

DETRÁS DE CADA CONDUCTA DEL NIÑO, HAY UN SENTIMIENTO



Las conductas problemáticas en los niños pequeños con frecuencia desencadenan fuertes reacciones en los padres y cuidadores. Cuando los padres se sienten enojados, abrumados, frustrados o avergonzados, puede que les resulte difícil identificar lo que motiva las acciones de un niño. ¡A veces puede parecer incluso que un niño trata de conseguir un aumento de sus padres! Pero detrás de cada comportamiento de un niño, hay un sentimiento que ellos también están experimentando. Cuando los padres y cuidadores aprenden a reconocer los sentimientos detrás de los comportamientos de sus hijos, la crianza de los hijos es más fácil. Además, mientras más entienden los padres sobre los comportamientos de sus hijos, más cerca se sienten de ellos y pueden brindarles cuidado y amor de mejor forma. Los niños que se sienten atendidos y queridos desarrollan habilidades socio-emocionales más sólidas, como confianza y autoestima, las que les permiten manejar de mejor manera sus emociones para que les vaya mejor en la escuela y en el futuro.



Los niños pequeños tienen sentimientos grandes.

Los comportamientos que los bebés y niños pequeños utilizan para comunicarse con sus padres y cuidadores dependen mucho de su edad y desarrollo. Los bebés muy pequeños lloran cuando tienen hambre o se sienten incómodos o cansados. Conforme crecen, aprenden a comunicarse mediante palabras, expresiones faciales y gestos. Al observar con atención a sus hijos, y con un poco de práctica, los padres y cuidadores pueden aprender a traducir el comportamiento que observan: lanzar la comida desde una silla alta, por ejemplo, o armar un berrinche cuando se le deja en la guardería. El esfuerzo por entender los sentimientos que motivan el comportamiento de un niño puede acercar a padres e hijos, y ayudar a los padres a enseñar a sus hijos las habilidades socio-emocionales que estos necesitan para aprender y crecer.

Pero, ¿cómo saber si un bebé llora en la noche porque tiene hambre o miedo? Y, ¿cómo se aprende a distinguir si un niño está armando un berrinche en la tienda porque quiere un juguete o porque está cansado?

ESTUDIE LOS SENTIMIENTOS DE SU HIJO

Los padres y cuidadores pueden aprender mucho acerca de su hijo al observarle desde su nacimiento. ¿Qué los pone ansiosos? ¿Con qué frecuencia les da hambre? ¿Son más irritables cuando están cansados? Es útil aprender los patrones de su hijo e imaginar lo que podría estar sintiendo. En una situación difícil, puede intentar preguntarse: “¿qué otra cosa podría estar sucediendo?” Esto puede ayudarle a responder con calma y en forma consistente a sus necesidades.

SEA AMABLE CON USTED MISMO

Es más fácil ser cariñoso y paciente cuando un niño está sonriendo y jugando que cuando está llorando o exigiendo cosas. Sin embargo, los comportamientos difíciles son típicos de la primera infancia, y es natural que los padres tengan toda clase de sentimientos frente a estos desafíos. Respete sus propios sentimientos; asegúrese de que su hijo esté seguro y dese un tiempo si necesita recuperar la calma. Si usted es capaz de calmarse a sí mismo durante tiempos difíciles, le hace saber a su bebé que puede confiar en usted cuando necesite manejar sus propias emociones.

CONSTRUYAN UNA CAJA DE HERRAMIENTAS JUNTOS

A medida que su hijo se desarrolla, puede enseñarle a reconocer sus sentimientos nombrándolos; por ejemplo: “Es frustrante cuando no puedes conseguir lo que quieres”, o “Esperar puede ser tan aburrido”. También puede ayudarles a identificar alternativas simples que pueden tomar para sentirse mejor, como “Esperemos nuestro turno jugando con estos bloques mejor”, o “Vamos a cantar una canción mientras esperamos”. Ofrecer alternativas les ayuda a aprender a expresarse de maneras mejores y que les servirán durante toda la vida.

