

CONSEJOS PARA



DELE TODO EL AMOR, CONTROLE EL ESTRÉS

Con su bebé (de 0 a 12 meses)

Abrace, bese y abrace. Proporcione mucha atención y tacto cariñosos.

Responda a ellos. Responda a tu bebé con una voz cariñosa cuando haga algún sonido o movimiento.

Jueguen juntos. Acérquese a su bebé, sonría y haga sonidos o muecas. Juegue a juegos como el “cucú”. Tómese un descanso si parece abrumado o mira hacia otro lado.

Consuélelo. Consuela a su bebé cuando esté inquieto o llore. Puede que esté cansado, hambriento o incómodo. Intente acunarlo o cantarle una canción tranquilizadora. Se necesitará tiempo para aprender lo que funciona mejor.

Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

Acurrúquece. Abrace y contenga a su hijo para que se sienta seguro y querido.

Anímelo. Anime y apoye a su hijo cuando pruebe cosas nuevas.

Involúcrelo. Invítelo a ayudar en las tareas domésticas, como entregarte la ropa para la lavandería.

Hable de los sentimientos. Nombre los sentimientos de su hijo y lo que los ha provocado. Hágale saber que todos los sentimientos son aceptables y que usted está a su lado cuando está contento o disgustado.

Ofrezca opciones. Ofrezcale opciones como la ropa o la comida, pero dele un número limitado de opciones. “Es hora de merendar. ¿Quieres una manzana o uvas?”.

Establezca límites básicos. Utilice reglas sencillas de forma sistemática. Concéntrese en las cosas que realmente importan, como la seguridad.

Para un niño pequeño: diga un “No” tranquilo delante de lo que no quiere que haga su hijo y rediríjalo a otra actividad. En el caso de los niños más mayores, explíqueles de forma sencilla la norma y lo que pueden hacer en su lugar. Elogie el buen comportamiento.

Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

Ponga su amor en palabras. Dígale a su hijo algo específico que le guste de él. ¿Qué lo hace especial? ¿Qué es lo que más admira o disfruta de ellos?

Describe los sentimientos. Hable con su hijo sobre sus sentimientos y los de los demás. Hágale saber que todos los sentimientos están bien. Compruebe si pueden nombrar sus sentimientos en diferentes situaciones.

Hable de la bondad. Describa lo que hace un buen amigo, como ayudar a los demás, respetar los turnos y compartir.

Comparta estrategias. Cuando su hijo necesite ayuda para controlar sus sentimientos fuertes o para llevarse bien con los demás, puede ayudarlo a elaborar estrategias como respirar hondo o respetar los turnos. Elógielo cuando utilice una buena estrategia.

Explique las reglas. Ayude a su hijo a entender cómo ciertas reglas permiten que todos trabajen juntos y se mantengan seguros, como usar “voces interiores” o guardar las cosas después de usarlas.

Tenga una rutina

Tengan horarios y formas constantes de realizar las actividades diarias, como la alimentación, el baño, la lectura y la hora de acostarse. Las rutinas ayudan a que los bebés y los niños pequeños se sientan seguros y sepan qué esperar. También ayudan a los adultos a controlar el estrés.

Cuide de uno mismo

Cuando la vida se vuelve estresante, es importante cuidarse a sí mismo para poder estar ahí para su hijo. Intente encontrar tiempo, incluso unos minutos, para realizar actividades saludables que lo ayuden a sentirse tranquilo. Sea indulgente con usted mismo. Pida ayuda cuando la necesite y hable con su médico si se siente a menudo triste o estresado. Todos los padres y cuidadores necesitan ayuda.