



## Los sentimientos de su hijo Your Child's Feelings

Incluso antes de aprender y comprender el lenguaje, los niños sienten emociones. Pueden darse cuenta de si usted está feliz y relajado, o si está tenso y molesto. Están conscientes de las personas, de las emociones expresadas alrededor de ellos y del ambiente en el que viven. Los niños tienen los mismos sentimientos que los adultos. Quizá no conozcan las palabras enojado, triste, feliz o asustado, pero experimentan esos sentimientos.

### Valore a los niños

Es muy importante para los niños tener la confianza de que hay alguien en sus vidas que los quiere pase lo que pase. Muéstrole a su hijo que lo quiere todo el tiempo, incluso cuando se enoja con ellos. Hágale saber a su hijo que lo quiere sonriéndole, tocándolo, hablándole, escuchándolo, observándolo y siendo comprensivo con sus sentimientos.

### Expresé sus sentimientos

Ayude a su hijo a nombrar sus emociones. Al ponerle nombre a los sentimientos y al hablar sobre las emociones de su hijo, puede ayudarlo a entender sentimientos como la felicidad, tristeza, entusiasmo y enojo. Existen menos posibilidades de que los niños que son capaces de expresar sus sentimientos y saben que recibirán una respuesta tranquilizadora se comporten mal para expresar sus necesidades. Aprenderán a decirle qué están sintiendo y por qué.

Los niños aprenden a entender sus sentimientos y qué hacer con estos al observarle a usted. Hable con su hijo sobre qué está sintiendo y por qué. Al hacer esto, le ayuda a su hijo a entender que las emociones (incluso las emociones "malas") son normales y que existen maneras saludables para responder a ellas. Por ejemplo, "Me siento molesto porque la abuela tuvo que cancelar su visita. Voy a respirar de manera profunda para calmarme, pero está bien si me siento triste y lloro por un momento".

Cuando sienta que empieza a molestarse por algo que su niño hace, explíquele de manera calmada cómo se siente, al mismo tiempo que le asegura que lo quiere. Esto les ayuda a aprender a empatizar y que sus acciones tienen un efecto en otros, al mismo tiempo que se sienten seguros y aceptados.

Cuando esté molesto por algo que no está relacionado con su niño, puede que su niño aún interprete sus sentimientos y sienta estrés si piensa que él o ella es la causa de esto. Hable también sobre estas situaciones. Por ejemplo, "Me siento triste por que la abuela no puede venir a visitarnos. No has hecho nada malo".

### Observe las señales que indiquen angustia

No estará malcriando a un bebé por prestarle demasiada atención. No ignore las señales de angustia que le indican si

su bebé sufre, está enfermo, asustado o se siente solo. El responder a las señales de su bebé le ayuda a formar el enlace fuerte que su bebé necesita entre su cerebro y su cuerpo para desarrollarse de manera saludable. Las investigaciones demuestran que los bebés cuyo llanto es atendido de inmediato lloran menos después del primer año que los bebés cuyos padres permiten que "lloren hasta cansarse".

Cuando los bebés pasan la etapa de recién nacidos, pueden tolerar periodos cortos de angustia leve, como cuando están aprendiendo a dormir durante periodos más largos por la noche.

Los niños pequeños necesitan saber que siempre pueden confiar en que un adulto los tranquilizará y les ayudará a manejar los sentimientos difíciles.

### Retos

Todos los días, su hijo se enfrentará a retos como desarrollar nuevas aptitudes y habilidades. Tiene que aprenderlo todo: cómo gatear, caminar, hablar y ser respetuoso con los demás.

Mientras aprende nuevas habilidades, su hijo podría sentirse frustrado. A veces incluso podría tener un berrinche. Tenga paciencia y mantenga la calma. La sensación de seguridad de su hijo se basa en saber que está a salvo, así que tranquilícelo o consuélolo. Una vez que domine la nueva habilidad, normalmente estará más satisfecho.

Prevea cómo se sentirá su hijo en determinadas situaciones y qué puede esperar de él o de ella de manera realista. Si ha estado de compras con usted en el centro comercial todo el día, estará agotado y sobrecitado a la hora de cenar, lo que puede causar lágrimas y berrinches.

Entre algunas de las sugerencias para ayudar a su hijo se incluyen:

- Siempre que sea posible, dele a su hijo opciones para que elija
- Intente planear su día en torno a una rutina que funcione para su hijo
- Tenga tentempiés saludables, y programe actividad física y períodos de descanso cada día
- Intente pasar algo de tiempo al aire libre cada día
- Comuníquese y explique a su hijo si va a haber un cambio, por ejemplo, "En 5 minutos tenemos que irnos porque tenemos que ir a casa a hacer la cena"
- No se angustie por cosas pequeñas

Si su hijo se comporta de manera agresiva, busque los motivos de su comportamiento y ofrézcale ayuda. Mantenga

un tono de voz calmado, sea respetuoso y permita que su hijo le cuente su versión de los hechos. “Puedo ver lo enojado que estás. Por favor, dime, ¿por qué estás tan enojado?”. Tratar a los niños con respeto les enseña a resolver los problemas hablando, en vez de usar la agresión o la fuerza física. Usando un lenguaje claro y sencillo, hable también sobre los comportamientos y las consecuencias. “Si tiras arena, tendrás que irte”.

