

AYUDA PARA PADRES PARA CALMAR LOS SENTIMIENTOS INTENSOS DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

(HELP FOR PARENTS IN CALMING BIG FEELINGS IN YOUNG CHILDREN)



¿Se encuentra agarrando una tableta, el teléfono, encendiendo el televisor o dándole a su hijo lo que quiera solo para lograr que se calme cuando está molesto o enojado? Pruebe estas alternativas en su lugar.



ENFADADO, ENOJADO, EXPLOSIVO

▶ Gritos, llantos, golpes, mordiscos, empujones

- Acostarse en posición fetal
- Ejercicio: empujar la pared, saltos de tijera
- Escuchar música relajante, canciones familiares o cuentos
- Apretar un peluche o una almohada



MOLESTO, FRUSTRADO, OPOSITOR

▶ Cerrar, negarse, discutir, quejarse

- Respirar: respiración abdominal, respiración cuadrada
- Ejercicio: saltos de tijera, empujar la pared
- Apretar una pelota o un juguete blandos
- Dibujar, colorear o contar en voz alta



ASUSTADO, ANSIOSO, INQUIETO, TENSO

▶ Apegado, evasivo, llorón, preocupado, nervioso

- Respirar: inspire profundamente por la nariz y apague lentamente una vela de mentira
- Asignar una tarea de ayudante
- Dibujar un dibujo gracioso
- Escuchar música
- Hacer un baile de agitación, pretender sacudirlo
- Abrazar un peluche o una manta



TRISTE, ABURRIDO

▶ Retraído, llorón, con poco interés, con poca energía

- Asignar una tarea de ayudante
- Dibujar o colorear
- Construir con bloques
- Mirar un libro
- Caminar o saltar por la habitación
- Jugar con otro/a infante o con un cuidador



FELIZ, TRANQUILO, CONTENTO

▶ Comprometido, tranquilo, sonriente

- Cantar o escuchar canciones
- Dibujar o colorear
- Saltar
- Jugar con juguetes
- Ayudar a un amigo
- Probar algo nuevo

Al ayudar a su hijo a calmarse, le enseña habilidades importantes para la vida y crea vínculos importantes. ¡Al igual que las personas grandes, nuestros pequeños a veces necesitan ayuda!