



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Ayudando a los pequeños a manejar grandes emociones

Los bebés, los niños pequeños y los preescolares tienen **emociones intensas y aún no son capaces de controlar sus impulsos**. Sus emociones fuertes pueden llevarlos a gritar, golpear, tirar cosas y más. Parte de este comportamiento es simplemente **una parte normal del desarrollo de la primera infancia**. No significa que su hijo sea malo. Tampoco significa que ustedes sean malos padres.

Alrededor de los 18 meses, los niños empiezan a darse cuenta de que son personas distintas de sus padres. Empiezan a expresar lo que les gusta y lo que no. ¡Quieren ser lo más independientes posible! Al mismo tiempo, aún no comprenden la lógica. Todavía les cuesta mucho esperar y controlarse. Quieren lo que quieren cuando lo quieren. Esto es normal. Su trabajo consiste en ayudarles a aprender a manejar estas emociones intensas de una manera segura.

Los mejores consejos para manejar comportamientos difíciles

- **Mantenga la calma.** Esto es lo más importante que puede hacer cuando su hijo se porta mal.
- **Frene el comportamiento.** Por ejemplo, aleje a su hijo del niño al que le está pegando. Sea firme, pero no brusco.
- **Muéstrele que comprende sus sentimientos.** Dígale: "Estás enojado porque tu amigo te quitó el juguete. Está bien sentirse enojado. Pero no está bien pegarle."
- **Enséñele qué debe hacer.** Explíquele y demuéstrole a su hijo lo que puede hacer: "Puedes decir: '¡Eso es mío! ¡Estoy jugando!'"
- **Después, explíquele lo que pasó.** Dígale: "Cuando le diste un golpe a tu amigo, le dolió y se puso a llorar". O "Cuando tiraste el juguete al suelo, se rompió."
- **Más adelante, también podría hablar sobre otras formas de expresar los sentimientos de enojo.** Su hijo puede brincar, chocar los pies contra el suelo o pegar los cojines del sofá cuando está enojado.

También puede ser útil **buscar patrones de comportamiento**. Fijarse en los momentos en los que su hijo se siente estresado puede ayudarle a adelantarse a los acontecimientos. Por ejemplo, quizá note que su hijo tiende a ponerse de mal humor cuando tiene hambre o está cansado. Tener a la mano algo para comer después de la escuela o hacer los mandados después de la siesta les puede facilitar las cosas a ambos.

Algunas cosas que no le ayudarán



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



- Reaccionar de forma exagerada. Cuanto más molesto se muestre, más probable es que el comportamiento continúe. La reacción que usted tenga (incluso si es negativa) le prestará atención a su hijo.
- Castigarlos o avergonzarlos. Los niñitos recién están aprendiendo las reglas. Y el castigo puede causarles miedo. El miedo y la vergüenza no los ayudarán a aprender. Además, el castigo no les enseña a los niños qué es lo que realmente deberían hacer en su lugar.
- Negociar demasiado. Cuando a un niño se le permite negociar demasiado, descubre que en verdad las reglas no son concretas. Contar con reglas consistentes hace que los niños se sientan seguros.
- Exigir una disculpa. Aunque es cierto que a los niños pequeños se les puede obligar a decir "lo siento", eso no significa que realmente se sientan arrepentidos. Necesitan primero comprender qué fue lo que hicieron que estuvo mal. Y luego, entender cómo eso afectó a la otra persona. (Hasta los adultos a veces necesitamos tiempo para pensar antes de pedir perdón.)

10 maneras de ayudarle a su hijo a aprender y crecer

- 1 Capte a su hijo cuando se esté portando "bien".** Déle más atención a los comportamientos que le gustaría ver. Y menos a los que no le gustan.
- 2 Establezca rutinas y cúmplalas:** tener horarios fijos para las comidas, la siesta y la hora de acostarse cada día hace que haya menos discusiones y berrinches.
- 3 Prepárese para los cambios a lo largo del día:** si le dice a su niño lo que va a suceder a continuación, le ayudará a adaptarse y podrá evitar los berrinches.
- 4 Establezca límites y explíqueles por qué:** al informar a su hijo sobre las reglas, le ayudará a comprender lo que debe hacer (o no hacer).
- 5 Dé instrucciones claras y sencillas:** póngase a la misma altura que su hijo y explíquele exactamente cómo quiere que haga las cosas, hablándole con voz tranquila y amable. Procure que las instrucciones sean sencillas: no más de 2 o 3 pasos.
- 6 Cuando sea posible, ofrézcale opciones:** ofrecerle a un niño la posibilidad de tomar decisiones le puede ayudar a sentirse más en control.
- 7 Asocie las consecuencias con la acción:** si su hijo sigue lanzando la pelota en la casa después de haberle recordado que no lo haga, guarde la pelota. Explíquele con calma: "Veó que te cuesta escucharme, así que te ayudaré. La pelota se guardará hasta esta tarde". Después, ofrézcale una opción de dos actividades más aceptables.
- 8 Prepare un kit de herramientas:** ayúdele a su hijo a aprender maneras de calmarse, ya sea respirando profundamente o leyendo un libro. Sugíraselas en los momentos difíciles.
- 9 Sea un ejemplo a seguir:** la forma en que usted reacciona ante una situación difícil le enseña a su hijo cómo reaccionar. Le está enseñando a manejar las emociones fuertes.
- 10 Busque apoyo.** Los comportamientos de un niño pueden generar frustración. Si el comportamiento de su hijo le molesta o le hace perder los papeles, hay ayuda disponible. Hable con su proveedor de atención médica o con alguno de los profesionales que apoyan a su familia sobre las opciones disponibles en su comunidad.

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.