

Crianza Unificada

"Unified Parenting"

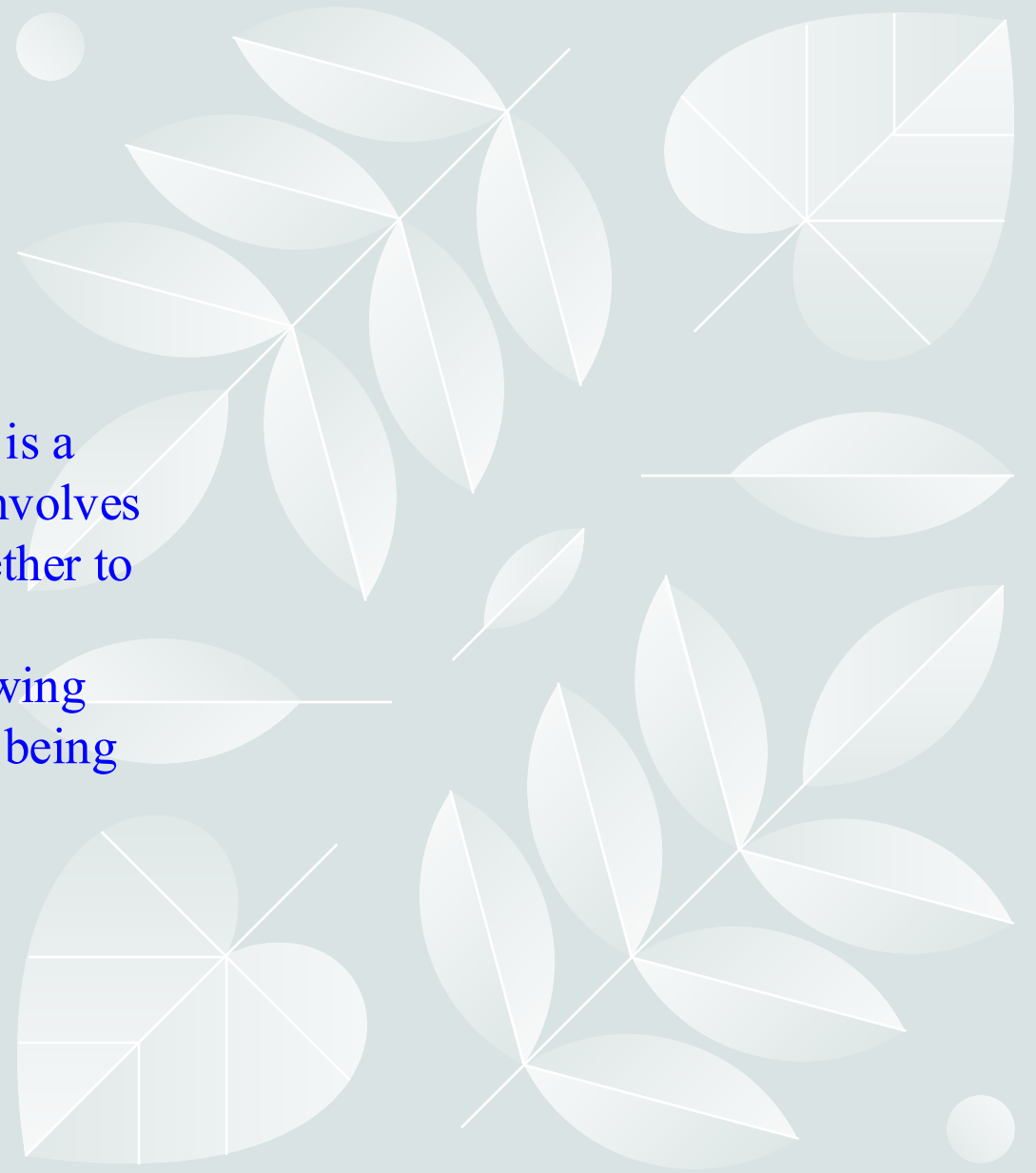
Zulma DiGaudio, PsyD, LMFT
(March 11, 2025)



Definición/Significado ***(Definition/Meaning)***

Un estilo de crianza que implica que los padres trabajen juntos para criar a los hijos. Puede incluir mostrar gracia, aprender y ser constante .

