

33-72 meses



Cómo ayudar a su niño a calmarse, 33-72 meses

En esta etapa, su niño le dirá frecuentemente qué es lo que necesita antes de molestarse, pero todavía le costará calmarse cuando sienta emociones fuertes. Con la ayuda de usted, su niño podrá aprender a mantener la calma y a enfocarse (autorregularse). Estas habilidades socio-emocionales son importantes para el bienestar general de su niño, así como para su capacidad de aprender. Los niños de edad preescolar que saben cómo autorregularse pueden hacer amigos más fácilmente y adaptarse a las rutinas de la escuela y del hogar. Utilice las ideas que le damos en esta hoja de sugerencias para evitar que su niño se altere y para enseñarle cómo calmarse cuando sienta emociones fuertes.

Para tener en cuenta

- Todos los comportamientos significan algo: ¿Tiene hambre su niña? ¿Está cansada, aburrida o estresada? ¿Necesita atención? Aprenda cuáles son los ritmos y la personalidad de su niña y trate de ayudarla para prevenir los berrinches.
- Usted tiene la mayor influencia en el comportamiento de su hijo, ya que él aprende cómo autorregularse del ejemplo que usted le da. Sea amable y respetuoso con su niño, incluso cuando usted esté enojado.
- El contacto físico puede calmarla tanto a usted como a su niña. Abraze y toque suavemente a su niña varias veces al día. Acurrúquese con ella y léale un cuento si necesita calmarse.
- El juego abierto con amigos ayudará a su niño a aprender a autorregularse. Aprenderá cómo esperar (tomar turnos), solucionar verbalmente los desacuerdos y negociar desacuerdos mientras juega.
- Supervise y ponga límites al tiempo que su niña pasa frente a los aparatos electrónicos. El tiempo pasado frente a las pantallas electrónicas puede causar problemas de atención y de comportamiento. Su niña necesita aprender a mantener la calma y la concentración mientras está haciendo actividades de la vida real con personas reales.

Sugerencias

- Siga una rutina diaria que sea constante. Las rutinas constantes pueden ayudar a disminuir los conflictos. Su niño aprenderá que, aunque se queje, la hora de irse a la cama será igual todos los días. ¡Si hay constancia, no habrá tanta discusión!
- Tenga expectativas claras y sea constante. Su niña podrá aprender las reglas si usted hace que se sigan siempre.
 - Dele reglas que sean sencillas y positivas —entre más sencillas sean, mejor. Por ejemplo: “Toca a las personas suavemente”.

(continúa)

33-72 meses



Cómo ayudar a su niño a calmarse, 33-72 meses

SUGERENCIAS

- Explíquelo a su niña por qué existe cada regla: "Tocamos a las personas suavemente porque los golpes duelen. No nos debemos lastimar".
- Dele opciones positivas a su niño: "Si necesitas algo, tócame suavemente y dime con palabras lo que necesitas".
- Enséñele a su niña cómo jugar poniéndose a jugar con ella. Enséñele cómo compartir, intercambiar y tomar turnos con sus amigos. También enséñele cómo dialogar con otros cuando se sienta frustrada o desilusionada mientras juega.
- Dele avisos. Es difícil para un niño parar una actividad que le gusta. Dele un aviso antes de cambiar de actividad para que tenga un poco de tiempo para terminar: "En 10 minutos será hora de limpiar y luego merendaremos algo".
- Dele opciones sencillas a su niña. Las opciones permiten que su niña independiente tenga un poco de control sobre su día: "¿Quieres la camisa roja o la azul?", "¿Galletas saladas o pan tostado?" o "¿Vamos primero a la tienda o al banco?".
- Enfóquese en las cosas positivas. Fíjese cuando su niño esté haciendo algo bien y elógielo: "¡Qué buena idea!", "Gracias por ayudarme", "Estoy muy orgulloso de ti", "¡Chócalas!" o "Gracias por esperar pacientemente".
- Cuando le pida a su niña que haga algo, dele instrucciones usando las palabras "primero" y "después". Esta secuencia conecta lo que usted le está pidiendo con algo que su niña disfruta: "Primero recoge tus juguetes (lo que se le pide) y después iremos al parque (lo divertido)".
- Enséñele a su niño cómo hacer "un plan para calmarse". Hágalo en un momento en el que se encuentre calmado y hable con él sobre formas de calmarse. Por ejemplo, le puede enseñar cómo respirar profunda y lentamente varias veces, tomar un descanso, hablar de lo que pasa, pedir que alguien lo abrace o hacer otra actividad.
- Lea libros con su niña sobre las emociones fuertes. Pídale a su bibliotecario que le dé sugerencias de libros sobre este tema. La lectura de libros sobre las emociones fuertes que otras personas experimentan le ayuda a su niña a entender que está bien sentir lo que ella siente.

