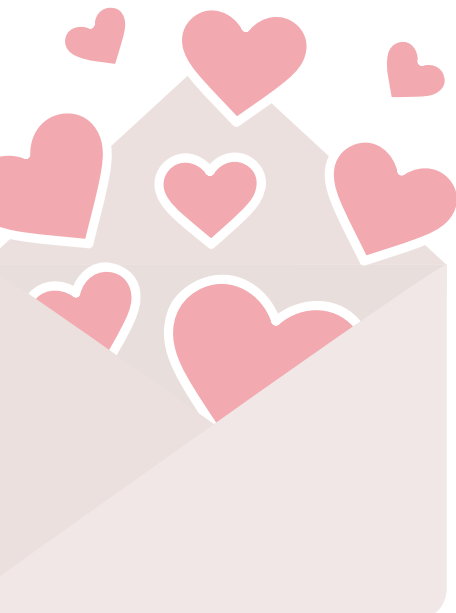
¿Cuales imágenes y temas vienen a la mente cuando piensa en febrero? Más que nada, las personas piensan en el Día de San Valentín y un tema de amor. Como adultos, podemos pensar en caramelos, chocolate, flores y tarjetas del día de San Valentín. Para su hijo, febrero podría significar artes del aula, como corazones del recorte y cuadros de Cupido. Este mes, vamos a hablar del tema de amor, explorando el apego y cariño único y enlace entre un padre o madre y niño.



Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor envíe un correo electrónico a [opec@oregonstate.edu](mailto:opec@oregonstate.edu). Para recursos parentales adicionales, encuentranos en Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) y Twitter (@OpecParentingEd).

### Promoviendo un Apego Seguro - Investigaciones Científicas y Consejos

El enlace entre padre y niño se pone más fuerte con demostraciones constantes de amor y apoyo. Los investigadores científicos están de acuerdo: cuando un niño sepa que sus necesidades elementales serán satisfechas constantemente de un modo cariñoso y sensible, un apego seguro crecerá. Por lo tanto, ¿qué significa el 'amor constante' y el 'apoyo' en el mundo de hoy dónde hay muchas demandas competidoras para nuestro tiempo y energía? Según su situación, podría ser tan simple como respondiendo a los gritos de su hijo recogéndola y consolándola. Si hace esto cada vez que lo necesita, dice a su hijo que estará allí para él cuando le necesite. ¡Aquí están otras ideas para modos de enviar a su hijo que el mensaje de amor y apoyo!



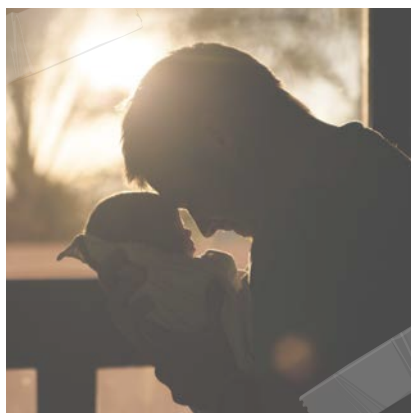
- **¡Escucha!** Si tienes un bebé, usted ya está aprendiendo a leer diferentes señales - un grito cuando el bebé está cansado, un grito diferente cuando el bebé tiene hambre o dolor. Aprender a leer estas señales desde el principio le ayudará a saber cómo responder mejor. Si su hijo es más grande, él puede usar palabras para decirle lo que necesita. Escuchar y responder constantemente a estas necesidades. Cuando un niño sabe qué esperar, ayuda a formar un apego seguro con usted.
- Crea su propio **'ningún teléfono (¡ni tableta!) zona.'** Tómese tiempo lejos de tecnología a centrar su atención en las interacciones positivas con su hijo. ¿Alguna vez se sentó a jugar con su niño, sólo para ser rápidamente distraídos por el ding de un mensaje de texto entrante? Coloca su teléfono (y tableta) en otra habitación para dedicar un tiempo especial para su hijo.