Unified parenting is a parenting style that involves parents working together to raise children.
It can include showing grace, learning, and being consistent.





Introducción

(Introduction)

La crianza unificada no se trata solo de resolver problemas, se trata de encontrar alegría en el proceso.

Al incorporar estrategias divertidas, 1 y creativas, incluyendo la fé las parejas pueden convertir el caos en calma mientras fomentan una conexión más fuerte entre sí y con sus hijos.

Unified parenting isn't just about solving problems—it's about finding joy in the process.

By incorporating fun, creative strategies including faith, couples can turn chaos into calm while fostering a stronger connection with each other and their children.

1. Crear una filosofía de crianza unificada

1. (Create a Unified Parenting Philosophy)

Uno de los primeros pasos para una crianza armoniosa es alinear sus valores y metas. Una filosofía compartida garantiza que ambos estén en la misma página en lo que respecta a la disciplina, las rutinas y las prioridades.

Por qué es importante: Los padres con valores alineados experimentan menos conflictos y proporcionan un entorno más estable para sus hijos.

Paso práctico: Programe una "cumbre de crianza" en la que discuta y defina los valores de su familia. Haz preguntas como:

"¿Qué tipo de valores queremos inculcar a nuestros hijos?"

"¿Cómo podemos apoyarnos unos a otros cuando surgen desafíos?"

Consejo profesional: Escribe tu filosofía de crianza y revísala con regularidad para mantenerte alineado.

One of the first steps to harmonious parenting is aligning your values and goals. A shared philosophy ensures you're both on the same page when it comes to discipline, routines, and priorities.

Why It Matters: Parents with aligned values experience less conflict and provide a more stable environment for their children.

Actionable Step: Schedule a "parenting summit" where you discuss and define your family values. Ask questions like:

"What kind of values do we want to instill in our children?"

"How can we support each other when challenges arise?"

Pro Tip: Write your parenting philosophy down and revisit it regularly to stay aligned.

2. Haga que la crianza compartida sea divertida con desafíos de trabajo en equipo

2. (Make Co-Parenting Fun with Teamwork Challenges)

La crianza de los hijos no tiene por qué sentirse como una tarea. Convertir las tareas diarias en divertidos desafíos de trabajo en equipo puede fortalecer su asociación y hacer que las rutinas sean agradables.

Por qué es importante: Las parejas que participan en una colaboración lúdica informan una mayor satisfacción con la relación.

Paso práctico: Convierta las tareas domésticas en un juego. Por ejemplo, pon un cronómetro/temporizador para ver qué tan rápido puedes limpiar los juguetes juntos o crea un sistema de recompensas por completar tareas en equipo.

Consejo profesional: Celebre las victorias con pequeñas recompensas, como una noche de cine familiar o una salida de helado.

Parenting doesn't have to feel like a chore. Turning daily tasks into fun teamwork challenges can strengthen your partnership and make routines enjoyable.

Why It Matters: Couples who engage in playful collaboration report higher relationship satisfaction, according to the Journal of Positive Psychology.

Actionable Step: Turn household chores into a game. For example, set a timer to see how quickly you can clean up toys together or create a reward system for completing tasks as a team.

Pro Tip: Celebrate wins with small rewards, like a family movie night or an ice cream outing.

3. *Establecer rituales familiares*

3. *(Establish Family Rituals)*

Los rituales familiares proporcionan estructura y crean oportunidades para la conexión. Estas tradiciones no tienen que ser elaboradas, pueden ser tan simples como una noche de juegos semanal o panqueques/crepes los domingos por la mañana.

Por qué es importante: Los rituales familiares mejoran la seguridad emocional y fomentan lazos familiares más fuertes.

Paso práctico: Haz una lluvia de ideas con tu pareja y tus hijos para crear rituales que todos disfruten. Rote/de turnos a la responsabilidad de la planificación para mantener las cosas frescas.

