

Autocontrol

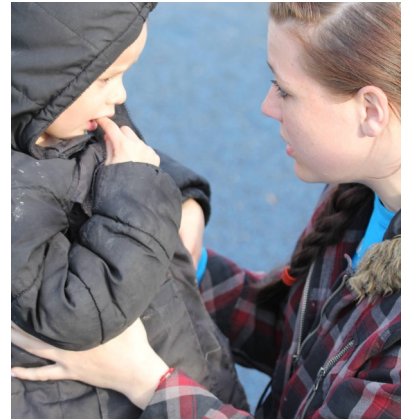
fyi.uwex.edu/parentingthepreschooler/

Consejos para criar a un niño tranquilo

- ◆ Muestre cómo permanecer tranquilo (a) cuando usted esté alterado(a); los niños se enfrentarán a su ira y frustración de la misma manera en que lo(a) ven a usted enfrentándose a su ira y frustración.
- ◆ Demuéstrele verbalmente a su hijo (a) los pasos que usted toma para permanecer tranquila(o). Por ejemplo, si usted está en el automóvil con su hijo(a) y alguien se le atraviesa en el camino mientras usted maneja, usted podría decir, “¡Me enoja cuando los conductores no usan su intermitente! Voy a respirar profundamente, de esta manera, para tranquilizarme.”
- ◆ Enséñeles a los niños a reconocer y

nombrar sus sentimientos; por ejemplo, lean juntos libros sobre sentimientos y emociones.

- ◆ Reconozca cuando su hijo (a) permanece tranquilo(a). Por ejemplo, usted podría decir, “Vi que permaneciste tranquilo(a) cuando tu hermano te quitó el juguete. Le pediste que te lo devolviera con voz suave. En vez de enojarte, permaneciste en control. Felicitaciones!”



Fotografía de Paula Cartwright

Enseñe cuando el niño esté tranquilo; los niños son incapaces de recibir información nueva cuando están alterados.



Fotografía de Paula Cartwright

Tranquilos y serenos: Los beneficios de tranquilizarse

Los niños pueden controlar mejor su ira, frustración y otras emociones poderosas en forma más constructiva cuando se les enseña cómo tranquilizarse. Estar sereno en situaciones difíciles se aprende mejor a una temprana edad. Cuando los niños pueden reconocer sus sentimientos, pueden empezar a comprender que la ira y la frustración son normales.

¿Por qué les enseñamos a los niños estrategias para tranquilizarse?

- ◇ Les ayudan a los niños a hacer amigos y a mantener amistades.
- ◇ A los niños que aprenden a enfrentarse a sus emociones de manera constructiva les es más fácil sentir desilusiones, irritaciones y sentimientos heridos.
- ◇ Les ayudan a los niños a tener éxito en la escuela.
- ◇ Les ayudan a los niños a desarrollar las destrezas que necesitan para ser empleados exitosos en el futuro.
- ◇ Los niños pueden aprender a enfrentarse a una desilusión antes que ocurra un incidente que podría desilusionarlos.

¡Todos nos enojamos en algún momento!

- ◇ Cuando los niños se enojan, a veces usan la agresión, como por ejemplo, morder o pegar. Esto no quiere decir que sean malos; simplemente quiere decir que están alterados y no tienen las palabras para decirlo.
- ◇ No nacemos con la habilidad para controlar nuestras emociones. Alguien tiene que enseñarnos. Es un proceso largo que no es fácil y que ocurre poquito a poco.
- ◇ A los niños les da miedo cuando se alteran tanto que pierden el control.
- ◇ Los niños pueden aprender autocontrol a través de las experiencias diarias.

Programas para la Vida Familiar de UW-Extensión

"La Crianza de los niños, la Buena Alimentación, los Gastos Sabios, el Buen Vivir"



Para más información, por favor comuníquese con la oficina de UW-Extensión en su condado en:

<http://counties.uwex.edu/>

[Enlace a referencias](#)

Derechos de Autor © 2014 el Consejo de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin operando como la división de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Todos los derechos reservados.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador EEO y de Acción Afirmativa, proporciona oportunidades de igualdad en empleo y programas, incluyendo Title IX (el Título IX) y los requisitos de ADA.