



## 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/a o si está tenso/a y molesto/a. 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 experimentarán esos sentimientos.

### Valore a los niños

Usted es el espejo de sus hijos. Existe una relación directa entre cómo se valoran ellos a sí mismos y cómo los valora usted. Es muy importante mostrarle en todo momento a sus hijos que los quiere, incluso cuando se enoja con ellos.

Hágale saber a su hijo que lo quiere sonriéndole, tocándolo, hablándole, escuchándolo, observándolo, estando presente y cuidando de él o ella.

Si se siente enojado/a o triste, hable con su hijo y dígame el porqué. Su hijo puede percibir sus emociones y podría pensar que él o ella es la causa. Reconozca sus propios sentimientos y dígame que son temporales.

### 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. Los investigadores afirman 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, andar, 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 la rutina que funcione para su hijo; tenga tentempiés saludables, actividades y juguetes a mano; intente pasar algo de tiempo al aire libre cada día; comuníquese y explíquese, por ejemplo, diga: "En 5 minutos tenemos que irnos porque tenemos que ir a casa a hacer la cena"; y 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/a 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".

La técnica del "tiempo fuera" es también útil para la conducta agresiva. Un "tiempo fuera" implica separar a su hijo de lo que está haciendo durante un periodo corto de tiempo. El "tiempo fuera" funciona mejor si hace lo siguiente: use el "tiempo fuera" de inmediato; mantenga los "tiempos fuera" cortos y permita que su hijo regrese a la actividad o al grupo cuando esté listo; haga que los "tiempos fuera" sean muy aburridos; y no use los "tiempos fuera" con demasiada frecuencia.

Para obtener más información sobre la disciplina positiva, visite el sitio web de Caring for Kids (Cuidar a los niños) en [www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding\\_with\\_positive\\_discipline](http://www.caringforkids.cps.ca/handouts/guiding_with_positive_discipline).

## Expresa los sentimientos

Ayude a su hijo a expresar sus emociones. Enséñele palabras que designen sus sentimientos, para que pueda decir cómo se siente. 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.

También puede asegurar a su hijo que llorar o sentir otras emociones es natural. Las lágrimas son una liberación emocional y a veces los niños o los adultos simplemente necesitan llorar. A veces también es natural sentirse furioso, enojado, herido o frustrado. Sin embargo, no está bien ser destructivo ni lastimar a nadie, lo que incluye a uno mismo.

## Fomente la autoestima

La definición de autoestima es "creer en uno mismo". Sabemos que la capacidad de los niños para manejar sus comportamientos y participar en el mundo depende de su autoestima. Es muy importante que cree un ambiente propicio para ayudar a que la autoestima y la confianza de su hijo en sí mismo crezca.

## Prepare el camino para el éxito

Ayude a su hijo a aprender y a tener 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 haga él/ella mismo/a

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; y un niño de 3 años de edad puede decidir entre dos opciones que le ofrezca para el desayuno (por ej. 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 la mayoría de nosotros aprendemos. 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 trátelos con la misma cortesía que espera de ellos. 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 sienten más cómodos cuando hay una rutina y saben qué esperar. Puede preparar a su hijo y hablarle sobre una nueva experiencia, como la primera visita al dentista. Informe a su hijo sobre los cambios en la rutina. 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 desarrollo infantiles, visite Healthy Families BC (Familias saludables de B.C.) en [www.healthyfamiliesbc.ca/parenting](http://www.healthyfamiliesbc.ca/parenting), o lea el manual Baby's Best Chance (La mejor oportunidad para el bebé), disponible en [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2017/BabysBestChance-Sept2017.pdf) (PDF 16.67 MB)

Para ver más archivos de HealthLinkBC sobre el desarrollo infantil, consulte:

- [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 obtener más información, visite su sitio web en [www.childhealthbc.ca/bhcda/](http://www.childhealthbc.ca/bhcda/).**

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthlinkbcfiles) 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 de asistencia 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.