

APOYAR EL DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL DE SUS NIÑOS

COMPRENDER EL COMPORTAMIENTO DE SUS NIÑOS



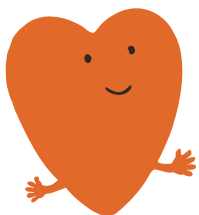
El comportamiento de sus niños dice mucho sobre cómo se sienten en ese momento. La manera en que expresan sus sentimientos depende en la edad y el desarrollo. Es posible que los bebés lloren cuando tienen hambre, están incómodos o cansados.

A medida en que van creciendo, ellos pueden aprender a usar palabras o gestos para comunicarse. Aun cuando su comportamiento es desafiante, trate de comprender por qué sus niños se están comportando de cierta manera. Estas son algunas maneras en que usted puede ayudar:

SEA UN “DETECTIVE DE SENTIMIENTOS”

¿Qué hace que sus niños se sientan ansiosos? ¿Felices? ¿Cuándo se sienten hambrientos? ¿Qué les incomoda?

En situaciones desafiantes, trate de preguntar: “¿Qué más puede estar sucediendo ahí?”. Esto puede ayudarlo a responder de manera calmada y consistente a lo que ellos necesitan.



HABLE DE LOS SENTIMIENTOS

Conversar con sus niños de sus sentimientos puede ayudarlos a sentir que usted los escucha y los comprende. Por ejemplo, usted podría decir: “Me he dado cuenta de que estás triste porque no quisiste irte del parque de juegos.”

Mientras más palabras tengan para expresarse ellos mismos, más pueden aprender a comunicar sus sentimientos y lo que necesitan de una manera positiva.



OFREZCA OPCIONES SIMPLES

Puede ayudar a que sus niños se sientan mejor si les da opciones simples, especialmente en situaciones desafiantes.

Por ejemplo, “Vamos a esperar nuestro turno jugando con estos bloques en vez” o “Cantemos una canción mientras esperamos”.



NO OLVIDE SUS SENTIMIENTOS TAMPOCO

Es natural que los padres tengan todo tipo de sentimientos cuando sus niños están llorando, son exigentes o tienen una rabieta. Estos comportamientos son una parte normal de la niñez y cuando usted actúa calmado durante estos momentos, usted les enseña a sus niños cómo lidiar sus sentimientos.

Sea bondadoso con usted mismo y, si lo necesita, tome un descanso para respirar y calmarse.



Para más información sobre maneras de comprender y lidiar con el comportamiento de sus niños para una edad específica, por favor, visite: talkingisteaching.org/big-feelings.

