

Educación • Por qué está bien que los niños varones lloren • Why it's OK for boys to cry — Jenn Guerrero, SCOE

Todos lloramos, los niños, las niñas, los hombres y las mujeres. El llorar es una respuesta natural y humana a las emociones tales como la tristeza, el temor, el miedo y la ansiedad. Con gran frecuencia y desde muy temprana edad, los niños varones escuchan mensajes tales como "los niños no lloran", "deja de llorar como una niña", "no seas marica" o "compórtate como un hombre".

Cuando a los niños se les avergüenza por sentir estos tipos de emociones naturales, esto les envía un claro mensaje de que no está bien o que no es normal llorar. Pero llorar es normal. Llorar es una respuesta humana y no es relativa únicamente al sexo femenino. Diversos estudios han demostrado que los niños que no reconocen, no exponen o no procesan sus sentimientos terminan encerrando estas emociones. Esto puede conducir a un dolor más profundo y problemas de comunicación durante la vida adulta. Ayudar a los niños desde temprana edad a comprender este tipo de sentimientos y concientizarlos de que está bien tenerlos les ayudará a desarrollar habilidades para establecer relaciones y una autoestima saludables mientras crecen.

¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES PARA AYUDAR?

Como padre o madre de familia ustedes son los primeros profesores de su hijo. Lo que usted dice o hace tiene una influencia inmensa en la actitud y creencias de su hijo. Es importante ayudar a su hijo varón a comprender que llorar no es un signo de debilidad sino que es una forma natural, normal y saludable de expresar las emociones. A continuación se presentan algunas sugerencias de acciones que usted puede tomar para ayudar a criar un niño emocionalmente saludable.

VALIDE SUS EMOCIONES

Cuando su hijo llore, aproveche la oportunidad de esta situación hablando sobre lo que su hijo está sintiendo en ese momento y ayúdelo a comprender que está bien si llora. Al identificar estas emociones y hablar sobre ellas, usted ayuda a su hijo a desarrollar las habilidades adecuadas para enfrentar situaciones difíciles que él pudiera encontrarse mientras crece.

LEA LIBROS

Los libros son una herramienta excelente para usarlos y hablar sobre las emociones. Usted fácilmente puede hablar sobre los personajes y la forma en la que ellos se sienten como una forma segura de validar las mismas emociones que los niños varones pudieran también sentir. Los libros son una forma maravillosa para hablar con los jóvenes y hacer preguntas en un forma segura y sin amenazas.

SEA UN MODELO POSITIVO A SEGUIR

Nada que un padre o madre de familia diga o haga pasa desapercibido por cualquiera de sus hijos. Cuando los adultos del sexo masculino en la vida de un niño hablan abiertamente sobre sus emociones y las identifican están modelando un comportamiento y una actitud saludable que los niños varones lo tomarán como una lección.

APROVECHE LAS SITUACIONES DE LA VIDA DIARIA

Si usted y su hijo están fuera de casa y observan a otro niño varón llorando, hable con su hijo sobre lo que éste niño pudiera estar sintiendo. También puede hacer uso de esta estrategia cuando vean la televisión o vayan al cine. Estos tipos de experiencia ayudan a los niños varones a construir la empatía necesaria para establecer relaciones saludables mientras crece.

AYUDE A LOS JOVENCITOS A IDENTIFICAR SUS SENTIMIENTOS

Frecuentemente los jovencitos varones sienten una amplia gama de emociones que no pueden identificar en forma inmediata con el nombre adecuado. El poder identificar cada emoción es el primer paso para comprenderla mejor y construir las habilidades que permitan enfrentarla en una forma saludable. Cuando los niños varones lloren, haga uso de esta oportunidad para nombrar las emociones tales como frustración, tristeza, nerviosismo y temor. Además, tener el poder de conocer el nombre de la emoción también envía un claro mensaje de que está bien y es normal hablar sobre estos tipos de emociones.

HABLE CON EL PROFESOR DE SU HIJO

Hable con el profesor de su hijo sobre qué tipos de programas usan en la escuela para resolver el manejo saludable de las emociones. Si no cuentan con programa alguno, puede preguntarles si usan algunos métodos tales como manejo de una clases o quizás historias o cuentos que hayan leído para ayudar a desarrollar una buena salud emocional. Al obtener esta información le ayudará a construir un puente aún más fuerte entre el hogar y el aprendizaje escolar para su hijo.

HEAD START a federally funded preschool program for 3 & 4-year-old children, is accepting applications year round for the current school year. HEAD START is a culturally diverse program that offers a comprehensive educational experience with an emphasis on child and family development. The 5-day per week program is provided to children whose family income meets the Federal Poverty Guidelines. Call 707 535-3386 or come into our central office in Santa Rosa before May 31, 2014 to complete an application or for further information about our program.

HEAD START un programa pre-escolar con fondos federales para niños de 3 y 4 años de edad está aceptando solicitudes durante todo el año para el año escolar en curso. HEAD START es un programa culturalmente diverso que ofrece una experiencia comprensiva educacional con énfasis en el desarrollo de la familia y del niño. El programa consiste de cinco días a la semana y es sin costo para los niños si el ingreso de la familia está entre las Guías Federales de Pobreza. Llame al 535-3386 o venga a nuestra oficina central localizada en Santa Rosa antes del 31 de Mayo del 2014 para llenar una solicitud o para más información acerca de nuestro programa.

