



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Reconectar con su hijo: por qué es importante

Todos los padres tienen días en que la paciencia se agota un poco. Todos los cuidadores pasan por momentos donde desearían haber actuado diferente, ya sea por decir algo hiriente, haberse alejado o estar demasiado distraído para responder. Esto es parte del ser humano. No tiene que ser perfecto para ser un buen padre; lo importante es reconectar con su hijo.

¿Qué significa "reconectar con su hijo"?

A veces, un momento difícil rompe temporalmente la conexión entre usted y su hijo.

Esto puede ser:

- ❑ Enojarse
- ❑ Usar un tono de voz brusco
- ❑ Alejarse cuando su hijo necesita consuelo
- ❑ Estar tan distraído que no puede responder

"Reconectar" significa que usted regresa, reconoce lo que pasó y restablece la conexión con su hijo. Los niños no necesitan un cuidado perfecto. Necesitan un cuidado suficientemente bueno, con momentos de reconexión cuando las cosas se complican.

¿Por qué es importante?

Cuando usted regresa, los niños aprenden algo muy importante. Aprenden que las relaciones pueden superar los momentos difíciles. Esto les ayuda a sentirse seguros, incluso cuando las cosas no son perfectas. Y con el tiempo, aprenden a hacer lo mismo en sus propias relaciones.



¿Cómo puede verse el regreso?

Reconectar no tiene que ser difícil. No necesita una larga conversación ni las palabras perfectas. Incluso los niños muy pequeños se sienten mejor con un momento sencillo y cálido.

Con un bebé o un niño pequeño:

- ✱ Cárguelo
- ✱ Póngase a su nivel
- ✱ Abrácelo
- ✱ Use una voz calmada

Con un niño mayor, puede decir: "Grité, y eso no estuvo bien. Lo siento. Te quiero." Lo más importante es volver a conectar. Su hijo necesita volver a sentirse seguro con usted.

Una nota para los cuidadores

Reconectar también le ayuda a usted. Fortalece su confianza como padre. Ser un buen padre no se trata de ser perfecto. Se trata de estar presente, ser honesto y volver a intentarlo.

Cada vez que usted regresa, su hijo aprende:
Las relaciones importan, incluso cuando son difíciles.

¿Tiene más preguntas? 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.