Ohio Chapter
INCORPORATED IN OHIO
American Academy of Pediatrics
DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®

CONSEJOS RÁPIDOS PARA TRATAR LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA DE LOS NIÑOS PEQUEÑOS

DATO INTERESANTE

Los problemas emocionales, de relación y de comportamiento afectan al 7 % - 10 % de los niños en edad preescolar.

RABIETAS

- Las rabietas son una parte normal y común del desarrollo de un niño
- Son más frecuentes entre 1 y 3 años
- Suelen mejorar con la edad

CONSEJOS PARA LOS PADRES

- Reconozca los rasgos temperamentales de su hijo y de usted mismo, esto ayuda a tener paciencia
- "Aproveche cuando estén portándose bien" y felicite a su hijo cuando se porte bien
- Utilice la distracción y la reorientación para calmar a su hijo
- Elija sus batallas, pero no ignore los golpes, los mordiscos, los lanzamientos de objetos
- Anticipe las necesidades de su hijo y conozca sus límites
- Utilice las consecuencias naturales y los momentos didácticos
- Modele un comportamiento positivo en situaciones difíciles
- Tómese un tiempo para usted

Fuente: healthychildren.org

MANEJO DEL ESTRÉS

En situaciones de estrés es útil recordar las 3 R del Dr. Bruce Perry.

REGULAR

- Mantenga la calma
- Preste atención
- Utilice la respiración abdominal
- Paseen juntos
- Beba agua
- Masajee o abrace a su hijo
- Identifique una actividad tranquilizadora

RELACIONAR

- Conecte con su hijo
- Empatice e intente comprender su punto de vista
- Nombre sus emociones (por ejemplo: enfadado, celoso, confuso)

RAZONAR

- Una vez que su hijo esté tranquilo, utilice técnicas de resolución de problemas para ayudarle a comprender la situación

Para obtener más información, visite:
https://tinyurl.com/29ta2dhr