

Enfrentando las tormentas de rabietas

Como padres todos hemos estado en esa situación: el niño de diez y ocho meses quien grita a todo pulmón porque no se sale con la suya. O el niño de dos años que estalla cuando no le dan el cuenco azul, y que quiere exclusivamente el cuenco azul. O quizá el niño de 3 años que se niega rotundamente a irse a la cama por las noches. ¿Cómo es que debemos manejar estas situaciones con calma, cuando estamos tratando con una personita persistente quien se guía por sus emociones, sus impulsos, y sin lógica? No teman padres, esta sección les guiará por algunas estrategias que les ayudarán a reducir la cantidad de arrebatos y les enseñarán a manejar las rabietas de su hijo.

¿Qué son las rabietas?

Los berrinches se presentan en toda forma y en todo tipo de intensidades. Pueden aparecer por medio de grandes estallidos de coraje, frustración, u otros arrebatos emocionales. Puede ser que usted observe llantos, gritos, extremidades rígidas, arqueamiento de la espalda, pateos, golpes, mordidas, caídas, agitación, o huidas. En algunas situaciones, los niños contienen su respiración, avientan cosas, o se ponen agresivos, todo esto formando parte de la rabieta.

¿Por qué suceden las rabietas?

Las rabietas son muy comunes en los niños desde su primer año hasta los cuatro. Esto sucede porque las habilidades emocionales y sociales del niño están comenzando a desarrollarse. Adicionalmente, los niños en esta etapa experimentan y sienten una amplia variedad de emociones, pero muchas veces no tienen las palabras para expresar esas fuertes emociones. También desean tener más independencia, pero temen separarse de usted. Ellos comienzan a descubrir que pueden explorar y cambiar el mundo a sus alrededores, con tan solo actuar de una manera en particular.

Considérelo desde la perspectiva de su hijo. Ellos acaban de aprender a caminar, a moverse por su propia cuenta y a utilizar sus habilidades motrices. Quieren explorar, ir a todos lados, y tocar todo. Ellos confían en que los adultos a su alrededor les brindarán protección (explorar cosas nuevas puede ser algo aterrador), consuelo (estoy triste porque no puedo subirme a mi sillita alta por mi mismo), ayuda (estoy frustrado porque la comida no permanece en la cuchara cuando la sostengo boca abajo), y de compartirles alegría (¡Miren, no estoy utilizando mis manos!). Pero en realidad, ellos sólo escuchan: "No", "Detente", y "¡No hagas eso! Ellos están comenzando a encontrarle sentido a las cosas y sienten emociones fuertes que un no han aprendido a controlar. Encima de eso, les hace falta la terminología para expresarse, lo cual aumenta la cantidad de frustraciones.

Viéndolo desde otra perspectiva, las rabietas son una de las maneras en que los niños se expresan y afrontan sus emociones, al hacer esto, también intentan comprender o cambiar lo que sucede a sus alrededores. Los niños más grandes también experimentan rabietas. Esto puede ser debido a que aún están intentando aprender maneras de expresar o de afrontar sus sentimientos, puede ser que necesiten más tiempo para encontrar la manera de controlarse.

Con frecuencia, los menores que han sido separados de su hogar necesitan más ayuda en cuanto a la identificación de sus emociones, ya que están adaptándose a los cambios normales en su desarrollo. También están viviendo el trauma causado por estar lejos de sus padres y por enfrentarse a situaciones impredecibles, tales como, si sus padres no se presentan a una visita o si hay cambios abruptos en los planes de reunificación. Esto puede convertirse en un desafío para los padres de crianza, quienes intentan

ayudar al niño a controlar sus emociones para evitar enormes arrebatos.

Cómo disminuir la probabilidad de que suceda una rabieta:

Para los niños menores y también para los mayores, existen una serie de cosas que pueden influir a las rabietas, las cuales pueden hacer que sean más propensas a suceder. Estas incluyen:

- El temperamento: esto influye lo rápido y lo fuerte que puede reaccionar un niño en situaciones como el de los acontecimientos frustrantes.
- El estrés, el hambre, el cansancio, o la estimulación excesiva: estos pueden empeorar la situación para el niño, en cuanto al control de los sentimientos y su comportamiento.
- Situaciones que el niño simplemente no pueda enfrentar: por ejemplo, si un niño tiene dificultad al tener que sobrellevar una situación, en cual un niño mayor le quite un juguete.
- Emociones fuertes: preocupación, temor, vergüenza, y coraje pueden ser sentimientos agobiantes para los niños.

