

# Si están separados

- Bríndale prioridad a las necesidades de tus hijos e hijas.
- No uses a tus hijos(as) como instrumento de conflicto contra tu pareja.
- Mantén la comunicación con tus hijos(as) aún si están distantes.
- Toma tiempo para atender tus propias necesidades.
- Establezcan acuerdos en cuanto a los días que compartirán con sus hijos(as), especialmente los días festivos y cumpleaños.



## Recuerda:

La crianza de los hijos e hijas es un trabajo en equipo que requiere dedicación, compromiso y esfuerzo. La separación del padre y la madre no significa la separación con los hijos(as). Si necesitas ayuda para tener una buena relación con tus hijos(as), solicita ayuda a un(a) trabajador(a) social, psicólogo(a) o consejero(a) profesional que esté disponible en tu comunidad.

## Oficinas Regionales Madres, Niños y Adolescentes:

Aguadilla	(787) 246-9527
Arecibo	(787) 815-0083
Bayamón	(787) 780-3445
Caguas	(787) 744-3141, X-1165
Fajardo	(787) 801-3074
Mayagüez	(787) 316-5498
Metro	(787) 767-8770
Ponce	(787) 840-7510
Nivel Central	(787) 765-2929, X-4550

[www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)

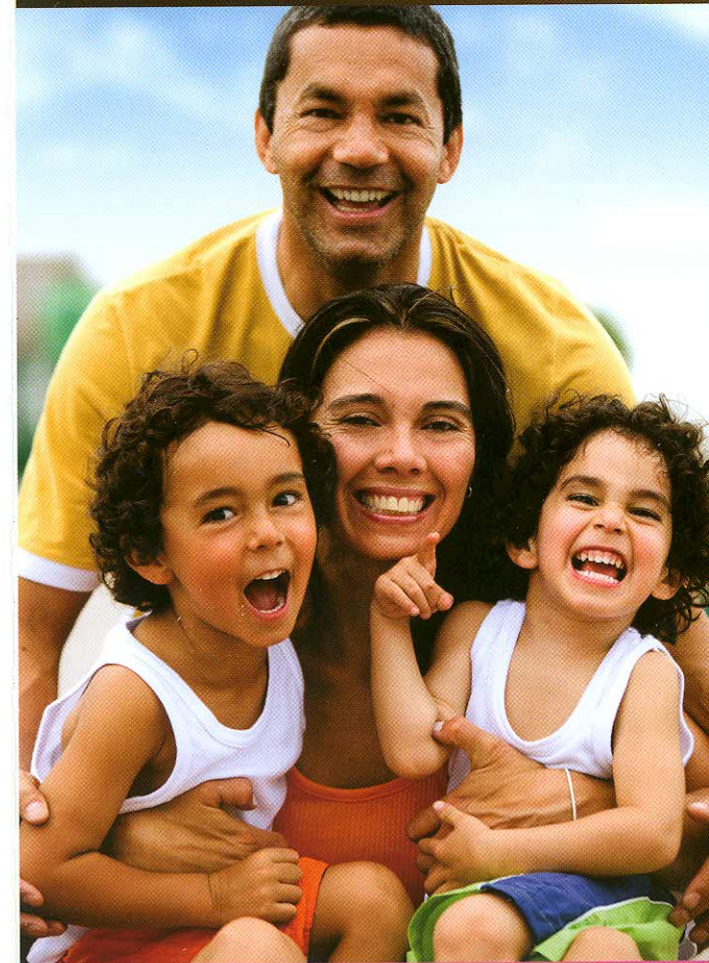
Departamento de Salud  
División Madres, Niños y Adolescentes

PO Box 70184  
San Juan, PR 00936-8184

Apoyado en parte por el proyecto H12MC2340COMPAB, U.S. Department of Health and Human Services, Health Resources and Services Administration, Maternal and Child Health Bureau (Title V, Social Security Act).

Departamento de Salud  
División Madres, Niños y Adolescentes

# Herramientas para una crianza feliz





# Criando juntos

La crianza de los hijos e hijas es una responsabilidad compartida y requiere de la participación del padre y la madre. Aún cuando estén separados, la relación con tus hijos e hijas es beneficiosa para todos en la familia.

## ¿Cuáles son los beneficios?

- Te permite conocer mejor las necesidades de amor, cuidado, protección y disciplina de tus hijos e hijas.
- Sirve de modelo en la forma en que actúan los hijos e hijas.
- Mejora el aprovechamiento académico y su interacción en la comunidad.
- Disminuye los problemas de uso de sustancias y delincuencia en los jóvenes.
- Menos incidencia de maltrato a menores y negligencia.
- Familias más fortalecidas y estables.
- Hijos e hijas más saludables y seguros.



## ¿Cómo establecer la crianza compartida?

La tarea de criar es labor de la madre y el padre. La participación del padre es necesaria y efectiva en este proceso. La crianza compartida requiere de cooperación, esfuerzo y acuerdos entre ambos. Te recomendamos que establezcas un plan de crianza en equipo.



### Primero:

El padre y la madre deben:

- Compartir deberes y responsabilidades.
- Apoyar las decisiones de cada uno.
- Resolver desacuerdos de forma constructiva.
- Brindar a sus hijos(as) mensajes claros y consistentes.
- Mantener comunicación abierta y respetuosa cuando hay opiniones diferentes.

### Segundo:

En relación a tus hijos(as):

- Mantén el control, pero brinda opciones para que aprendan a tomar decisiones.
- Mantén comunicación abierta y permite que tus hijos(as) participen en la solución de problemas.
- Sé un padre o madre activo(a) en la vida de tus hijos e hijas.

- Conoce dónde está tu hijo(a) y qué está haciendo.
- Fomenta la independencia, pero responde a las necesidades de tus hijos e hijas.
- Conoce sus amistades.

### Tercero:

La disciplina y las normas son necesarias en la crianza. Recuerda:

- Aprende sobre el comportamiento a esperarse según la edad de tus hijos(as).
- Conoce formas correctas de disciplinar.
- Crea reglas e instrucciones que sean claras, específicas y enséñaselas a tus hijos(as).
- Sé consistente en lo que dices y la forma en que actúas.
- Bríndale atención positiva.
- Nunca le pegues a tu hijo(a).

### Cuarto:

Los conflictos entre las parejas son inevitables, por lo cual te ofrecemos estos consejos:

- Cuando tengas coraje, mantén la calma, respira y cuenta hasta 10 antes de reaccionar.
- Establece una comunicación clara enfocada en el asunto en discusión, no en la persona ni en asuntos pasados.
- Considera junto a tu pareja las alternativas para solucionar el conflicto con sus ventajas y desventajas.
- Evita las peleas frente a tus hijos(as). Asegúrate de que tus hijos(as) no se sientan culpables por los conflictos de la pareja.