



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Manteniendo la Calma

Mantener la calma es difícil para todos los padres. ¡Nosotros también somos personas! Nos sentimos frustrados cuando nuestros pequeños se portan mal o tienen un berrinche. Pero quizá ya haya aprendido que cuando los adultos también se enojan, eso no ayuda. ¡En ese caso, ahora hay dos personas enojadas y fuera de control!

¿Qué es la co-regulación?

Cuando un bebé o un niño pequeño está alterado, **no sabe cómo calmarse por sí mismo**. Aún no tiene las palabras para expresar sus sentimientos. No puede "autorregularse". No puede tranquilizarse por sí mismo. Ahí es donde entra usted.

La co-regulación ocurre cuando le ayuda a su hijo a calmarse.

Cuando un bebé llora, uno puede **abrazarlo, mecerlo gentilmente o cantarle una tierna canción**. Esto es la **co-regulación**. Su bebé **toma prestada su calma** hasta que desarrolla la capacidad de tranquilizarse por sí mismo. Usted lo está ayudando a manejar sus emociones. Le está transmitiendo la calma con su voz y el latido de su corazón.

Puede que tenga que sentarse junto a un niño pequeño mientras lloran porque están decepcionados o no pueden conseguir algo que quieren. Con el tiempo, puede que incluso se suban a su asiento buscando un abrazo.

Con unos pasos sencillos, usted le puede ayudar a su hijo a que tome prestada su calma cada día:

Manténgase cerca:

su presencia les transmite seguridad. Acomódese cerca de ellos en la habitación o llévelos en brazos.

Hable con voz tranquila:

una voz suave y tranquila ayuda a calmar su sistema nervioso.

Respire:

reduzca su propia respiración. Esto les ayudará a sincronizar su ritmo respiratorio con el suyo.

Nombre sus emociones:

dígale lo que ve. "Eso te asustó. Aquí estoy", o "Estás enojado porque se te cayeron los bloques. Lo entiendo".

Lo que para su hijo pueda parecerle muy importante, tal vez a usted no le parezca gran cosa. Pero cuando reconoce sus sentimientos mientras mantiene la calma, eso les ayudará a sentirse escuchados.



ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime



Consejos clave para guardar la calma

1 Tenga en cuenta sus propios sentimientos: no podemos controlar cómo nos sentimos. Nuestras emociones no son ni buenas ni malas. Son lo que son. Pero lo que hagamos al respecto sí importa. En lugar de reaccionar de forma impulsiva, respire profundamente y piense bien cómo quiere responder.

2 Tenga en cuenta la edad de su hijo: un niño de 2 años que hace un escándalo porque quiere un plato azul en lugar de uno rojo no está tratando de portarse mal, simplemente aún no puede lidiar con la situación. Si comprende que sus reacciones son normales para su edad, podrá responder con amabilidad y calma.

3 Usted controla cómo reacciona: siga estos pasos para mantener la calma:

Primer paso: Respire profundamente.

Aunque se sienta furioso, sabe que enfadarse no servirá de nada. Una respiración profunda le dará un momento para recuperar la calma.

Segundo paso: Diga que entiende.

Dígale a su hijo que sabe que está triste y enojado. "Sé que estás triste y enojado porque tu amigo se tiene que ir a casa. Es difícil cuando algo divertido se acaba." Esto le ayuda a sentirse comprendido.

Tercer paso: No responda a las provocaciones

Ignore las palabras enojadas como "Eres la mamá más mala del mundo." Si lo necesita, tómese un descanso. Asíguérese de que su hijo esté en un lugar seguro o con alguien de confianza, y tómese unos minutos para tranquilizarse. A veces tomarse un descanso de 3 minutos es una decisión muy inteligente como padre.

A los niños no se les enseña a regular sus emociones diciéndoles que "se calmen." Aprenden a calmarse cuando se les ayuda a sentirse tranquilos. Al darles buen ejemplo y ofrecerles consuelo, les está enseñando a lidiar con sus emociones. La co-regulación requiere práctica, pero los beneficios tanto para usted como para su hijo serán enormes.

¿Tiene más preguntas?

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

Reciba mensajes como este en su teléfono

Envíe **SPARKS**
al **274 448**