Cualquier cosa que usted pueda hacer para planificar lo que se aproxima, le ayudará a disminuir la probabilidad de que suceda una rabieta. Por ejemplo, si usted sabe que tiene que hacer sus diligencias junto a su hijo, puede ser mejor si lo hace después que su hijo haya tomado una siesta o después de haber ingerido alimentos. Si usted sabe que su hijo se frustra al no poder lavarse las manos por no poder alcanzar el lavamanos, cambie el entorno al mantener un banquito cerca del mismo.

Cómo enfrentar una rabieta

Lidiar con las rabietas puede ser muy desgastante. Usted quizá sienta la necesidad de encontrar la manera de hacer que acabe ese episodio inmediatamente. Pero si es seguro, es importante que le ayude a su hijo a aprender a controlar sus emociones.

Primero sintonícese con los sentimientos de su hijo. Si usted está consciente de los sentimientos de su hijo, podrá darse cuenta cuando se aproximen sentimientos fuertes. Ustedes pueden hablar sobre lo que está sucediendo y puede ayudarlo a su hijo a controlar esos sentimientos difíciles.

Hable con su hijo sobre las emociones. Cuando su hijo batalle con un sentimiento complicado, anímelo a asociar la emoción con una acción, identificando lo que causó la emoción y después nombrando el sentimiento. Por ejemplo, cuando su hijo aviente un juguete, usted puede decirle, "Veo que aventaste tu juguete. ¿Aventaste tu juguete porque te molestó el hecho que no estaba funcionando? En vez de aventarlo, ¿Puedes decir, "estoy enojado"?"

Desarrolle una estrategia para las rabietas. Tenga un plan definido de cómo enfrentarse a una rabieta, al que pueda acudir en cualquier situación que se presente. Puede ser útil tener una frase lista y memorizada para que no tenga que buscar las palabras apropiadas durante una rabieta. Intente utilizar una oración que identifique los sentimientos de su hijo, que reconozca que usted está consciente de tales, y que dirija a su hijo a nombrar dichos sentimientos. Por ejemplo, si su hijo se está negando a ir a la cama, usted puede decirle, "Veo que, en este momento, estás disgustado. Comprendo que no quieres irte a la cama. En vez de tirar tus libros al piso, ¿Puedes decir, "Estoy disgustado"?. O si su hijo está enfurecido en un supermercado, usted puede decir, "Veo que, en este momento, estás enojado porque quieres comerte ese dulce. Comprendo que tienes hambre. En vez de patear, ¿Puedes decir, "Tengo hambre"?. Concéntrese en poner su plan en práctica cuando suceda una rabieta, y tenga en cuenta que quizá tenga que repetir su oración varias veces antes de que pase la rabieta.

Finalmente, intente mantener la calma. Recuerde que los niños son un reflejo de los mayores y al usted mantener la calma, le está mostrando cómo enfrentar las dificultades y las situaciones frustrantes sin perder el control de sus emociones.

El mensaje que deben llevarse

Las rabietas, no solamente son normales en los niños, pero también les ayuda en el desarrollo emocional. Cuando se manejan con cuidado, las rabietas pueden convertirse en una invaluable enseñanza de la vida para los niños, en cuanto al control de emociones. Así que ayudar a los niños a lidiar con sus emociones durante las rabietas es una de las funciones más importantes (y agotadoras) de la crianza de los hijos.

Alarmas contra incendios en el hogar

Un incendio en el hogar es un acontecimiento devastador y pone a usted y a su familia en peligro de sufrir lesiones o puede causarles hasta la muerte. Por lo tanto, los detectores de humo son esenciales para proteger a las personas de su hogar de posibles incendios. Sin importar la causa o la ubicación del incendio, las alarmas contra incendios que funcionan correctamente sirven para alertar de la presencia de un incendio, para que todos puedan evacuar de la manera segura. Como familia aprobada para proporcionar servicios de acogimiento familiar, usted debe tener alarma(s) contra incendios en su hogar.