Consejo profesional: Usa estos rituales como una oportunidad para modelar el trabajo en equipo y la responsabilidad compartida.

Family rituals provide structure and create opportunities for connection. These traditions don't have to be elaborate—they can be as simple as a weekly game night or Sunday morning pancakes.

Why It Matters: Family rituals enhance emotional security and foster stronger family bonds.

Actionable Step: Brainstorm with your partner and children to create rituals that everyone enjoys. Rotate responsibility for planning to keep things fresh.

Pro Tip: Use these rituals as an opportunity to model teamwork and shared responsibility.

Consejo profesional: Realice reuniones semanales de seguimiento (“*check-ins*”) para discutir los desafíos y planificar la próxima semana.

4. *Desarrollar estrategias de comunicación claras*

4. *(Develop Clear Communication Strategies)*

La falta de comunicación es una fuente común de conflictos en la crianza de los hijos. Al desarrollar estrategias de comunicación claras y efectivas, puede reducir los malentendidos y aumentar la armonía.

Por qué es importante: Las parejas que se comunican de manera efectiva tienen más probabilidades de mantener una relación de crianza positiva.

Paso accionable: Use declaraciones en primera persona/"Mensajes Yo/Me" para expresar preocupaciones o necesidades. Por ejemplo: "Me siento abrumado cuando tenemos prisa por la mañana. ¿Podemos planear una rutina más suave?"

Miscommunication is a common source of conflict in parenting. By developing clear and effective communication strategies, you can reduce misunderstandings and increase harmony.

Why It Matters: Couples who communicate effectively are more likely to maintain a positive parenting partnership.

Actionable Step: Use "I" statements to express concerns or needs. For example, "*I feel overwhelmed when we're rushing in the morning. Can we plan a smoother routine?*"

Pro Tip: Hold weekly check-ins to discuss challenges and plan for the week ahead.

5. Adopta la crianza juguetona/jocosa

5. (Embrace Playful Parenting)

El juego no es solo para los niños, es una herramienta esencial para crear conexión y reducir el estrés tanto para los padres como para los niños.

Por qué es importante: La crianza juguetona/divertida impulsa la creatividad, fortalece los lazos emocionales y reduce el estrés.

Paso práctico: Reserve 15 minutos cada día para interacciones jocos con sus hijos. Deje que dirijan la actividad y participen de todo corazón.

Consejo profesional: No tengas miedo de hacer el tonto: ¡la risa es una poderosa herramienta de unión!

Play isn't just for kids—it's an essential tool for building connection and reducing stress for both parents and children.

Why It Matters: Playful parenting boosts creativity, strengthens emotional bonds, and reduces stress.

Actionable Step: Set aside 15 minutes each day for playful interactions with your children. Let them lead the activity and join in wholeheartedly.

Pro Tip: Don't be afraid to get silly—laughter is a powerful bonding tool!

6. *Equilibrar roles y responsabilidades*

6. *(Balance Roles and Responsibilities)*

La distribución desigual de las tareas de crianza puede provocar resentimiento y agotamiento. Equilibrar los roles garantiza que ambos socios se sientan apoyados y valorados.

Por qué es importante: La división equitativa de las responsabilidades de crianza mejora la satisfacción marital.

Paso práctico: Cree una lista de tareas de crianza y divídalas según sus fortalezas y preferencias. Reevalúe regularmente para garantizar la equidad.

Consejo profesional: Muestre aprecio por las contribuciones de los demás, sin importar cuán pequeñas sean. La gratitud contribuye en gran medida a mantener la armonía.

Uneven distribution of parenting duties can lead to resentment and burnout. Balancing roles ensures that both partners feel supported and valued.

Why It Matters: Equitable division of parenting responsibilities improves marital satisfaction.

Actionable Step: Create a list of parenting tasks and divide them based on strengths and preferences. Reevaluate regularly to ensure fairness.

Pro Tip: Show appreciation for each other's contributions, no matter how small. Gratitude goes a long way in maintaining harmony.

