

COMPORTAMIENTOS DE LOS BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS QUE PUEDEN DESAFIAR A LOS ADULTOS

Todo comportamiento tiene un significado, incluso si a veces encontramos que algunos comportamientos son desafiantes. El comportamiento es una forma de comunicación. Los bebés y los niños pequeños usan el comportamiento para expresar sus sentimientos, deseos y necesidades. Sin embargo, la forma como los adultos interpretan y reaccionan ante el comportamiento es personal. Las experiencias pasadas, la familia, las culturas y las creencias influyen en la forma como los adultos interpretan el comportamiento. Tomar tiempo para hacer una pausa y reflexionar en lugar de reaccionar ante un comportamiento, particularmente aquellos comportamientos que los adultos encuentran desafiantes, ayuda a los niños a sentirse valorados e importantes. También les enseña a comunicarse de una manera apropiada para el desarrollo.

LO QUE DEBE RECORDAR

1. Todo comportamiento tiene sentido y es una forma de comunicación.
2. Hay razones de desarrollo por las que los niños exhiben comportamientos que pueden ser desafiantes.
3. Haga una pausa y reflexione cuando los niños actúen de una manera que lo desafía en lugar de reaccionar.



¿QUÉ DICEN LAS INVESTIGACIONES?

- Los comportamientos que los adultos encuentran desafiantes a menudo son parte del desarrollo típico de los niños. **Hay muchas razones de desarrollo por las que los niños exhiben comportamientos que desafían a los adultos.** Por ejemplo, todavía están aprendiendo cómo y cuándo los adultos responderán a sus necesidades. Esto es parte de su desarrollo social y emocional. Los bebés y los niños pequeños no tienen las habilidades del lenguaje para comunicarse de otra manera. Agarran un juguete de las manos de un compañero o lloran cuando tienen hambre porque aún no conocen frases como “¡Es mío!” o “¡Tengo hambre!” para comunicar sus sentimientos.
- La autorregulación es difícil para los niños pequeños. **Los niños pequeños son incapaces de controlar sus emociones y comportamientos por sí solos. Su cerebro no tiene las conexiones para autorregularse.** Los adultos no deben esperar que los niños menores de 5 años controlen sus impulsos por sí solos todavía. El cerebro continúa construyendo esas conexiones a través de la adolescencia.
- Los bebés y los niños pequeños necesitan adultos que les ayuden a regular sus emociones y comportamientos. Cuando un bebé cansado llora, necesita que lo mezan o le canten para calmarse. Crear una rutina para la siesta o para la hora de acostarse proporciona coherencia diaria. Las respuestas coherentes y tranquilas enseñan a los niños lo que pueden esperar y que los adultos están ahí para ellos. Con ayuda y práctica, los niños desarrollan habilidades para regular las emociones por sí mismos. Las fuertes habilidades de autorregulación conducen a comportamientos más positivos y mejor preparación escolar.
- Los niños necesitan destrezas emocionales para entender y expresar las emociones de una manera saludable, sin embargo, no nacen con estas habilidades. **Los niños aprenden sobre las emociones en el contexto de las relaciones.** Los adultos les enseñan a los bebés y a los niños pequeños sobre las emociones al ayudarles a sentirse seguros, protegidos y en un entorno favorable. Definir las emociones y hablar de ellas fomentan los conocimientos básicos sobre las emociones. Hablar temprano sobre las emociones también conduce a una mejor comprensión de las emociones más adelante.



¿EN QUÉ CONSISTE?

- **Cada comportamiento comunicativo puede describirse por la forma y la función de la comunicación.** La forma se refiere a cuál es el comportamiento. Por ejemplo, podría ser llorar, señalar o hacer un berrinche. La función se refiere al significado u objetivo del comportamiento. Describe el mensaje que el niño está tratando de comunicar, por ejemplo, “tengo hambre”.
- **El comportamiento desafiante es personal; se ve y se siente diferente para cada persona.** La cultura, la familia y las experiencias únicas moldean no solo el significado del comportamiento, sino también la forma en cómo los adultos reaccionan a este.
- **Todos los adultos se sienten desafiados por el comportamiento de un niño en algún momento.** Lo que importa es cómo responden. Es importante practicar el autocuidado y encontrar estrategias para reducir el estrés y sentirse apoyado. No siempre es fácil, pero es importante actuar con calma y ser intencional con los niños. Las relaciones protectoras y receptivas les permiten saber que los adultos están ahí para ellos. Los espacios de aprendizaje de alta calidad son seguros, coherentes y predecibles.
- **Los adultos ya leen las señales de los niños y responden a su comportamiento.** No es un elemento adicional que se agrega al currículo en la planificación y las prácticas. Los adultos aprenden sobre los temperamentos de los niños o cuál es su enfoque hacia el mundo. Prestan atención a cuando los niños se cansan, tienen hambre o son quisquillosos.
- **La estrategia “Reflexione, pregunte y responda” es útil a la hora de responder ante un comportamiento desafiante.** Reflexione para averiguar el significado de un comportamiento. Pregunte qué podría estar tratando de comunicar el niño. Responda para satisfacer los deseos o las necesidades que el niño está tratando de expresar. Esta respuesta ayuda al niño a sentir que lo han escuchado y comprendido.



