



ZERO to THREE
Early connections last a lifetime



Cuando Su Hijo Dice "No": Una Guía para Padres

¿Por qué mi niño pequeño de repente se volvió desafiante?

Es parte del desarrollo natural de un niño pequeño comenzar a decir "no" poco después de aprender a hablar. Durante esta etapa, su hijo está empezando a comprender que es una persona única y separada de usted. Es posible que le demuestre que quiere tener cierto control sobre su vida. Este aumento de independencia es importante, y el poder hacer cosas por sí mismo genera confianza.

Algunos niños pequeños tienden a ser más desafiante que otros. A algunos les cuesta mucho adaptarse a los cambios. Pueden reaccionar con gran intensidad ante cosas pequeñas, como subirse a la silla del coche, irse a dormir o visitar un lugar nuevo. Los cambios en rutina también pueden resultarles estresantes.

El mejor consejo para la etapa del "no" es no tomárselo como algo personal. Esta fase pasará más rápido si mantiene la calma y tiene claro que usted es el adulto a cargo.

Comience con empatía

Sentirse escuchado ayuda a su hijo a calmarse. Nombrar sus sentimientos le ayuda a aprender a manejarlos. Pruebe con: "Estás molesto y no quieres ponerte el pijama. Es difícil pasar del momento de jugar a la hora de acostarse."



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Qué hacer después de reconocer sus sentimientos

- **Si el límite no es necesario, puede darlo a un lado.** Por ejemplo, si su hijo dice no a un refrigerio y realmente no necesita comer, podría decirle: "Bueno, te entiendo — avísame cuando tengas hambre." No todos los momentos tienen que convertirse en una lucha sobre quién tiene el poder. Es más, queremos que los niños sientan que pueden tomar algunas decisiones por sí mismos.
- **Ofrézcale algunas opciones con las que usted esté de acuerdo.** "¿Quieres ponerte el pijama tú mismo o te ayudo?"
- **Póngase en plan gracioso.** El humor rompe las disputas de poder. Intente ponerse los pantalones del pijama de su hijo por la cabeza.
- **Aproveche su imaginación.** "Elmo quiere ir a la tienda. Necesita que lo ayudes a abrocharse el cinturón."
- **Mantenga el límite y practique la paciencia.** Si su hijo sigue resistiéndose, vuelva a establecer el límite con calma. "Puedes subirte solo a la silla de coche solito, o puedo ayudarte. Tú decides."
- **Tome una respiración profunda o aléjese un momento si es seguro hacerlo.** Su hijo necesita su calma para poder calmarse.
- **Trate de conectarse con sus sentimientos de nuevo.** A veces los niños dicen "no" porque necesitan llorar un rato. Mantener el límite y escuchar su malestar puede ayudarles a superarlo.
- **Evite ceder.** Concederle, aunque sea una sola vez, aumenta la probabilidad de que seguirá empujando.
- **Haga preguntas a las que su hijo pueda decir "sí."** Por ejemplo: "¿Te gusta el helado?"

Cuándo pedir ayuda

Esta etapa de decir "no" pasará. Si se siente estancado o agotado, hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que brindan apoyo a su familia.

Envíe **SPARKS** al **274 448**

Reciba mensajes como este en su teléfono.

©2026 by the Icahn School of Medicine at Mount Sinai. All rights reserved.