7. Usa técnicas de disciplina positiva

7. (Use Positive Discipline Techniques)

La crianza unificada implica enfoques consistentes de disciplina. La disciplina positiva se centra en **ENSEÑAR** en lugar de castigar, promoviendo el respeto y la comprensión.

Por qué es importante: La disciplina positiva conduce a mejores resultados de comportamiento y fortalece las relaciones entre padres e hijos

Paso accionable: Acordar un conjunto de estrategias de disciplina, como redirigir el comportamiento o usar consecuencias naturales.

Consejo profesional: Discuta las decisiones disciplinarias en privado antes de abordarlas con sus hijos para presentar un frente unido.

Unified parenting involves consistent approaches to discipline. Positive discipline focuses on teaching rather than punishing, promoting respect and understanding.

Why It Matters: Positive discipline leads to better behavioral outcomes and strengthens parent-child relationships

Actionable Step: Agree on a set of discipline strategies, such as redirecting behavior or using natural consequences.

Pro Tip: Discuss discipline decisions privately before addressing them with your children to present a united front.

8. *Dé prioridad al autocuidado y el tiempo de pareja*

8. *(Prioritize Self-Care and Couple Time)*

La crianza de los hijos es exigente y descuidar el cuidado propio puede provocar estrés y agotamiento. Dar prioridad al tiempo para ti y tu relación fortalece tu capacidad para ser padre de manera efectiva.

Por qué es importante: Las parejas que invierten en el autocuidado y en el tiempo de pareja están mejor equipadas para manejar los desafíos de la crianza de los hijos.

Paso práctico: Programe citas nocturnas regulares o tiempo de recarga en solitario. Incluso 30 minutos de autocuidado pueden marcar la diferencia.

Consejo profesional: Trata el autocuidado y el tiempo en pareja como algo no negociable: tu relación y la crianza de los hijos se beneficiarán.

Parenting is demanding, and neglecting self-care can lead to stress and burnout. Prioritizing time for yourself and your relationship strengthens your ability to parent effectively.

Why It Matters: Couples who invest in self-care and couple time are better equipped to manage parenting challenges.

Actionable Step: Schedule regular date nights or solo recharge time. Even 30 minutes of self-care can make a difference.

Pro Tip: Treat self-care and couple time as non-negotiable—your relationship and parenting will benefit.

9. *Celebreemos juntos los éxitos*

9. *(Celebrate Successes Together)*

Reconocer y celebrar los éxitos, grandes o pequeños, fomenta un sentido de trabajo en equipo y positividad en su viaje de crianza.

Por qué es importante: Celebrar los logros fortalece los lazos y genera impulso para la colaboración continua.

Paso práctico: Cree un "tablero de victorias familiares" donde todos puedan anotar las victorias diarias o semanales.

Consejo profesional: Usa estas celebraciones como una oportunidad para reflexionar sobre lo que funcionó bien y cómo puedes replicar ese éxito.

Acknowledging and celebrating successes—big or small—fosters a sense of teamwork and positivity in your parenting journey.

Why It Matters: Celebrating achievements strengthens bonds and builds momentum for continued collaboration.

Actionable Step: Create a “family victory board” where everyone can write down daily or weekly wins.

Pro Tip: Use these celebrations as an opportunity to reflect on what worked well and how you can replicate that success.

10. Busque orientación profesional cuando sea necesario

10. (Seek Professional Guidance When Needed)

La crianza de los hijos no viene con un manual, y está bien buscar ayuda cuando surgen desafíos. La consejería de parejas y las clases para padres brindan herramientas, estrategias y un espacio seguro para abordar la dinámica de crianza.

Por qué es importante: Las parejas que buscan asesoramiento experimentan una mejor comunicación, menos conflictos y asociaciones de crianza más sólidas.

Paso práctico: Comunícate con un terapeuta para explorar estrategias personalizadas para la crianza unificada.

Consejo profesional: La consejería no es solo para las crisis, es una forma proactiva de mejorar sus habilidades de relación y crianza de los hijos.

