

Padres que participan

¿Lo sabían?

Si bien las emociones negativas como la ira, el temor y la desilusión puedan ser perturbadoras, son también emociones normales que todos tenemos. En vez de tratar de distraer a su hijo ante una emoción negativa o de no darle importancia, dediquen un tiempo a ayudar a su hijo a entender sus emociones y a cómo manejarlas.

Hagan lo siguiente:

1. Presten atención al humor, al comportamiento y a las expresiones de emoción de su hijo.
2. No distraigan a su hijo de sus emociones. Por ejemplo, si se siente triste, no le digan: "Vamos a preparar galletitas".
3. No castiguen a su hijo por sus emociones. Por ejemplo, si su hijo está llorando porque le tiene miedo a la oscuridad, no le resten importancia a su miedo diciéndole que es tonto sentir eso.
4. Defina las emociones de su hijo si él no lo puede hacer. Por ejemplo, diga: "Parece que estás triste" o "Veo que te molesta salir de aquí".
5. Hablen sobre las maneras apropiadas de manejar el temor, la desilusión o la ira. Por ejemplo, si su hijo está enojado porque no quiere salir del parque, hagan un plan para la próxima vista.



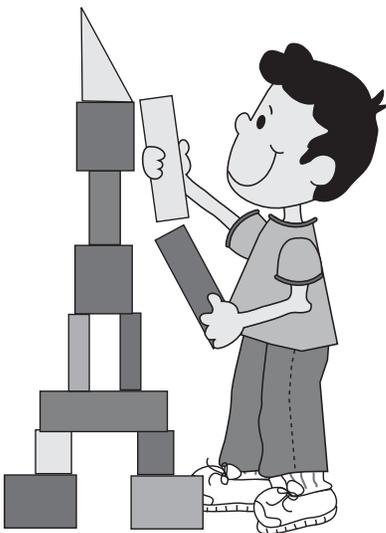
Padres que participan

¿Lo sabían?

Los niños pequeños se frustran fácilmente y golpear es un resultado común de su frustración. Éstas son algunas maneras de ayudar a los niños frustrados a calmarse y a reencauzar esa tendencia a golpear.

Hagan lo siguiente:

1. Enseñen a su hijo que las manos no son para golpear. Hablen de otras maneras de aliviar la frustración sin golpear. Por ejemplo, animen a su hijo a patear el piso, agitar los brazos o patear el aire.
2. Enseñen a su hijo las tareas positivas que sus manos pueden hacer. Usamos nuestras manos para saludar a un amigo, lanzar una pelota, servir la leche, abrir una puerta, dar palmadas y abrazar.
3. Encauce la frustración. Enseñe a su hijo una "danza loca" que incluya golpear el piso, patear y saltar. Cuando su hijo empiece a bailar, es probable que su enojo se convierta en gracia. Bailen con él y probablemente lo verán reír.
4. Enseñen a su hijo a evitar la frustración respirando profundamente.
5. Cuando vean que la frustración se acerca, entreguen a sus hijos actividades para liberar el estrés, tal como aplastar arcilla o excavar en la arena.



Padres que participan

¿Lo sabían?

Los microbios están por todos lados. Nunca es muy pronto para enseñar a su pequeño sobre los microbios y cómo mantenerse limpio y saludable. Estas son algunas ideas sencillas para proteger a su hijo de los microbios.

Hagan lo siguiente:

1. Expliquen que aunque no podamos verlos, los microbios están en muchos lugares, como el piso, el baño, las mesas, los tiradores de las puertas y hasta en nuestro propio cuerpo. Pidan a su hijo que no comparta su vaso, cuchara o alimento con los demás.
2. Enseñen a su hijo a dar besos volados cuando está enfermo para que no contagie sus microbios.
3. Enseñen a su hijo a lavarse las manos. Los niños de dos años deben poder lavarse las manos solos. Ayuden a su hijo a ajustar la temperatura del agua y anímenlo a lavarse la parte de arriba y de abajo de las manos y entre los dedos.
4. Enseñen a su hijo a soplar la nariz con un pañuelo de papel, a tirar el pañuelo a la basura y a lavarse las manos al final.
5. Demuestren cómo toser tapándose con el brazo.
6. Mantengan a su hijo en la casa cuando esté enfermo.



Mirando hacia adelante

Donen tubos de papel toalla al salón para unas actividades con insectos de la próxima semana.

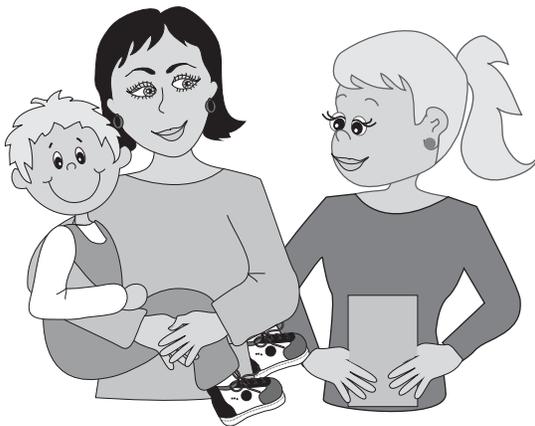
Frog Street Toddler © 2014 Frog Street Press

Padres que participan

¿Lo sabían?

Cuando los niños establecen una relación cálida y segura con las personas que los cuidan, se llevan mejor con los demás, exploran su entorno con más ganas, desarrollan mejores destrezas intelectuales y edifican las bases de una relación segura con sus futuros maestros.

Hagan lo siguiente:



- Trabajen en sociedad con las personas que cuidan a su hijo. Intercambien información importante y todo lo que ayude a su hijo a sentirse más seguro.
- No consideren que la persona que cuida a su hijo es sólo un reemplazo de ustedes. Las mejores investigaciones apoyan la idea de que las personas que cuidan niños pueden y deben convertirse en una segunda opción de cariño para los niños que no puede reemplazar al vínculo entre padre e hijo.
- Hablen cariñosamente de las personas que cuidan a su hijo cuando estén lejos de la escuela. Pregunten a su hijo sobre la persona que lo cuida y qué cosas hacen juntos en la escuela.
- No dejen que su hijo los vea afligidos cuando lo dejan con una persona que los va a cuidar. Ayúdenlo a saber que está en un lugar seguro, con alguien que lo va a cuidar.
- Despídanse y díganle siempre que van a regresar pronto.