



Building “Piece” of Mind

La Visita de 36 Meses: Construyendo la Inteligencia Emocional

Los bebés son más felices y más saludables cuando se sienten seguros y conectados. La forma en que usted y otros se relacionan con su bebé afecta las muchas nuevas conexiones que se forman en el cerebro del bebé. Estas primeras conexiones cerebrales son la base para el aprendizaje, comportamiento y salud. El apoyo de relaciones saludables prepara el cerebro de su bebé para el futuro.

Sobrecarga Emocional

Cuando los niños tienen tres años de edad, están utilizando palabras para compartir sus necesidades y deseos. Incluso los niños son capaces de tomar buenas decisiones y para llevarse bien con los demás cuando están tranquilos, a gusto y recogidos en calma.

Pero, a veces, su hijo puede tener demasiado fuertes emociones a la vez. Si está cansado, hambriento, asustado, frustrado o enojado, su niño puede sentir muy estresado. Este estrés puede conducir a decisiones pobres y mal comportamiento.

Nombrar las Emociones

A los 3 años, su hijo está listo para entender sus propios sentimientos y los sentimientos de los demás. Su hijo está listo para aprender nuevas maneras de manejar sentimientos fuertes.

Para un niño pequeño, comienza con el nombramiento de sentimientos, así:

- “Te vez muy enojado”
- “Te vez muy cansado”
- “Te vez espantado”

Nombrando a un sentimiento, usted le está enseñando a su hijo algunas lecciones importantes.

- Estás haciendo el sentimiento real y normal. Dices “Yo me enojo, me canso y me asusto, también”. Esto le dice a su hijo que él no es el único que tiene estos sentimientos fuertes. Esto disminuye su estrés.
- Está dando una palabra para que el niño aprende a expresar ese sentimiento en el futuro. Esto le permite pedir ayuda. Su hijo ahora sabrá cómo decir, “Estoy enojado”.
- Su hijo ahora es capaz de parar estos sentimientos antes de que se pongan demasiado fuertes. Puede aprender otras maneras de controlar estos sentimientos fuertes.

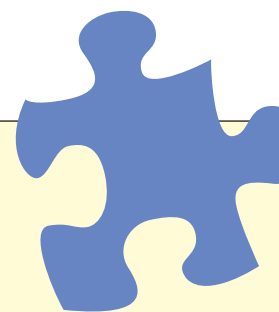
Tratar con Fuertes Sentimientos

Nombrando las emociones fuertes, haciéndolas reales y enseñando formas saludables de lidiar con ellos es el principio de la salud emocional. Incluso los niños puedan aprender a manejar sus fuertes sentimientos en una manera saludable. Pueden hacerlo:

- Usando palabras
- Jugando con su juguete favorito
- caminando (alejándose)
- dibujando un dibujo
- bailando o hacienda ejercicio
- tomando una siesta
- escuchando música
- haciendo música
- mirando libros

Enseñándole a los niños formas saludables de lidiar con el estrés, son menos probable usar formas poco saludables de lidiar con las emociones fuertes mientras se envejecen.

Su niño puede aprender formas saludables de lidiar con el estrés. Salud emocional es una habilidad importante en la vida, si tiene 3, 13 o 30 años.



Una Introducción a Propósito de Crianza

Propósito de crianza comienza por pensar en el resultado final. ¿Qué quieren los padres para sus hijos? Todos los padres quieren que sus hijos adultos sean saludables, felices, y productivos. Esto es la meta en el ser padres.

Todos los niños, incluidos a los niños con discapacidades, nacen con un deseo de aprender nuevas habilidades. Todos los niños son conducidos a crecer, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. Pero antes de que puedan aprender nuevas habilidades, pensar creativamente o ser productivos, deben cumplir sus necesidades más básicas:

- necesidades corporales, como la respiración, agua, comida y sueño
- la necesidad de sentirse seguro
- la necesidad de sentirse amado, aceptado y valorado.

Satis fechando estas necesidades básicas permite a los niños a estar sano y poder aprender. Les ayuda a empezar a construir la autoestima y el deseo de ser buenos en lo que hacen. Con el tiempo, entonces empiezan a decidir por sí mismos lo que significa ser saludable, feliz y exitosa.

Necesidades insatisfechas, sin embargo, pueden causar estrés. Si es breve el estrés, puede ser positivo y conducir crecimiento y ayudar en el eprender nuevas habilidades. Sin embargo, demasiado estrés puede ser tóxico. Este estrés tóxico puede afectar el crecimiento básico y la función del cerebro. Puede evitar que los niños se conviertan en los adultos sanos, felices y productivos que esperamos serán algún día.

