

Los colapsos ocurren: A calmarse y buscar consuelo

Los niños pequeños pueden sentirse molestos cuando se encuentran en una situación nueva o incómoda, o necesitan ayuda. Ayude a su niño a aprender que:

- Los adultos están ahí para ayudar
- Puede usar las palabras para expresar las necesidades y emociones
- A veces las cosas producen miedo o son desafiantes, pero él va a estar bien

Ideas para probar con su niño:

- **Modele el comportamiento tranquilo.** Mantenga la calma usted mismo. Ofrezca ideas de cómo solucionar el problema y asegúrele que va a estar bien
- **Reoriente su atención.** Pruebe alguna actividad relajante como leer unos libros juntos. Diga, "Puedo ver que estas muy molesto." Vamos a hacer un dibujo que muestre lo enojado que estas."
- **Deje que le diga al respecto.** Quédese con él mientras está molesto. Escúchelo decir cómo se siente, y ofrezca consuelo y aliento.
- **Ofrezca palabras para expresar las emociones.** Los niños necesitan más palabras que las de feliz o triste. Describa los sentimientos con palabras como "frustrado," "ansioso" o "molesto."

Si su niño tiene dificultades:

- Ofrezca opciones para ayudarlo a sentirse en control. "¿Quieres terminar el rompecabezas, o salir a la calle?"
- Planee para lograr el éxito. Si ir de compras representa un desafío, vaya cuando el niño se siente descansado y lleve un aperitivo o juguete en su bolsa para ayudar a mantenerlo entretenido.
- Establezca límites pero ofrezca alternativas. "Lanzar los bloques no es seguro. En lugar de hacer eso puedes arrojar estas pelotas suaves en la canasta."

También:

- Prepárelo para los cambios, por ejemplo, "Nos vamos a ir del parque en cinco minutos". Cuando sea tiempo de irse, cuente de diez en forma regresiva, y jueguen una carrera hasta el carro.
- Los libros que ayudan con las emociones son: [Adivina cuanto te quiero por Sam McBratney](#), [El monstruo de colores por Ana Llenas](#), o [Las emociones de Nacho por Liesbet Slegers](#).

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 16 a 36 meses** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.