Parenting doesn't come with a manual, and it's okay to seek help when challenges arise. Couples counseling and Parenting Classes provides tools, strategies, and a safe space to address parenting dynamics.

Why It Matters: Couples who seek counseling experience improved communication, reduced conflict, and stronger parenting partnerships.

Actionable Step: Reach out to a licensed therapist to explore customized strategies for unified parenting.

Pro Tip: Counseling isn't just for crises—it's a proactive way to enhance your relationship and parenting skills.




Ejemplos Bíblicos de Crianza Unificada

(Unified Parenting Biblical Examples)




Deuteronomio 6:4-9:

Este pasaje da tres reglas de oro para criar a los hijos:



"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas".



La influencia más poderosa en la vida de un niño es el amor visible y apasionado de sus padres por Dios.

Deuteronomy 6:4-9:

This passage gives three golden rules for rearing children:

“Love the Lord your God with all your heart, soul, and strength.”

The single most powerful influence in a child's life is his or her parents' visible, passionate love for the God.




Ejemplos Bíblicos de Crianza Unificada

(Unified Parenting Biblical Examples)



Proverbios 22:6:

"Instruye al niño en el camino que debe seguir; Incluso cuando sea viejo no se apartará de ella."




Destacando la importancia de la orientación y la disciplina constantes de ambos padres.

Proverbs 22:6:

"Train up a child in the way he should go; even when he is old he will not depart from it."

Highlighting the importance of consistent guidance and discipline from both parents.






Ejemplos Bíblicos de Crianza Unificada


(Unified Parenting Biblical Examples)



Colosenses 3:20-21:



A los niños se les dice que *“obedezcan a sus padres en todo, mientras que a los padres se les instruye a no exasperar a sus hijos,”*



lo que sugiere un enfoque unificado en el que ambos padres trabajan juntos para establecer expectativas y proporcionar disciplina.

Colossians 3:20-21:

Children are told to *“obey their parents in everything, while fathers are instructed not to exasperate their children,”*

suggesting a unified approach where both parents work together to set expectations and provide discipline.




Ejemplos Bíblicos de Crianza Unificada

(Unified Parenting Biblical Examples)




Deuteronomio 6:4-9:

Este pasaje da tres reglas de oro para criar a los hijos:



"Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas".



La influencia más poderosa en la vida de un niño es el amor visible y apasionado de sus padres por Dios.

Deuteronomy 6:4-9:

This passage gives three golden rules for rearing children:

“Love the Lord your God with all your heart, soul, and strength.”

The single most powerful influence in a child's life is his or her parents' visible, passionate love for the God.



Puntos clave sobre la crianza unificada en la Biblia

(Key points about unified parenting in the Bible)

- **Responsabilidad compartida:** Se espera que ambos padres participen activamente en la crianza de sus hijos, sin dejar la responsabilidad principal en uno de ellos.
- **Mensaje coherente:** Los padres deben presentar un frente unido transmitiendo los mismos valores y reglas a sus hijos, evitando señales contradictorias.
- **Amor y disciplina equilibrados:** La Biblia enfatiza la importancia de amar y disciplinar a los niños, asegurándose de que la disciplina se administre con un corazón amoroso.
- **Shared responsibility:** Both parents are expected to actively participate in raising their children, not leaving the primary responsibility on one parent.
- **Consistent message:** Parents should present a united front by delivering the same values and rules to their children, avoiding mixed signals.
- **Love and discipline balanced:** The Bible emphasizes the importance of both loving and disciplining children, ensuring that discipline is administered with a loving heart.

Conclusión

(Conclusion)

- La crianza de los hijos puede ser abrumadora, pero no tiene por qué ser caótica. Al trabajar juntos como un equipo unificado e incorporar estas estrategias divertidas y prácticas de fe, pueden transformar su experiencia de crianza en una llena de alegría, risas y conexión.

- Parenting can be overwhelming, but it doesn't have to feel chaotic. By working together as a unified team and incorporating these fun and faith-based strategies, you can transform your parenting experience into one filled with joy, laughter, and connection