¡PRUEBE CON ESTO!

- **Practique la atención plena.** Esté presente en el momento. ¿Qué está haciendo, diciendo o sintiendo el niño? Ayude a las familias a prestar atención a las señales, emociones y acciones de un niño. Esto nos da señales del significado detrás del comportamiento de un niño y puede ayudarnos a ser más receptivos en el futuro.
- **Dedique tiempo al autocuidado.** Piense en sus propias emociones y respuestas. Cuando se siente tranquilo y en control, puede ayudar a los niños a sentir lo mismo. Practique la respiración profunda. Si está abrumado, aléjese unos minutos o vaya a dar un paseo si es posible. Pida apoyo cuando lo necesite.
- **Identifique y hable sobre las emociones.** Ayude a los niños a poner las emociones en palabras. Por ejemplo, “Estoy enojado porque se acabó el tiempo de juego”. Aprenda palabras clave de emociones en la lengua materna del niño. Lea libros sobre las emociones, ser un amigo y ayudar a los demás.
- **Enseñe expectativas.** Enseñe a los niños qué hacer en lugar de qué no hacer modelando el comportamiento que desea ver. En lugar de decir: “no golpees” use “con suavidad” y modele con unas palmaditas. Hable con las familias para entender qué comportamientos son aceptables en su cultura y cómo apoyar mejor a sus hijos.
- **Cree un lugar tranquilo para calmarse.** Este es un lugar seguro en donde los niños pueden trabajar en la regulación de sus emociones y comportamiento.
- **Ayude a las familias a programar y adaptar rutinas para crear un día predecible.** A los niños les va mejor cuando saben qué esperar.

MÁS INFORMACIÓN:

EL COMPORTAMIENTO TIENE UN SIGNIFICADO (CONJUNTO DE MATERIALES DE CAPACITACIÓN DE 15 MINUTOS):
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/video/el-comportamiento-tiene-significado>

GUÍAS PARA LA PRÁCTICA EFICAZ DEL MARCO DE HEAD START SOBRE LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE TEMPRANO DE LOS NIÑOS (ELOF, SIGLA EN INGLÉS):
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/effective-practice-guides/guias-para-la-practica-eficaz>

APLICACIÓN MÓVIL MIELOF EN ESPAÑOL:
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/es/preparacion-escolar/articulo/aplicacion-movil-mielof-en-espanol>

BOLETÍN DE SERVICIOS DE SALUD: EL BIENESTAR DEL PERSONAL - MANEJO DEL ESTRÉS (EN INGLÉS):
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/sites/default/files/pdf/health-services-newsletter-201408.pdf>



COMPORTAMIENTOS DE LOS BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS QUE PUEDEN DESAFIAR A LOS ADULTOS

El comportamiento es una forma de comunicación. Los bebés y los niños pequeños usan su comportamiento para expresar sentimientos, deseos y necesidades. A veces esos comportamientos son desafiantes. Podemos ayudar a los niños a aprender y crecer al hacerles sentir seguros y apoyados. El aprendizaje se realiza mejor en espacios bien diseñados con rutinas predecibles. Estas son algunas estrategias que puede probar para reducir los comportamientos que podrían ser desafiantes.

OFREZCA OPCIONES

Los niños pequeños quieren sentir que tienen voz en todo, desde lo que comen hasta lo que se ponen. Déjeles sentirse independientes al ofrecerles dos opciones (aprobadas por adultos). Esto les permite sentirse en control y aumenta su autoestima cuando les deja tomar decisiones.

INICIE UNA RUTINA

Las rutinas coherentes enseñan a los niños qué esperar y facilitan que los niños practiquen la regulación de sus comportamientos. Si la hora de acostarse es una lucha para un niño mayor, considere dibujar una tabla con imágenes de los diferentes pasos. Por ejemplo, podría tener su baño, cepillarse los dientes, leer libros y luego acostarse. Dejar de jugar para prepararse para ir a la cama puede ser difícil. Darles un preaviso de cinco minutos antes de la siguiente actividad puede ayudar con las transiciones. Poner la misma canción mientras se prepara para la transición puede ser una señal útil para los niños pequeños.

CREE UN ESPACIO DE “¡SÍ!”

Busque un lugar en su hogar donde los niños puedan explorar libremente sin que usted se preocupe por su seguridad ni necesiten su ayuda constante. Este es un espacio de “¡Sí!”. El objetivo es evitar que tenga que decir “no” en respuesta a las ideas y decisiones de su hijo. Solo guarde los materiales en el espacio que sea seguro para que los niños los usen y jueguen solos. Tenga los materiales fácilmente accesibles mediante el uso de estantes bajos, cestas o ganchos. ¡Esto fomenta la independencia!

DEDIQUE TIEMPO PARA EL MOVIMIENTO

Mantener a los niños activos e involucrados puede ayudar a reducir la frecuencia de un comportamiento desafiante. Bailen, pretendan moverse como diferentes animales, representen una historia de un libro o salgan a caminar. Hagan túneles con los cojines y almohadas para pasar por ahí. ¡Cualquier cosa para levantarse y moverse!

