



Preparación para que a Su Niño Le Vaya Bien

Los bebés y los niños pequeños no pueden controlar sus emociones y su comportamiento—es algo que aprenden poco a poco sintiendo la manera en que los tratan y observando día a día a sus familiares.

Los comportamientos difíciles tienen frecuentemente una causa subyacente. Para los niños pequeños, las pataletas y las mordeduras son maneras de mostrar frustración o indignación. Los niños no saben las palabras necesarias para comunicar que echan de menos a su papá que se fue o que les tienen miedo a los ruidos fuertes en la noche. Entender las necesidades emocionales del niño a menudo acaba con los “comportamientos problemáticos.” Usted y otros adultos que lo quieran pueden tranquilizarlo y enseñarle las palabras que puede asociar con sus sentimientos y mejores maneras de expresar su frustración.

Mantenga rutinas conocidas

Los niños prosperan con las rutinas bien establecidas, tales como comer y dormir a la misma hora todos los días. Los niños pequeños pueden ponerse muy mañosos cuando los horarios fallan, como cuando no pueden dormir siesta o se atrasa la cena. Aténgase lo más posible a rutinas predecibles y dígame al niño lo que va a pasar a continuación, “Después del almuerzo viene la siesta.”

Reduzca las distracciones

Los bebés y los niños pequeños tienden a distraerse o sobreestimarse con facilidad. No debe haber distracciones en los lugares en que los niños deben hacer actividades específicas. Por ejemplo, los niños deben vestirse lejos de los juguetes, dormir siesta con luz tenue, cenar sin la televisión encendida, etc.

Reduzca las crisis

Las pataletas se pueden evitar reconociendo las señales que da el niño para indicar que tiene hambre o está cansado. Darle de comer al niño a la primera señal de que tiene hambre reduce la probabilidad de que haga una pataleta. No fije citas para la hora de siesta; tenga a mano un biberón o un refrigerio extra cerca de la hora de las comidas; no vaya a la tienda de provisiones cuando el niño esté cansado y tenga hambre.

Acérquese en vez de alejarse

Tranquile y calme a su niño cuando esté molesto. A veces, acercarlo en vez de aislarlo funciona de maravilla. Usted puede decirle “Parece que necesitas un abrazo. ¿Quieres sentarte en mi regazo?” Disponga espacios cómodos a los cuales el niño pueda ir si siente emociones intensas o está enojado o asustado. Puede ser un lugar para sentarse con un adulto o, si se trata de un niño pequeño mayor, un lugar en que pueda sentarse solo mientras se calma. En el espacio puede haber una manta favorita, un animal de peluche o una almohada blanda para acurrucarse. Usted puede decirle “Veo que estás sintiendo ‘grandes emociones’ hoy. Vamos a sentarnos un minuto. ¿Te gustaría jugar con los juguetes que te calman?”

Nombre los sentimientos de los niños

“Estás llorando y restregándote los ojos. Creo que estás cansado.” “Estás enojado porque tu amigo se llevó tu juguete, ¿qué hacemos?” Esto muestra que usted entiende cómo se siente y lo ayuda a aprender las palabras correctas para expresar estos sentimientos.

Nombre los sentimientos de los adultos

En vez de decir “Me estás volviendo loca,” exprese sus verdaderos sentimientos: “Mamá se siente realmente frustrada en este momento.” En vez de decirle “te estás portando mal,” dígame “Parece que estás enojado. Hablemos de eso.”



Establezca una base de seguridad

Los bebés comienzan a gatear y a los niños pequeños les encanta explorar. Esto les ayuda a volverse más independientes. Los bebés y los niños pequeños se mueven mucho, pero confían en que un adulto conocido los tranquilice, les haga saber lo que es seguro, los reconforte o se deleite en lo que descubran. Usted y otros adultos conocidos son la base de seguridad a la cual el niño vuelve para recuperarse y volver a salir a explorar. Su niño necesita mantenerse cerca de usted tanto para mantener su seguridad como para sentirse seguro. Cuando tenga que irse, avísele y luego dígame cuándo va a volver. Esto forma la “base de seguridad” que le da la confianza necesaria para explorar el mundo y aprender.

Tenga expectativas realistas según la edad de su niño

Cuando los adultos esperan que su niño haga una tarea o se comporte de una manera que le es imposible a su edad, tanto los adultos como los niños se pueden frustrar. No importa cuántos dulces le dé a un bebé de 18 meses de edad, es poco probable que aprenda a ir solo al baño; su cuerpo no está totalmente desarrollado.

Los niños pequeños todavía están aprendiendo a controlarse a sí mismos

Cuando los niños pequeños ven algo que quieren, lo toman. Si algo no les gusta, lo tiran. Sea paciente. Los niños pequeños pueden quedarse callados y quietos solo durante unos minutos, no 30 minutos. Si va a salir a hacer diligencias, lleve juguetes con los que su niño pueda entretenerse. A veces los niños pierden el control y necesitan un lugar calmado para recuperarse o sentarse en su regazo. Cuando usted mantiene la calma, usted funciona como modelo de autocontrol para su niño.

A los niños pequeños hay que mostrarles las cosas... y no apurarlos

Hay que decirles lo que deben hacer (en vez de lo que NO deben hacer) una y otra vez. Dígalos y muéstreles cómo hacer las cosas. Y hágalos comentarios cuando hagan algo bien. Sin embargo, a los niños pequeños no les gusta que los apuren. Planee tiempo adicional. Prepárelos para el cambio de actividad. “Una vez más y después tenemos que irnos”.

Deles opciones

Permítale a su niño escoger la mejor opción. Por ejemplo, si se resiste a sentarse en la silla para el automóvil, dígame “Tienes que sentarte en la silla para el automóvil por seguridad. Puedes sentarte con tu oso de peluche o con tu camión, ¿cuál prefieres?” Dígame cuáles son los comportamientos aceptables y los comportamientos inaceptables. “Puedes pegarle a la fuente o a la olla pero no a la mesa”. Decir ‘no’ todo el tiempo no enseña el comportamiento que usted desea.

Preste toda su atención

Es tan fácil distraerse—el teléfono, la televisión y todo lo que la vida pone en su camino. Los niños pequeños necesitan y se merecen ante todo toda su atención.

Usted y otros adultos que lo quieran pueden tranquilizarlo y enseñarle las palabras que puede asociar con sus sentimientos y mejores maneras de expresar su frustración.

