

Padres Juntos

VOLUMEN 4, EDICIÓN 10
Octubre 2018

Mis Muchos Sentimientos

Cuando los bebés comienzan a explorar su mundo y desarrollar habilidades importantes de lenguaje y aprendizaje, sucede algo extraño. Usted se despierta una mañana, y se han convertido en personas pequeñas. Aunque todavía pequeño en tamaño, estos jóvenes son capaces de expresar algunos grandes sentimientos y emociones.

Así, usted es un padre explorador o una madre exploradora que ayuda a su hijo a capear la tormenta y navegar una aparentemente impredecible mar de emociones.

Según una encuesta nacional de padres conducida por Cero a Tres (Zero to Three, 2015), dos tercios de los padres y las madres (66%) creen que los niños de 2 años o menos deben tener la capacidad de controlar sus emociones (como no hacer un berrinche cuando está enojado/a). Sin embargo, según las investigaciones científicas, esta capacidad de controlar emociones empieza a desarrollarse alrededor de 3,5 a 4 años de edad. Entender la capacidad de su hijo/a, con respeto a los emociones y auto-control, es la mitad de la batalla al averiguar cómo usted puede ayudar a su hijo/a a través de los altibajos de los años tempranos.



“Detrás de cada comportamiento de los niños y las niñas, hay un sentimiento.”-TalkingIsTeaching.org

A medida que comience a pensar en cómo puede ayudar a su niño/a a desarrollar habilidades importantes de regulación de las emociones, es importante considerar cómo estas habilidades se modelan en el hogar.

Considera las maneras en que usted (y otros miembros de su familia o hogar) puede modelar el procesamiento saludable de las emociones. Pasa algunos momentos para reflexionar sobre las estrategias que utiliza usted para manejar emociones complejas (como enojo o miedo).

El Rinconcito de los Libritos

La Catrina: Emotions/Emociones
By Patty Rodriguez

*The Worst Day of My Life Ever /
El Peor Día De Toda Mi Vida*
By Julia Cook

In My Heart: A Book of Feelings
By Jo Witek

Grandes Sentimientos en Lugares Públicos



Entra en la tienda de comestibles armado con galletas, una bebida, y un juguete favorito. Las cosas van bastante bien, hasta que un momento cuando su hijo va de cero a héroe furioso en la tienda. Aquí está un guía de supervivencia de padres y madres para esas crisis públicas.

- Evalúa las necesidades de su hijo. ¿Está cansada? ¿Tiene hambre? ¿Necesita un cambio de pañales?
- Para y trata de hablar de ello
- Respira profundamente y decide su plan
- Recuérdese de lo que puede esperar para la edad de su hijo, y el crecimiento personal

Se puede sentir vergüenza, pero si puede modelar estas habilidades (en el momento), enseñará a su hijo/a una lección valiosa.

Entender

Las emociones son complejas. Entender las emociones ayuda a los niños aprender a relacionarse mutuamente y desarrollar empatía y comprensión. Aquí hay algunas maneras de ayudar a su niño/a a entender grandes sentimientos o emociones:

- Mientras que están leyendo un cuento (o después de ver televisión), discuta como un personaje del cuento puede sentirse
- Cuando le pregunta a su hijo/a acerca de su día, pregúntele cómo se sintió en diferentes momentos
- Pasa unos momentos cada día hablando de su propio día y las emociones que se sintió

Involucrar a sus niños/as en muchas conversaciones acerca de cómo se sienten ellos/as u otros/as es importante para ayudarles a aprender. Recuerde reconocer que a veces sentimos muchas emociones al mismo tiempo (como nervioso y emocionado), y eso está bien también.



Para recursos parentales adicionales encuentranos nuestro sitio web:

orparenting.org

Expresarse

En los primeros años, el niño o la niña tiene poco control sobre cómo se expresa sentimientos, pero a medida que crezca, esta es una habilidad que puede ayudar desarrollar. Alrededor de la edad preescolar, los niños comienzan a usar palabras para expresar sus sentimientos. Recuerde, es importante apoyar a la expresión de emociones negativas y positivas. Aquí están algunos consejos para apoyar a los niños/as que aprenden a expresar grandes sentimientos.

- El Juego de Fingir: Representar diferentes escenarios con los juguetes. Habla acerca de cómo pueden responder los personajes.
- Expresar a través del arte: Pida que su niño/a dibuje cómo se está sintiendo. Hablar a través de los dibujos.
- Pasa un momento: Si sabe (por experiencia pasada) que su niño/a tiene un rato duro con una situación, habla de ello con su niño/a antes de encontrar la situación de nuevo. Habla acerca de los sentimientos que puede sentir y cómo puede expresarlos en el momento.

Regular las Emociones

“La regulación de emociones no aleja aproximadamente de o se deshace de sentimientos que no nos gusta tener, o calmar cuando estamos disgustados. También es sobre tener emociones que queremos tener, como el sentimiento feliz, tranquilo, y amado.”

-Rivers & Tominey, Fisher-Price Blog August 2016

Enséñele a su niño a identificar los signos de la sensación de malestar o frustración y, a continuación, trabajar a través de diferentes estrategias para sentirse mejor. Modela sus propias estrategias para calmarse (tales como tomar unas cuantas respiraciones profundas). Para obtener más información sobre la regulación emocional, consulte este artículo: https://www.fisher-price.com/en_us/parenting-articles/early-child-development/regulating-emotions

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd

Referencias

ZERO TO THREE's Tuning In: National Parent Survey (2015)
<https://www.zerotothree.org/resources/1601-tuning-in-self-control>
Fisher-Price: Understanding Emotions
https://www.fisher-price.com/en_us/parenting-articles/early-child-development/understanding-emotions
Fisher-Price: Expressing Emotions
https://www.fisher-price.com/en_us/parenting-articles/early-child-development/expressing-emotions
Fisher-Price: Regulating Emotions
https://www.fisher-price.com/en_us/parenting-articles/early-child-development/regulating-emotions