(continúa)

33-72 meses



Cómo ayudar a su niño a calmarse, 33-72 meses

SUGERENCIAS

- Cuando su niño empiece a sentir emociones fuertes o a hacer un berrinche, mantenga la calma y pruebe alguna de las ideas siguientes:
 - Lleve a su niña a otro lugar si no se encuentra en un lugar seguro. Por ejemplo, si está acostada en medio de un pasillo de una tienda con mucha gente, levántela y llévela a un lugar seguro.
 - Ayude a su hijo a calmarse. No podrá escuchar las palabras de otros o pensar con claridad si está enojado. Dígale: "Quiero ayudarte, pero necesitas calmarte primero". Use el plan para calmarse que hizo previamente con su niño.
 - Resista la tentación de sobornar a su niña. Si usted le da un dulce o su teléfono para calmarla, no la ayudará a aprender a autorregularse.
- Una vez que su niño se haya calmado, hable con él sobre sentimientos y soluciones: "Estabas enojado. Tu amigo y tú querían el mismo juguete. ¿Qué puedes hacer?" o "Te ves triste. ¿Cómo te puedo ayudar?".

¿Preguntas? ¿Preocupaciones? Hable con su proveedor de servicios de salud.



El estrés y su hijo

El estrés se da por muchas razones, tales como tener demasiadas cosas que hacer, o no tener suficiente dinero, o mudarse de casa, o perder un trabajo. El trauma ocurre cuando alguien experimenta algo que lo lastima física o emocionalmente. ¿Tiene momentos en los que su vida es estresante? ¿Ha experimentado usted o su niña algo que la haya asustado mucho? A veces los adultos piensan que los bebés y niños pequeños son “demasiado pequeños para entender” o “demasiado pequeños para recordar”. Sin embargo, la investigación ha mostrado que los bebés y niños pequeños sí se estresan y sí tienen memorias de traumas. Tanto los bebés como los niños sienten el estrés en el cuerpo y lo reflejan en su comportamiento. Lo bueno es que usted puede hacer algunas cosas para proteger y ayudar a su niño —aunque la vida sea estresante o haya experimentado un trauma. Recuerde que lo que está pasando en la vida de usted no es la culpa de su hija. Respire profundamente cuando se sienta frustrada. Usted puede ayudar a su niña a sentirse segura a través de su amor y protección.

Para tener en cuenta

- Los bebés y niños pequeños reflejan el estrés en su comportamiento. Los cambios de comportamiento de su niño, como en sus hábitos de comer o dormir, podrían ser una señal de estrés.
- El estrés que dura mucho tiempo puede afectar el desarrollo del cerebro infantil. Es importante reconocer el estrés en su niño para que pueda ayudar a reducirlo.
- Estas son algunas de las señales del estrés en los niños pequeños:
 - Problemas para comer
 - Dificultad para dormir
 - Regresión en ciertas habilidades, como la de usar el baño
 - Apego excesivo hacia usted, no querer despegarse de usted
 - Dolores de cabeza o de estómago
 - Miedos nuevos, pesadillas
 - Problemas de conducta tales como la hiperactividad o la agresión
- Su niño podría experimentar estrés cuando esté aprendiendo o desarrollando una nueva habilidad—por ejemplo, cuando empieza a separarse de usted o cuando está aprendiendo a usar el baño.
- Las niñas pequeñas no entienden por qué sienten estrés. Usted puede ayudar a su niña nombrándole los sentimientos que ella siente y asegurándole que estará bien.
- Todas las familias experimentan diferentes tipos de estrés. Cada niño y cada familia reacciona de manera diferente al estrés. Su niño aprenderá cómo reaccionar al estrés por medio del ejemplo que usted le dé.

(continúa)



El estrés y su hijo

PARA TENER EN CUENTA

- El amor, cariño y contacto físico de usted ayudarán a su niño a protegerse del estrés.
- Los especialistas en problemas de conducta pueden ayudarla a usted y a su niña a lidiar con el estrés severo o crónico. Hable con su proveedor de servicios de salud.

Sugerencias

- Sea consciente de que su bebé o niño pequeño está prestando atención a todo lo que ve y escucha.
- Trate de no exponer a su bebé o niña a imágenes o situaciones que sean violentas o que le puedan dar miedo. Esto incluye programas de televisión, juegos de video, teléfonos, computadoras, y tabletas.
- Limite las conversaciones sobre miedos y preocupaciones cuando esté ahí su bebé o niño pequeño. Cuando esté cerquita, sea positivo.
- Usted puede reducir el estrés de su niña si usted misma se mantiene calmada y usa una voz calmada —aún cuando se sienta estresada.
- Reconforte a su niño cuando tenga miedo o esté preocupado. Abrácelo estrechamente y hable con él: "Ese ruido tan fuerte me dio miedo. ¿Te asustaste? ¿Cómo te puedo ayudar?".
- Hable con su niño, incluso si es un bebé, sobre lo que cree usted que está sintiendo. Use palabras como feliz, enojado, asustado, o preocupado. Cuando su niño empiece a hablar, anímelo a usar palabras que nombren sus emociones.
- Cuando haya grandes cambios en la vida de su familia, tales como la llegada de un nuevo bebé o una mudanza de casa, trate de que el horario y las rutinas sigan iguales lo más que se pueda. La rutina ayuda a los niños a sentirse seguros.
- Asegúrese de que su niña tenga una mezcla de momentos tranquilos y activos durante el día. Esto le enseñará maneras diferentes de lidiar con cualquier estrés.
- Prepare a su hijo para cambios grandes (tales como empezar la escuela preescolar) y para cambios pequeños (tales como despedirse de sus amigos y maestros en la escuela preescolar). El cambio es estresante y saber qué esperar ayudará a disminuir sus miedos y preocupaciones.
- Muéstrela a su niña que la ama y que siempre estará ahí para ella. Su hija necesita que usted le diga que todo está bien y se sentirá segura sabiendo que usted está ahí para ella.