Las Seis Partes del Propósito de Crianza

Por ser Protector, Personal, Progresivo, Positivo, Juguetón y Propósito, los padres y los cuidadores pueden disminuir estrés tóxico. Disminuyendo el estrés tóxico libera el deseo con que nacieron, para aprender, para contribuir y conectarse con otros. El propósito de crianza ayuda a los niños a ser todo lo que pueden ser.

Protector

- Prevenir el estrés tóxico por siempre satisfacer las necesidades básicas del niño.
- Asegúrese de que el niño tiene suficiente comida, agua, refugio y sueño.
- Asegúrese de que el niño se siente seguro y siempre sabe que alguien quien confían está ahí para cuidar de ellos.

- Evite ser demasiado protector. Con el tiempo, los niños deben comenzar a sentir capaz y seguro por sí mismos.

Personal

- Mostrar amor y aceptación. Fuertes relaciones personales disminuyen el estrés tóxico.
- Ser amable y gentil. Siendo malo, grosero o violento puede dañar la relación y crear estrés tóxico.
- Evitar llamar a su hijo nombres como malo o bueno, tonto o inteligente, grosero o agradable. Sin embargo, nombrando emociones y comportamientos puede ayudar a su niño a aprender (“Te parece enojado” o “Golpear no es útil”). Es posible que no te gusta la emoción o el comportamiento, pero siempre ama al niño incondicionalmente.
- Coincide con su forma de enseñar a las necesidades personales, fortalezas y la forma en que aprende su niño.
- Enseñar a los niños comportamientos útiles (“la próxima vez que estés enojado, intenta usar tus palabras”). ¡Evitar solamente decir “basta” o “no”!

Progresivo

- Los bebés y los niños siempre están cambiando. Disciplina y crianza necesitan cambiar, también.
- Aprender sobre el desarrollo del niño. Saber “qué esperar” reduce la frustración y el estrés para usted y su niño.
- Date cuenta y apoya las nuevas habilidades que su niño está aprendiendo y practicando (“Gracias por usar tus palabras” o “buen trabajo compartiendo”).
- Recuerda: ¡Es mucho más fácil enseñar el comportamiento que queremos que al controlar el comportamiento que no deseamos!

Sea Positivo

- En respeto. Ama al niño si no su comportamiento. Evitar castigos como azotes. En realidad pueden aumentar el estrés porque ellos hacen que los padres se vuelven amenazas (los padres ya no están siendo “protectoras”). Nalgadas también pueden dañar la relación (los padres ya no están siendo “personales”). Castigos físicos también se ponen menos efectivos con el tiempo y enseñan a los niños que los adultos reaccionan a las emociones fuertes con violencia.
- Optimismo reduce el estrés y fomenta la confianza. Dicen cosas como “Yo sé que puedes hacerlo mejor la próxima vez”.

- En recompensa. Sorprenda a su hijo “portándose bien” para alimentar el nuevo comportamiento. Recompensar los esfuerzos de su niño.

Juguetón

- Ser juguetón. El tiempo de juego es una oportunidad para practicar las nuevas habilidades y ayuda a aprender. Leer juntos es un buen ejemplo. Intenta leer con su hijo durante al menos 20 minutos cada día.
- Estar involucrado. Encontrar el tiempo para jugar puede ser difícil, pero fortalece la relación con su hijo.
- Ser un seguidor, al menos parte del tiempo. Permita que su niño sea creativo y que dirige sus juegos juntos.

Propósito

- Ser protector, personal, progresivo, positivo y juguetón no es siempre fácil. Cuando los padres están teniendo un tiempo difícil satisfacer su propia necesidad de comida, sueño, refugio, confianza o conexión con los otros, pueden ser menos sensibles a las necesidades de sus hijos. Por lo tanto deben ser padres “útil:” ser consciente de las necesidades de sus hijos y ser intencional en sus intentos de satisfacer esas necesidades, incluso cuando las cosas van mal.
- Piensa otra vez en los objetivos a largo plazo o propósito de la crianza. Nutrir las habilidades básicas que los niños necesitan para tener éxito. Estos incluyen:
 - lenguaje
 - habilidades social
 - autocontrol (también conocido como regulación emocional)
- Recuerda que la palabra disciplina significa “enseñar”. ¡Castigos y otros intentos de “enseñarle” a los niños que hacer son mucho más difíciles que modelar, mostrando y alentando a todos los comportamientos que queremos!
- Descubrir el “propósito” de los comportamientos de su hijo. Muchas veces, los comportamientos repetitivos ayudar a un niño satisfacer una necesidad básica. Por ejemplo, llorando podrá ser la forma en que su bebe dice “Estoy cansado”, “Tengo miedo”, “Quiero un poco de atención”, “Tengo que demostrar que puedo hacerlo”, o “Tengo una idea o un plan”. Una vez que has descubierto el “propósito” de un comportamiento, ayuda a su niño a aprender nuevas habilidades para satisfacer estas necesidades.