



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

# La Crianza de los Hijos

Existen muchas maneras diferentes de ser buenos padres. Muchos padres optan por usar el método **"RPM3"** para ser buenos padres. Son las siglas en inglés de **R**esponding (responder), **P**reventing (prevenir), **M**onitoring (controlar), **M**entoring (guiar) y **M**odeling (dar el ejemplo).

## Responder

Responda, no reaccione.

- *Reaccionar* significa que actúa según el primer sentimiento que le viene a la mente. No se piensa antes de decir o hacer algo.
- *Responder* significa que piensa antes de hablar, sentir o actuar. Responder es mucho más difícil que reaccionar porque exige más tiempo y esfuerzo.

Responda adecuadamente.

- Piense en qué tanto debe reaccionar. Por ejemplo: la mejor respuesta para un niño que está corriendo depende de si lo está haciendo en una calle transitada o hacia los columpios del parque.



## Prevenir

Prevenir es más que decir simplemente "no" o "basta". Una buena prevención consta de dos partes:

1. Detecte los posibles problemas.
  - Participe activamente en la vida de su hijo.
  - Establezca límites razonables y aplíquelos siempre.
2. Aprenda a lidiar con los problemas. Pida ayuda a otras personas. Algunas buenas ideas para obtener ayuda con la crianza son:
  - otros padres y grupos de apoyo
  - familiares y parientes
  - pediatras, enfermeros de escuela y terapeutas
  - asistentes sociales y organismos de asistencia social
  - líderes religiosos como pastores, sacerdotes, rabinos y ministros

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o ingrese a **[www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)**

**Línea de ayuda de enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

## Controlar

Es importante controlar a su hijo y su entorno, como sus amigos y el entorno escolar.

Controlar de forma activa puede ser simple:

- ¿Con **quién** está su hijo?
- ¿**Qué** sabe de las personas que están con él?
- ¿**Dónde** está su hijo?
- ¿**Qué** está haciendo?
- ¿**Cuándo** su hijo volverá a casa y saldrá de casa?
- ¿**Cómo** lo hará?

## Guiar

Guiar significa participar activamente en la vida de su hijo. Como guía, usted le ayuda a aprender sobre sí mismo, cómo funciona el mundo y su función en él.

Lo más importante es pasar tiempo con su hijo. Algunas buenas actividades de guía son:

- ir al supermercado
- caminar por el vecindario o ir al parque
- ir a un museo
- visitar a amigos o vecinos
- practicar un deporte o un juego que le guste a su hijo



## Dar el Ejemplo

Dar el ejemplo significa que usted usa sus propias palabras y acciones como ejemplos para su hijo. Los niños aprenden más de **la forma** en que los adultos hablan y actúan que de la forma en que les **dicen** que tienen que hablar o actuar. Es importante para su hijo ser un “modelo a imitar” de un buen comportamiento y buenas relaciones.

- Demuestre respeto por las demás personas, incluido su hijo.
- No solo debe decirle a su hijo que no le grite a usted; sino que usted también no le grite a él ni a otras personas.
- Descubra las cosas que no le gustaría que hiciera el modelo a imitar de su hijo y asegúrese de que usted no las esté haciendo.

Criar hijos es tan gratificante como difícil. Recuerde que nadie es perfecto. Los éxitos y los errores son parte de ser padres.

Fuente:

*“Adventures in Parenting” (La aventura de ser padres)*, Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, Instituto Nacional de la Salud,

[www.nichd.nih.gov](http://www.nichd.nih.gov)

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 547-7800** o ingrese a [www.sfhph.org](http://www.sfhph.org)

**Línea de ayuda de enfermeras gratuita las 24 horas del día, los 7 días de la semana: (877) 977-3397**