

Manejar Comportamientos Desafiantes

Los bebés y los niños pequeños están empezando a darse cuenta de que son individuos separados de sus padres, madres, y cuidadores. Esto significa que son impulsados a hacerse valer, a comunicar sus gustos y disgustos, y para actuar de forma independiente. También están desarrollando las habilidades del idioma que les ayuden a expresar sus ideas, deseos y necesidades. Al mismo tiempo, todavía no pueden comprender la lógica y tienen un tiempo duro con la espera y el auto-control. En pocas palabras: a veces, quieren lo que quieren cuando lo quieren.

Aprender a Manejar los Sentimientos Fuertes y Practicar el Autocontrol

Como madre o padre, su trabajo consiste en ayudar a sus hijos navegar en la marea de emociones fuertes que están experimentando. Esto no es tarea fácil, porque la vida emocional de los bebés y niños pequeños y niñas pequeñas son complejas. Están comenzando a experimentar sentimientos como el orgullo, la vergüenza, culpa, y vergüenza por primera vez.

Cuando vea comportamientos que le rete, puede significar que su niño o niña no sabe cómo expresar sus sentimientos de una manera aceptable o no sabe cómo obtener una necesidad satisfecha. Lo que ayuda a su hijo a aprender es cuando su respuesta le demuestra una forma diferente y más constructiva a manejar estos sentimientos.



Aprender a enfrentar fuertes sentimientos ocurre a medida que los niños desarrollan aptitudes de lenguaje y tienen más experiencia con los compañeros, manipulación de decepción, y siguiendo las reglas. ¡Aunque los niños comienzan a desarrollar el auto-control en torno a la edad escolar, estas son destrezas que van a practicar todas sus vidas! Aquí hay algunas ideas para ayudar a sus niños pequeños comienzan a aprender esta habilidad importante:

Hablar de Sentimientos y Como Adaptar

Lee libros y opine en voz alta cómo se sienten los personajes: "el perro está muy contento porque tiene un hueso." Comparta sus propios sentimientos durante el día también: "acabo de derramar la leche del bebé. ¡Me siento realmente frustrado! ¿Me ayudarías a limpiarlo? Gua, se siente tan bien tener tu ayuda." Cuando su hijo puede etiquetar cómo se siente, le ayuda a obtener el control de sus emociones y a comunicarlas a los demás.

Una vez que su hijo puede nombrar sus sentimientos, puede sugerir lo que podría hacer para mostrar el sentimiento de otra manera o resolver el problema. Esto le ayuda a aprender qué hacer en el futuro cuando se enfrenta a un desafío similar. Por ejemplo, si está triste porque sus abuelos se fueron después de una visita especial, usted puede hacerle saber que estos sentimientos están bien y sugerir mirar fotos de ellos o dibujarles una imagen.

Ofrece Ideas para Manejar Emociones Fuertes

Los niños pequeños y niñas pequeñas a menudo necesitan orientación cuando se trata de averiguar cómo lidiar con grandes sentimientos como la ira, la tristeza y la frustración. Así que cuando su hijo está realmente enojado o enojada, valide lo que se siente: "usted está realmente enojado en este momento porque quería seguir jugando fuera, pero era hora de entrar."

Entonces sugerir maneras de expresar esa ira, como pisoteando sus pies en un espacio adecuado, caricias en una acogedora zona de tiempo solos, pintar un cuadro, u otra estrategia que usted sienta que es apropiado. Lo importante es enseñar a su hijo que hay muchas opciones para expresar sentimientos en formas sanos y no dolorosas.

Empatizar con su Hijo

Está bien dejar que su niño o niña sepa que usted comprende las opciones que se ofrecen no son siempre las que quieren. Reconocer sus sentimientos y ayudarlos a comprender, explicando la situación y ofrecer otras opciones.

POR EJEMPLO:

"Tenemos que salir para ir a la escuela. Yo sé que ustedes quieren quedarse en casa con mamá, pero mamá tiene que ir a trabajar. ¿Qué pasa cuando llegemos a casa, vamos a terminar el rompecabezas que empezamos y tener una deliciosa cena?"

Dele a su Hijo una Ayuda Visual para Facilitar la Espera

Esperar puede ser difícil para los niños pequeños, pero hay maneras en que usted puede ayudar! Las ayudas visuales pueden resultar herramientas muy útiles.

Por ejemplo, si su hijo tiene que esperar a que su harina de avena se enfríe, muéstreles el vapor que se levanta del tazón. Diles que cuando el vapor desaparezca, pueden probar la harina de avena en una cuchara para ver si es lo suficientemente fría. Los temporizadores también son excelentes herramientas para los niños, dándoles algo que pueden ver para la cuenta regresiva. Involucre a su hijo durante esos momentos de espera leyendo un libro, cantando una canción juntos o hablando de sus sentimientos ese día ("¿Sucedió algo que le hiciera sentir feliz? ¿Triste? Emocionado?"). ¡Comparte sus sentimientos también!



First 5 Siskiyou ~ (530) 918-7222
www.first5siskiyou.org
www.facebook.com/First5Siskiyou
allaboutthekids@first5siskiyou.org

JUEGOS PARA APRENDER HABILIDADES SOCIALES Y EMOCIONALES

Controlar las emociones desafiantes requiere que los niños(y los adultos) se detengan y piensen antes de actuar.

Ayude a sus hijos a practicar estas habilidades con la detención y el inicio de juegos como el juego de congelación (baile cuando la música se reproduce, congelar cuando se detiene) o luz roja, luz verde (sostener algo rojo para representar una acción, como aplaudir o saltar y sostener algo verde para representar STOP).

El Rinconcito de los Libritos

Sometimes I'm Bombaloo

By Rachel Vail

Horrible Bear!

By Arne Dyckman

*How Do Dinosaurs Say I'm Mad? /
¿Cómo dicen estoy enojado los
dinosaurios?*

By Steve Anthony

Busque Maneras de Ayudar a su Hijo a Practicar Autocontrol

Hay muchos momentos diarios en los que puede ayudar a su hijo a practicar esta habilidad. Por ejemplo, los juegos que requieren turnos son geniales para practicar cómo esperar y compartir. Rodar una pelota de ida y vuelta es un ejemplo. Este juego da a los niños la oportunidad de esperar y controlar su impulso para agarrar la pelota. También puede tomar turnos golpeando una bola de espuma suave de una camiseta. Trata de hacer una historia. El juego de fingir ofrece muchas oportunidades de esperar, turnarse y negociar mientras los niños deciden cómo se desarrollará la historia. Otra idea es jugar "compartiendo música" donde cada uno de ustedes elige un instrumento para jugar y establecer un temporizador de huevo durante 1 minuto. Cuando el temporizador se apague, cambie los instrumentos y vuelva a ajustar el temporizador.

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

I Said I Want the Red Bowl! Responding to Toddlers' Irrational Behavior
<https://www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior>
Toddlers and Challenging Behavior: Why They Do It and How to Respond
<https://www.zerotothree.org/resources/326-toddlers-and-challenging-behavior-why-they-do-it-and-how-to-respond>
Managing Problem Behavior at Home
<https://childmind.org/article/managing-problem-behavior-at-home/>

