



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Los niños aprenden a través de los retos

En los primeros años, los niños aprenden muchas habilidades nuevas. Están intentando, probando, explorando. Están pensando en lo que ven que pasa en el mundo que los rodea. Se enfrentan a muchos retos. Saltan y pierden el equilibrio. Su torre de bloques se cae. No pueden encontrar el lugar correcto para una pieza del rompecabezas. Estos retos cotidianos son importantes oportunidades de aprendizaje.

Los niños aprenden al enfrentar estos retos.

¡Los retos pueden ser frustrantes! Pero los retos cotidianos ofrecen oportunidades para practicar y aprender cosas nuevas. Y aprender a manejar la frustración es importante para la vida. Los niños desarrollan resiliencia y determinación cuando se esfuerzan por lograr una habilidad nueva.

Los desafíos pueden mejorar la confianza en sí mismo.

Su hijo acaba de subir hasta arriba del tobogán "grande" en el parque. Estaba un poco inseguro. ¡Pero cuando llegó su turno, se deslizó hasta abajo! ¿Qué vio en su rostro? Era orgullo. Se dio cuenta de que podía tener éxito en algo difícil. Se sintió seguro y capaz. Esta es una base estupenda, porque los niños enfrentarán desafíos (grandes y pequeños) a lo largo de toda su vida.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Los padres ayudan más cuando esperan antes de intervenir.

Cuando vemos a nuestros hijos luchar, es normal sentir el impulso de intervenir y ayudar. Cuando nos detenemos un momento, le damos la oportunidad de persistir, volver a intentarlo y, tal vez, lograrlo sin nuestra ayuda. La próxima vez, tómese un momento para observar a su hijo. Pregúntese: ¿Está demasiado frustrado? Si no es así, déjelo intentar un poco más por su cuenta.

Guiar antes de hacer.

A veces los niños sí necesitan nuestra ayuda para dominar una nueva habilidad. A veces simplemente no tienen el conocimiento o la capacidad para resolver el problema. Pregúntese: ¿Cuál es la ayuda más mínima que podría darle para que supere este reto? Si la torre de bloques sigue cayéndose, no le construya una mejor. En cambio, señale los bloques más pequeños mientras explica: "Los bloques grandes son pesados. Me pregunto si los bloques más pequeños funcionarían mejor arriba." Así, su hijo aún tiene la oportunidad de sentir ese orgullo cuando su torre se queda de pie.

El temperamento importa.

El temperamento es la manera en que su hijo experimenta el mundo. Hay niños que, por naturaleza, son muy persistentes y pueden manejar la frustración con más facilidad. Otros tienden a sentirse agobiados por la frustración más rápidamente. Ninguna forma es correcta o incorrecta. Así es simplemente como su hijo está hecho. Si su hijo se frustra, puede ayudarlo mostrándole cómo respirar hondo, tomarse un descanso o pedir ayuda. Usted es su modelo a seguir para aprender a manejar las grandes emociones.

¿Tiene más preguntas?

Hable con el proveedor de atención médica de su hijo o con uno de los profesionales que apoyan a su familia.

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

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**