

¡Todo el mundo tiene un mal día!

Reconocer los sentimientos de su niña le ayudará a:

- Expresar cómo y qué es lo que siente de una manera sana
- Saber qué hacer cuando se siente enojada o molesta
- Continuar fortaleciendo las relaciones positivas con los demás

Ideas para probar con su niño:

- Escuche y reflexione sobre los sentimientos de su niña. Por ejemplo, “Parece que estás enojada porque tiraste las piezas del rompecabezas al suelo. ¿Es verdad?”
- Cuando su niña está enojada o molesta, sea claro sobre los límites. “Puedes estar enojada por la muñeca rota, pero no puedes golpear a tu hermano”.
- Establezca expectativas claras sobre el comportamiento. Por ejemplo, “Quiero que te sientes en el carrito del supermercado. Al final de nuestro viaje de compras podrás elegir un cereal”.
- Siga adelante. Mantenga la calma si no sale a la perfección y preste atención a los límites de su niño para ver cuánto tiempo se comporta.
- Busque libros sobre los sentimientos en su biblioteca local; Tengo sentimientos por Bobbie Kalman; Así me siento yo por Janan Cain o Alexander y el día terrible, horrible, espantoso por Judith Viorst.

Si su niño tiene dificultades:

- Deje que su niño exprese sentimientos de infelicidad y angustia, y responda con cercanía y palabras tranquilizadoras, Por ejemplo, “Me pone triste que estés tan enojado. Podemos hablar cuando te hayas calmado, Te amo.”
- Dele a su niño opciones que vayan de acuerdo con usted. “¿Te gustaría tomar mi mano mientras cruzamos la calle o tomas la mano de la

También:

- Dígle a su niña cual es el comportamiento que usted espera de ella cuando experimente situaciones nuevas o desafiantes. “Las gemelas van a venir a jugar esta tarde y tú deberás compartir tu carro.”
- Anime a su niña a expresar sus sentimientos a través de palabras, arte, o juego de simulación.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias, y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de las Bases Sólidas para la Escuela: *Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad clave de desarrollo para **los niños de 3 a 4 años** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012: “Resulta difícil cooperar cuando hay tensión, hambre, miedo, tristeza, enojo, etc., dando lugar a un comportamiento que es perjudicial, dañino o retraído”. Sobre Mí y Mi Familia y la Cultura, Edades de 3 a 4 años, página 58