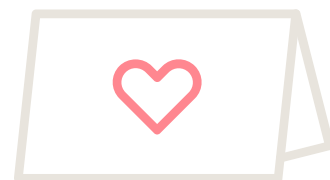
- **Establece una rutina, pero sea flexible.** La paternidad puede ser complicada. Sabemos que los niños se benefician de constancia y rutinas, porque sabiendo qué esperar de usted puede ayudar a formar un apego seguro. Sin embargo, los bebés y los niños pequeños están siempre cambiando, así que usted debe ser flexible cuando su bebé está creciendo y durante la dentición.
- **Reflexione sobre las relaciones que tiene en su vida.** ¿Qué valora más en su relación con otros? ¿Qué aprecia más sobre sus amistades? Piensa en lo que usted hace y los otros hacen que le ayuda a sentirse conectado (p.ej., escuchando uno al otro, compartiendo). ¿Qué puede hacer para modelar estas habilidades de relaciones positivas para su hijo?
- **Asista a una clase de la educación de la crianza de los hijos local** para aprender más sobre interacciones del niño y padre, y apegos seguros. Encuentre su oficina de la educación de la crianza de los hijos local aquí: <https://orparenting.org/opec-hubs/opec-parenting-hubs/>

## ¡Un apego seguro es bueno para su hijo y bueno para usted!

¿Sabía usted que un apego seguro con su niño también puede beneficiar a usted? Los estudios científicos muestran que el vínculo con el niño puede liberar endorfinas (un químico que provoca un sentimiento positivo). Esta "sentirse bien" sensación puede ir un largo camino hacia la reducción del estrés normal y el cansancio que viene con la paternidad. Aquí hay consejos para aliviar el estrés para que pueda centrarse en la creación de un apego seguro y sano con su hijo!



- **¡Descanse un rato!** Lea un libro, tome un paseo corto, o encuentre un momento tranquilo sólo para usted.
- **La respiración profunda** o la meditación. Busca 5 minutos para practicar la respiración profunda o la meditación para ayudarlo a relajarse.
- **Pida la ayuda.** Ser un padre es trabajo duro. Si tiene familia o amigos cerca de usted, está bien pedir ayuda con el cuidado de los niños, o las tareas domésticas.
- **¡Dé un paso atrás!** No hay tal cosa como un padre perfecto. Es importante darse un descanso. Trate de no preocuparse de todo y recuerde que no tiene que 'Google' cada pregunta que tenga.



## ¡Diviértase con sus niños!

### La creación de una 'Rosa' Tarjeta del Día de San Valentín!

Materiales: Papel, pintura de arte de acrílico rojo/color de rosa, 1 manojo apio, marcadores, brillo, plumas, pegatinas

Instrucciones: Corta y dobla la tarjeta con papel de construcción. Corta los tallos de apio, de modo que tiene el bulbo en su mano (el fondo donde se unen los tallos). Sumergir en la pintura y sella en el papel de construcción. Permite que la tarjeta se seque antes de continuar para decorar con marcadores y glitter!

#### References:

Child Development Institute. Stress Management For Parents [Blog post]. Retrieved from <https://childdevelopmentinfo.com/family-living/stress/#:~:text=VHVJe1URKCG>.

Cracknell, M., (2011). Is it February yet? [Blog post]. Retrieved from <https://maurencracknellhandmade.blogspot.com/2011/01/is-it-february-yet.html>

Moullin, S., Waldfoegel, J., & Washbrook, E. (2014). Baby Bonds: Parenting, Attachment and a Secure Base for Children. Sutton Trust.

Robinson, L., Saisan, J., Smith, M., & Segal, J. (2016, December). How to Build a Secure Attachment Bond with Your Baby. Parenting Tips for Creating a Strong Attachment Relationship [Blog post]. Retrieved from <https://www.helpguide.org/articles/secure-attachment/how-to-build-a-secure-attachment-bond-with-Your-baby.htm>

