

Aprender a manejar mis sentimientos

Aprender a manejar los sentimientos ayuda a su niño a:

- Hacer frente a las emociones antes de sentirse abrumado
- Reducir los berrinches
- Sentirse bien, como una persona poderosa y capaz

Ideas para probar con su niño:

- Ofrezca opciones entre dos cosas, como “¿Quieres leche o agua para la merienda?” o “¿Te gustaría terminar el juego o salir afuera?”
- Establezca límites claros para su niño, a pesar de que éstos pueden ser puestos a prueba. Responda con tranquilidad y comprensión pero no ceda al berrinche. Guíe su comportamiento pero resista la urgencia de castigarlo por lo que siente.
- Cuando el niño muestra sus emociones, nombre el sentimiento (ira, frustración, decepción), y dígame lo que usted quiere que haga. Por ejemplo: “Siento que estás decepcionado. Podemos comer helado después de la cena” o “Parece que la pieza del rompecabezas esta atorada. Eso es frustrante. ¿Si giras la pieza del rompecabezas crees que se ajuste?”
- Encuentre un lugar seguro para él cuándo está enojado. Este no es un “lugar de castigo”, sino una área segura donde pueda expresar sus sentimientos. Diga “Escucho que estás enojado en este momento. Puedo ayudarte cuando no estás gritando.”

Si su niño tiene dificultades:

- Pida a su niño que comparta con usted. Cuando sostiene una pelota, pregúntele “¿Puedo tener el balón, por favor?”, Cuando le pase el balón, diga “Gracias por compartir”.
- Felicítelo por su paciencia cuando él haya esperado su turno, compartido un juguete, o sentado en silencio. Estas son valiosas habilidades para un niño pequeño.
- Recuerde, él está aprendiendo a ser independiente y puede que se sienta abrumado por la dificultad. Dar ánimo y mantenerse tranquilo resulta útil cuando su niño aprende a manejar sus

También:

- Busque libros sobre los sentimientos: Así me siento yo por Janan Cain, Como te sientes? por Anthony Browne, Percy se enoja por Stuart Murphy, o Tengo sentimientos por Bobbie Kalman.
- Practique con su niño los pasos que valora para mantener la calma. Por ejemplo: Para, respira profundo, y luego pide ayuda.

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.



Adaptado de las *Guías para el Desarrollo y Aprendizaje Temprano del Estado de Washington, 2012*: “Expresar las emociones fuertes a través de los berrinches” *Sobre Mí y Mi Familia y Cultura*, Edades de 16 a 36 meses, página 44