Según las directivas escritas del RFA, todo hogar debe tener alarmas contra incendios o detectores de humo en funcionamiento, instalados en el pasillo de cada una de las habitaciones. Esto significa que algunos hogares pueden requerir más de una alarma contra incendios o detectores de humo. Además de eso, los detectores de humo pueden ayudar a las personas a escapar hacia un lugar seguro rápidamente. Todos los años, personas fallecen debido a que sus alarmas contra incendios no se activaron durante un incendio. Por lo regular, eso sucede porque las baterías están agotadas, porque se las habían quitado para prevenir su activación por falsas alarmas, debido a que ya había pasado la vida útil del detector, o porque estaba ubicado en un lugar donde los habitantes no podían escucharla. Tómese unos minutos para asegurar que su casa tenga la cantidad de detectores de humo adecuada, que están situados en un lugar apropiado, y revíselos con regularidad para asegurarse de que estén funcionando.

Presione el botón de prueba en cada uno de los detectores de humo al menos una vez al mes, para asegurarse de que

Sección: 11-01: Hogar y propiedad

(a) (2) Todos los hogares deben tener un detector de monóxido de carbono y una alarma contra incendios o un detector de humo que funcionen apropiadamente y que hayan sido aprobados y fabricados comercialmente. Deben estar instalados en el pasillo de cada una de las habitaciones del hogar, con la excepción de los hogares que tengan un sistema de rociadores contra incendios. Se debe escuchar una alarma y un detector desde cada una de las habitaciones.

estén funcionando. Reúna a los menores del hogar para que sepan como es que suenan las alarmas. Aproveche este tiempo para resumirle a su familia el plan de evacuación en caso de incendio.

Reemplace con regularidad las baterías de la alarma contra incendios. Instale baterías nuevas inmediatamente después que escuche la advertencia indicando que la batería está baja, o por lo menos una vez al año. Algunas familias prefieren cambiar las baterías de los detectores de humo el mismo día que cambian sus relojes debido al cambio de horario. Revise la fecha de fabricación en su alarma contra incendios (Usted la encontrará en la parte posterior del dispositivo, frente a la parte que emite el sonido electrónico, dentro del compartimento de la batería, o en el compartimento de detección superior). (Si usted ve un código en vez de una fecha, eso significa que el dispositivo se fabricó antes del 1999.). Es importante reemplazar cualquier detector de humo que haya existido por más de diez años, ya que la sensibilidad de la alarma se deteriora con el tiempo.

Familias de Recurso Unidas (RFU, por sus siglas en inglés) no tendrá reuniones mensuales durante los meses de noviembre y diciembre, debido a los días festivos. Esperamos con ansia verlos el próximo martes, 28 de enero de 2019 (de 6-8 p.m.) en 3801 3rd St. ¡Comencemos el año nuevo unidos para animarnos y fortalecernos unos a otros, mientras cuidamos de los niños en nuestros hogares!

Nuestros campeones del mes de noviembre son Samuel y María Jones

El amor de Samuel por el cuidado de niños proviene de la crianza de sus tres hijos de su primer matrimonio, por sí solo. En edad temprana, fue padre y madre para sus hijos y comprendió la importancia de estar presentes y de cuidar de ellos. Desde entonces, ha acogido a muchísimos niños en su hogar, desde recién nacidos prematuros hasta proporcionar servicios de apoyo para el cuidado de los niños a otros padres de crianza que tienen niños con altos niveles de necesidad. Samuel y María, su segunda esposa de 32 años, han tenido dos niños más y además tienen planeado adoptar a dos niños de crianza.



Champions for Children

La parte más gratificante de ser un padre de crianza es cuando los niños quienes han estado bajo su cuidado regresan o le llaman para decirle que lo aman.

Por supuesto, hay partes difíciles de ser un padre de crianza. Él relata que, "Usted se encariña tanto con los niños en su hogar que no puede evitar el quebrantarse cuando llega la hora de su partida". También puede ser difícil mantener una relación equilibrada

con los padres biológicos ya que pueden estar malhumorados por a su situación y quieren culpar a otros por ello.

Samuel y María son firmes defensores de los niños bajo su cuidado. En una ocasión, cuando un niño que estaba en su casa tenía que ver al dentista, Samuel contactó a la enfermera de salud pública del condado ya que el densita a quien consultaron se negó a atenderlo sin tener una tarjeta médica en su posesión. Samuel trabajó duro para abogar por el niño y fue persistente en su manera de manejarlo. Finalmente, fue exitoso al recibir una consulta con el densita para el niño.