¿Preguntas? ¿Preocupaciones? Hable con su proveedor de servicios de salud.



Alistarse para el kínder

La entrada al kínder es un cambio muy grande para usted y para su niña. Es un tiempo muy emocionante, pero también una etapa que puede causar mucha ansiedad. Usted puede prepararse y preparar a su niña para este gran paso con mucho tiempo de anticipación. Dele muchas oportunidades a su niña de acostumbrarse a estar sin usted y ser más independiente por medio de habilidades de auto-ayuda tales como comer y vestirse. Visiten la escuela a la que asistirá para saber qué esperar. Estas medidas incrementarán la confianza de su niña en sí misma y hará que los dos estén más preparados para este gran cambio.

Qué hacer durante el año antes de empezar el kínder

- Haga tiempo para que su niño juegue con otros niños e incluya a algunos de sus futuros compañeros de clase si es posible. Saber cómo jugar y llevarse bien con los compañeros es una parte muy importante del kínder. Si su niño ya tiene un amigo que estará en la misma clase, se sentirá más cómodo cuando empiece el kínder.
- Ayude a su niña a hacer cosas solita; así la ayudará a desarrollar su autonomía —la habilidad de hacer cosas sin que usted esté ahí.
- Deje que su niño se vista sin ayuda. Enséñele cómo abrir envases de comida y cómo ir al baño y lavarse las manos solito. La autoconfianza de su niño aumentará conforme vaya aprendiendo a hacer cosas de manera independiente. Asegúrese de elogiar todo lo que él hace solito: “¡Te vestiste tú solo esta mañana!”.
- Anime a su niña a que practique escribir su nombre. Enséñele su dirección y su número de teléfono.
- Limite el tiempo que su niño pasa mirando la televisión y otros aparatos electrónicos a 1 o 2 horas por día. Él necesitará poder estar calmado y enfocado en actividades del mundo real o en su maestro por periodos significativos de tiempo.
- Motive a su niña a que se quede haciendo actividades por periodos cada vez más largos. Esto la ayudará a desarrollar habilidades de autorregulación —la habilidad de regular y controlar su propio comportamiento.
- Lleve a su niño a lugares del “mundo real” —a la biblioteca, a la tienda y a otros lugares. Esto lo ayudará a sentir más seguridad al explorar lugares nuevos.
- Haga rutinas para dormir y despertarse durante el verano, antes de que empiece el kínder. Ayude a su niña a prepararse para el horario escolar.
- Visite la escuela y el salón en el que estará su niño. Conozca al maestro. Enséñele dónde está el baño. Esto lo ayudará a incrementar la confianza en sí mismo.

(continúa)



Alistarse para el kínder

Qué hacer durante las semanas antes de empezar el kínder

- Motive a su niña a hablar con usted sobre cómo se siente con respecto a empezar el kínder. Hablen de las preocupaciones y miedos que pueda tener.
- Visite su biblioteca y busque libros sobre empezar el kínder. Léanlos juntos y hablen sobre ellos.
- Dígale a su niño que es normal que se sienta nervioso y emocionado al mismo tiempo.
- Hable con su hija sobre las cosas que la ponían (o que la ponen) nerviosa a usted. Dígale qué es lo que usted hace cuando se siente nerviosa.
- Hable de manera positiva sobre la escuela y las actividades divertidas y los amigos que su hijo tendrá.
- Enséñele a su niña cómo pedir ayuda de la maestra.
- Haga un plan para el primer día de clases. Hablen de lo que sucederá.

El primer día de clases

- Pase tiempo con su niña en la escuela el primer día de clases. Dígale a qué hora se irá y a qué hora la recogerá. Su niña confía en que usted volverá y necesita que le diga cuándo lo hará. No se vaya sin avisarle.
- Cuando vea a su niño después de la escuela, dele un gran abrazo y dígale que lo extrañó. Hable con él sobre el primer día y póngale su completa atención.

¿Preguntas? ¿Preocupaciones? Hable con su proveedor de servicios de salud.