

Conectarse con su hijo durante momentos difíciles

Los niños aprenden a manejar sus sentimientos practicando con miembros de la familia que los apoyan. Los niños pequeños necesitan adultos que los ayuden a superar los sentimientos profundos y los momentos desafiantes. Cuando usted mantiene la calma, le enseña a su hijo que se pueden tener diferentes sentimientos, y puede ayudarlo a aprender habilidades para manejar los momentos difíciles.

Practiquen juntos cómo calmarse antes de que su hijo tenga un momento desafiante.

Practiquen la respiración abdominal. Pídale a su hijo que se acueste boca arriba. Coloque un pequeño animal de peluche o un juguete sobre el vientre del niño, y anímelo a ver el peluche subir y bajar con cada bocanada de aire que toma o expulsa durante la respiración abdominal.

Profundice en la relación con su hijo cuando las cosas vayan bien.

Disfruten uno del otro jugando, leyendo, contando cuentos, cantando, riendo o abrazándose juntos. Observe y describa la situación cuando su hijo esté haciendo algo positivo. Este es un ejemplo de cómo describir un comportamiento positivo: “¡Estás acariciando al perro con tanta delicadeza!”.

Esté al tanto de sus propios sentimientos.

Recuerde que su hijo está tratando de hacer las cosas lo mejor posible, incluso en momentos difíciles. Puede parecer que su hijo está tratando de provocarlo a propósito o que sabe bien lo que está haciendo. Sin embargo, es posible que en ese momento su hijo no tenga las habilidades para comportarse de otra manera. Usted está aquí para enseñar y recordarle a su hijo que hay otras formas de hacer las cosas.

Comprenda y nombre los sentimientos de su hijo.

Cuando usted nombra los sentimientos de su hijo a lo largo del día, demuestra que lo tiene en cuenta y lo quiere sin importar lo que sienta. Debe decirle a su hijo que se pueden tener diferentes sentimientos y que los adultos pueden ayudarlo a superar sus sentimientos profundos de manera segura. Estos son algunos ejemplos para nombrar los sentimientos: “Te ves desilusionado”. “Estás emocionado porque vamos al parque”. “Estás bostezando y pareces cansado”.

Hable sobre soluciones para manejar los sentimientos.

Conectar con su hijo no significa ceder a su comportamiento desafiante. Debemos decirles a los niños que los queremos y que podemos ayudarlos en un momento difícil. Ofrecer opciones, hacer un plan, ser sistemático y darle seguimiento puede ayudar a los niños a superar los momentos difíciles.

Ofrézcale consuelo a su hijo.

Los niños a menudo se preguntan si sus cuidadores los quieren sin condiciones. Esto es particularmente cierto después de momentos difíciles. Podría ser útil decirles: “Estamos bien”. Y puede hacerlo dándoles un abrazo, disculpándose, leyendo un libro juntos o diciéndole que lo quiere.

Estrategias para probar

Cuando vea que su hijo está frustrado:

En lugar de “¿Eso es muy difícil? ¿Quieres que lo haga yo?”.

Pruebe con “¡Eso parece complicado! Veo que te estás esforzando mucho. ¡Sigue intentándolo!”.

Cuando su hijo esté enojado:

En lugar de “¡Tienes que calmarte ya!”.

Pruebe con “Vamos a respirar profundo juntos para sentirnos menos enojados”.

Cuando su hijo esté decepcionado:

En lugar de “Deja de llorar; eso no es nada”.

Pruebe con “Estás muy triste en este momento. No hay nada malo con sentirse triste. ¿Cómo puedo ayudarte a sentirte mejor?”. Ofrezca ayuda a su hijo de forma amable, como dándole un animal de peluche para que lo abraze, cantando una canción suave o frotándole la espalda.

Cuando su hijo no esté a salvo:

En lugar de “Se acabó. Si vuelves a golpear, te voy a castigar. ¡Estoy harto de esto!”.

Pruebe con “Estás enojado. Tus manos quieren golpear. Te voy a mantener a salvo impidiendo que golpees”.

Cuando su hijo tema algo nuevo:

En lugar de “Estás bien. No tienes nada de qué preocuparte”.

Pruebe con “¡Pareces asustado! Todo el mundo siente miedo de vez en cuando. Podemos hacerlo juntos la primera vez”.

Cuando su hijo esté muy emocionado:

En lugar de “Necesito que te calmes. Todavía no es el momento”.

Pruebe con “¡Estás emocionado! Es tan difícil esperar. ¿Qué podemos hacer hasta que llegue el momento de hacer esta actividad tan divertida?”. Ofrezca algunas sugerencias, como cantar una canción, colorear un dibujo, jugar un juego, dar un paseo, contar hasta 10 o leer un libro juntos.

Recursos

- [Estrategias para apoyar la autorregulación: Serie de resúmenes](#)
- [La técnica de la tortuga \(en inglés\)](#)
- [Ayúdanos a calmarnos: estrategias para niños \(en inglés\)](#)



Centro Nacional de
Salud, Salud del Comportamiento y Seguridad

1-888-227-5125
health@ecetta.info
<https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/health>

Octubre de 2021