Samuel ha trabajado duro en su vida. Mientras criaba a sus hijos biológicos, tenía dos trabajos y en ocasiones trabajaba diez y seis horas al día. Desde entonces, está jubilado y admite que le gusta muchísimo más su trabajo como padre de crianza que todos los anteriores. "Sólo Dios nos podrá alejar de este trabajo", se expresa Samuel sobre el trabajo que hacen él y María. Samuel relata que

Hoy en día existe una fuerte demanda de padres de crianza, por lo tanto, Samuel les aconseja a otros padres que, si en su corazón tienen amor para los niños de crianza, ¡Lo hagan! Samuel consideraba que los recursos proporcionados por los Servicios de Familias Alternativas (AFS, por sus siglas en inglés) son muy útiles y también aprecia el trabajo que ha hecho la Dr. Rita para brindarles apoyo. Samuel describe lo siguiente, "los Servicios Familias Alternativas tienen muchos recursos y trabajan arduamente."

Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco junto con Parenting for Permanency College les aplauden a Samuel y a María por sus corazones grandes y su fuerte compromiso para cuidar de los niños. Ellos son guerreros incansables al constantemente estar presentes para los niños que necesitan de su ayuda y al abrirles las puertas de su hogar. ¡Felicidades a Samuel y a María, nuestros defensores de los niños!

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de recurso, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://www.sfhsa.org/newsletters>

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Recurso/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Familias de San Francisco Marcando la Diferencia (San Francisco Families Making a Difference)
Programa de mentores para cuidadores: (415) 557-5400
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: www.sfhsa.org/174.htm

Por favor aparte la fecha del 14 de diciembre de 2019, para la festividad FCS del Condado de San Francisco, la celebración de "Shining Stars." Se aproximan más detalles. Espere de nuestra parte, una invitación al inicio del mes de noviembre de 2019 cual traerá información adicional de la registración. Esperamos con ansia tener un desayuno tardío festivo y divertido.

Los nuevos proveedores de cuidado deben completar el entrenamiento previo al servicio de RFA:

Únase a nosotros a celebrar a los graduados del entrenamiento previo al servicio de RFA del mes de agosto (inglés y español) y de septiembre de 2019. Les agradecemos su participación y su dedicación.



Junta de Cuidadores de HSA
20 de noviembre, 2019, 5-7 p.m. Se servirá cena. 3801 3rd St, San Francisco 2do piso-Training Room

Quarterly Caregiver Meeting
8 de Octubre, 2019 6-8 p.m. 170 Otis St. San Francisco Auditorio "Born" Born Auditorium

Recruitment Meeting
3er miércoles de cada mes 11:30 a.m.-1 p.m. 170 Otis St, San Francisco Auditorio "Born" Se servirá almuerzo

Anuncios Especiales
Programa de SA/VIH infantil ~ Grupo de apoyo
En inglés: 3er martes de cada mes
 (Con excepción de diciembre) 6 p.m.-8 p.m.
En español: 3er jueves de cada mes
 (Con excepción de diciembre) 6 p.m.-8 p.m.
 Para asistir al grupo de apoyo de SA/VIH, favor de contactar a Sharon en: (510) 282-4658

Entrenamiento de aprobación de RFA previa al servicio	
Entrenamiento de RFA previa al servicio (inglés)	5-14 de noviembre, 2019 (martes/jueves) 5:30-9 p.m.
Entrenamiento de RFA previa al servicio (español)	9 & 16 de noviembre, 2019 (sábados) 9 a.m.-4:30 p.m.

Placement Training	
Resucitación cardiopulmonar (inglés)	2 de noviembre, 2019 9:30 a.m. - 4 p.m.
Resucitación cardiopulmonar (español)	23 de noviembre, 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.
Resucitación cardiopulmonar (inglés)	7 de diciembre, 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.
Resucitación cardiopulmonar (inglés)	21 de diciembre, 2019 9 a.m. - 3:30 p.m.

Ongoing Training	
Entrenamiento avanzado de RFA: Parenting in Oz	7 de diciembre, 2019 10 a.m.-5 p.m.
Evento de entrenamiento de días festivos "Shining Stars" (inglés/ español)	14 de diciembre, 2019 10 a.m. - 1:30 p.m.

Para registrarse a uno de los entrenamientos por favor contáctese con: El Programa de Aprobación de Familias de Acogimiento (RFA) PPC@afs4kids.org
 O regístrese a través de su trabajador de RFA