APRENDER SOBRE EL DESARROLLO DE SU HIJO

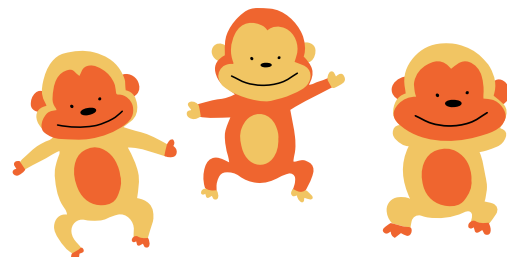
A continuación se indican algunas formas en las que usted puede apoyar los sentimientos de su hijo, según la edad de este:

0 A 9 MESES DE EDAD

- Háblele, léale y cántele a su bebé. Al sostener, abrazar, cantarle y hablarle a su bebé todos los días durante la rutina diaria, usted brinda el estímulo que el cerebro en crecimiento necesita. Su bebé necesita su contacto afectuoso y palabras reconfortantes tanto cuando están inquietos para ayudarles a sentirse especiales. Una ventaja es que estos momentos de apego también lo ayudan a sentirse mejor.
- Cuando tenga un cuidador nuevo, ayude a su hijo en la transición. Un juguete, animal de peluche o manta favorita puede ayudarle a su bebé en situaciones desconocidas. Sea consciente también de cuál es su propia respuesta frente al cuidador nuevo cuando su bebé está presente; su bebé puede notar la preocupación en sus expresiones faciales y lenguaje corporal, incluso desde muy pequeño.

9 A 18 MESES DE EDAD

- Sea un ejemplo emocional. Incluso a una corta edad, su bebé aprende observando. Respirar profundamente durante situaciones estresantes, expresar alegría cuando está feliz y dejar que su hijo sepa que usted lo ama, le ayuda a su hijo a aprender cómo comportarse con los demás.
- Tenga las etapas de desarrollo en cuenta. Aunque su bebé se esté convirtiendo en un niño, todavía no es capaz de hacer cosas que los niños mayores pueden hacer, como compartir juguetes o jugar uno a uno con otros niños. Cuanto más sepa sobre lo que el niño es capaz de hacer a cierta edad, más preparado estará para los tiempos en que el niño necesite un poco más de ayuda para llevarse bien con otros.





¿Quiere saber más sobre los sentimientos que motivan los comportamientos de su hijo? Mire nuestro video “Los niños pequeños tienen sentimientos grandes” y encuentre más consejos en talkingisteaching.org/grandes-emociones.

18 A 24 MESES DE EDAD

- Hable sobre sentimientos. A medida que el niño aprenda nuevas palabras, pídale que piense sobre cómo se siente y enséñele palabras para ayudarle a expresar emociones difíciles.
- Ayude a su niño a desarrollar respuestas adecuadas. Los niños pequeños necesitan orientación para comprender las formas adecuadas de comportarse cuando están enojados, decepcionados o frustrados. Puede ayudar a su hijo abrazándolo, contándole una historia, cantándole una canción o dándole su juguete o manta favorita para que pueda calmarse.

24 A 36 MESES DE EDAD

- Dele opciones. Los niños mayores por lo general quieren sentir algún control sobre su entorno. Deje que ellos decidan cómo realizar las tareas u ofrezca opciones simples de “una o la otra”. Las opciones simples pueden reducir los conflictos y ayudar a su niño a aprender a comunicar sus necesidades y deseos con palabras.
- Elogie las buenas conductas. Sea específico acerca de lo que hicieron bien, y cómo eso le hizo sentir a usted.

Un agradecimiento especial al Dr. Joshua Sparrow y al Brazelton Touchpoints Center por la orientación brindada para estos materiales y por su trabajo inspirador respecto del desarrollo de los niños. Más información en <https://www.brazeltontouchpoints.org/>.