Intente no usar la técnica del "tiempo fuera", ya que esto puede hacer que su niño se sienta aislado o rechazado, por lo que puede tener más dificultad para sobrellevar los sentimientos que lo hacen sentir abrumado. En vez de esto intente un "tiempo adentro", con la meta de tranquilizar y enseñar. Asegúrese de que tiene sus propios sentimientos bajo control, y entonces:

- Siéntese con su hijo en un lugar tranquilo donde estén cómodos y calmados
- Pregunte a su hijo cómo se está sintiendo y simpatice con esos sentimientos
- Explique por qué ciertos comportamientos no son apropiados y hable sobre qué puede su hijo hacer de forma diferente en el futuro

Para más información sobre la disciplina positiva, visite el sitio web Caring for Kids (Cuidar a los niños) en [www.caringforkids.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/positive-discipline-for-young-children).

## Fomente la autoestima

La definición de autoestima es “creer en uno mismo”. La capacidad de los niños para manejar sus comportamientos y participar en el mundo depende de su autoestima. Cree un ambiente propicio para ayudar a que la autoestima y la confianza de su hijo en sí mismo crezca. Deles oportunidades para explorar, experimentar y tener aventuras, al mismo tiempo que saben que usted estará ahí si le necesita.

## Prepare el camino para el éxito

Cree un ambiente más propicio para el éxito. Por ejemplo, coloque un banco en frente del lavabo para que pueda lavarse las manos solo, o elija zapatillas de estar en casa que se pueda poner fácilmente.

## Deje que lo hagan por sí mismos

Planee sus actividades con suficiente tiempo para que su hijo pueda hacer algunas cosas por sí mismo. Si su hijo pide ayuda, puede ofrecerle apoyo u orientación, pero evite encargarse usted de la tarea. Es posible que no realice la tarea igual de bien o rápido, pero tendrá una sensación de logro si se pone sus propios zapatos o ropa.

## El poder de la elección

Las personas necesitan tener algo de poder sobre sus propias vidas. Los niños tienen que tomar decisiones adecuadas para su edad. Por ejemplo:

- Si un bebé de 6 meses de edad rechaza tomar alimentos sólidos que usted le ha ofrecido, intente dárselos más tarde

- Un niño de 2 años de edad puede decidir qué camisa quiere ponerse
- Un niño de 3 años de edad puede decidir entre dos opciones que le ofrezca para el desayuno (por ejemplo cereales integrales con leche y un plátano, o tostadas con manteca de cacahuete y una naranja)

Siempre que sea posible, permita que su hijo tenga algunas opciones o control sobre su propia vida. Cometerá algunos errores, pero es así como aprenderá. Tomar buenas decisiones es una habilidad que su hijo puede desarrollar si la practica.

## Muestre respeto

Anime a su hijo a dar su opinión y compartir su punto de vista, y luego considere lo que ha dicho atentamente. Los niños pueden ser muy creativos y resolver problemas. Muestre respeto y trátelo con la misma cortesía que espera de él o ella. Al ser un ejemplo de buenos modales, hace que su hijo se sienta respetado y establece el modelo de comportamiento en su hogar y para su familia.

## A los niños les gusta la rutina

Los niños se desarrollan mejor cuando hay una rutina y pueden tener dificultad con el cambio. Puede ayudar a su hijo y hablarle sobre experiencias nuevas, como la primera visita al dentista. También déjele saber con antelación si su rutina va a cambiar. Por ejemplo, diga, “En vez de ir mañana a la guardería, jugarás con Jessie”.

## Para más información

Para obtener más información sobre la salud y el desarrollo de su niño, visite Baby’s Best Chance (La mejor oportunidad para el bebé) en [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/BBC-7th-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.88 MB) o Toddler’s First Steps (Los primeros pasos de su infante) en [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2019/TFS-3rd-edition-FINAL-Nov2019.pdf) (PDF 14.46 MB).

Para obtener más información, consulte los siguientes archivos de HealthLinkBC:

- [HealthLinkBC File #92a Su hijo y el juego: Desde el nacimiento hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92b El desarrollo de su hijo: Desde el nacimiento hasta los 3 años](#)
- [HealthLinkBC File #92d Aprender a ir al baño](#)
- [HealthLinkBC File #92e Hora de acostarse](#)

**Parte de la información contenida en este archivo ha sido adaptada con la autorización de la BC Healthy Child Development Alliance (Alianza de B.C. para el desarrollo infantil saludable). Para ver más información, visite su sitio web <https://childhealthbc.ca/initiatives/bc-healthy-child-development-alliance>.**

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.