NEED FOOD?

¿NECESITA COMIDA?

Conectando la comunidad a alimentos saludables.

Connecting the community to healthy food.

FOOD CONNECTIONS
707.523.7903

8:30 am - 6:30 pm
Open Monday - Friday
Abierto Lunes - Viernes

Everyone cries — boys, girls, men, and women. Crying is a natural and normal human response to emotions such as sadness, fear, and anxiety. Too often and from an early age, boys hear messages such as "boys don't cry," "stop crying like a girl," "don't be a sissy," or "man up."

When boys are shamed for these types of natural emotions it sends a clear message that it is not okay or normal to cry. But it is. Crying is a human response and not one dictated by gender. What research has shown is that boys who don't acknowledge their feelings, express them, or process them end up bottling these emotions up inside. This can lead to deeper pain and communication problems in adulthood. Helping boys at an early age to understand these types of feelings and letting them know it is okay to have them will help them to develop healthy self-esteem and relationship skills as they grow older.

WHAT CAN PARENTS DO TO HELP?

You are your child's first teacher. What you say and do has an immense influence on your child's attitude and beliefs. It is important to help your son understand that crying is not a sign of weakness but rather a natural, normal, healthy expression of emotion. Below, you will find suggestions for things you can do to help raise an emotionally healthy boy.

VALIDATE HIS FEELINGS

When your son cries, use it as an opportunity to talk about what he is feeling at the moment and help him to understand it is okay. By naming these emotions and talking about them, you are helping him to develop the appropriate skills to cope with difficult situations he may encounter when he grows up.

READ BOOKS

Books are an excellent tool to use for talking about emotions. You can easily talk about the characters and how they are feeling as a safe way to validate the same emotions boys may be having as well. Books are a great jumping off point for kids to talk about and ask questions in a safe and non-threatening way.

BE A POSITIVE ROLE MODEL

Nothing that a parent says or does goes unnoticed for a child. When adult males in a boy's life talk openly about their emotions and name them, they are modeling a healthy behavior and attitude that boys will pick up on.

TAKE ADVANTAGE OF EVERYDAY SITUATIONS

If you are out and see another boy crying, talk to your son about how he might be feeling. You can also use this strategy when watching TV and movies as well. These types of experiences help boys to build the empathy needed to have healthy relationships as they grow older.

HELP YOUNG BOYS NAME THEIR FEELINGS

Often young children feel a range of emotions that they don't immediately know the name for. Being able to name that emotion is the first step for better understanding it and building the skills to cope with it in a healthy way. When boys cry, use it as an opportunity to name emotions such as frustration, sadness, nervousness, and fear. In addition to the power in knowing an emotion's name it also sends a clear message that it is ok and normal to talk about these types of emotions.

TALK WITH YOUR CHILD'S TEACHER

Check in with your child's teacher about what types of programs they use to address healthy management of emotions. If they don't use a program, you can ask if they use methods such as a class meeting or perhaps stories they have read to help develop good emotional health. Knowing this information will help you to build an even stronger bridge between home and school learning for your child.

HE ESCUCHADO SOBRE EL ACOSO SEXUAL EN EL TRABAJO... PERO NO LO ESPERABA EN MI PROPIO APARTAMENTO

I HAVE HEARD ABOUT SEXUAL HARASSMENT AT WORK... BUT I DIDN'T EXPECT IT IN MY OWN APARTMENT.

Si un propietario hace insinuaciones sexuales desagradables, amenaza con desalojarte, no hace reparaciones porque te niega a favores sexuales, está violando la ley de la igualdad en la vivienda. ¡Reporta el acoso sexual y ponle fin!

If a landlord makes unwelcome sexual advances or if he threatens you with eviction or refuses to make repairs because you deny sexual favors, he is violating the Fair Housing Act. Report sexual harassment and put a stop to it!

LLAMA / CALL FAIR HOUSING OF MARIN
(415) 457-5025 • TDD: (800) 735-2922
WWW.FAIRHOUSINGMARIN.COM

Vista hud.gov/fairhousing o llama a la línea directa de HUD: 1-800-669-9777 (English/Español) o 1-800-927-9275 (TTY).
Un mensaje de servicio del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los Estados Unidos en asociación con la Alianza Nacional de la Igualdad en la Vivienda. Para mayor información, visite www.hud.gov/fairhousing.



SE HABLA ESPAÑOL

JEWISH COMMUNITY FREE CLINIC

¡Servicios totalmente GRATIS para clientes sin seguro médico!

Drop-in Clinic hours: 9:30–11:30 am, 5:30–7:30 pm
Monday and Thursday: Primary Care/Family Practice
3–4:30 pm Martes para niños/Tuesday for Children and Primary Care/Family Practice
Miércoles/Wednesday 9:30 am–2 pm Physicals, Women's Health Clinic
5:30–7:30 pm Cal Fresh Enrollment Assistance and Medical Legal Partnership (Appointment Only)
5:30–7:30 pm Jueves/Thursdays: Primary Care/Family Practice

50 Montgomery Drive Drive, Santa Rosa, CA 95404
707 585-7780 jewishfreeclinic.org