

# CONSEJOS PARA



# DELE TODO EL AMOR, CONTROLE EL ESTRÉS

## Con su bebé (de 0 a 12 meses)

**Abrace, bese y abrace.** Proporcione mucha atención y tacto cariñosos.

**Responda a ellos.** Responda a tu bebé con una voz cariñosa cuando haga algún sonido o movimiento.

**Jueguen juntos.** Acérquese a su bebé, sonría y haga sonidos o muecas. Juegue a juegos como el “cucú”. Tómese un descanso si parece abrumado o mira hacia otro lado.

**Consuélelo.** Consuela a su bebé cuando esté inquieto o llore. Puede que esté cansado, hambriento o incómodo. Intente acunarlo o cantarle una canción tranquilizadora. Se necesitará tiempo para aprender lo que funciona mejor.

## Con su hijo pequeño (12 a 36 meses)

**Acurrúquece.** Abrace y contenga a su hijo para que se sienta seguro y querido.

**Anímelo.** Anime y apoye a su hijo cuando pruebe cosas nuevas.

**Involúcrelo.** Invítelo a ayudar en las tareas domésticas, como entregarte la ropa para la lavandería.

**Hable de los sentimientos.** Nombre los sentimientos de su hijo y lo que los ha provocado. Hágle saber que todos los sentimientos son aceptables y que usted está a su lado cuando está contento o disgustado.

**Ofrezca opciones.** Ofrézcale opciones como la ropa o la comida, pero dele un número limitado de opciones. “Es hora de merendar. ¿Quieres una manzana o uvas?”.

**Establezca límites básicos.** Utilice reglas sencillas de forma sistemática. Concéntrese en las cosas que realmente importan, como la seguridad.

Para un niño pequeño: diga un “No” tranquilo delante de lo que no quiere que haga su hijo y rediríjalo a otra actividad. En el caso de los niños más mayores, explíqueles de forma sencilla la norma y lo que pueden hacer en su lugar. Elogie el buen comportamiento.

## Con su hijo en edad preescolar (36 a 60 meses)

**Ponga su amor en palabras.** Dígale a su hijo algo específico que le guste de él. ¿Qué lo hace especial? ¿Qué es lo que más admira o disfruta de ellos?

**Describa los sentimientos.** Hable con su hijo sobre sus sentimientos y los de los demás. Hágle saber que todos los sentimientos están bien. Compruebe si pueden nombrar sus sentimientos en diferentes situaciones.

**Hable de la bondad.** Describa lo que hace un buen amigo, como ayudar a los demás, respetar los turnos y compartir.

**Comparta estrategias.** Cuando su hijo necesite ayuda para controlar sus sentimientos fuertes o para llevarse bien con los demás, puede ayudarlo a elaborar estrategias como respirar hondo o respetar los turnos. Elógielo cuando utilice una buena estrategia.

**Explique las reglas.** Ayude a su hijo a entender cómo ciertas reglas permiten que todos trabajen juntos y se mantengan seguros, como usar “voces interiores” o guardar las cosas después de usarlas.

## Tenga una rutina

Tengan horarios y formas constantes de realizar las actividades diarias, como la alimentación, el baño, la lectura y la hora de acostarse. Las rutinas ayudan a que los bebés y los niños pequeños se sientan seguros y sepan qué esperar. También ayudan a los adultos a controlar el estrés.

## Cuide de uno mismo

Cuando la vida se vuelve estresante, es importante cuidarse a sí mismo para poder estar ahí para su hijo. Intente encontrar tiempo, incluso unos minutos, para realizar actividades saludables que lo ayuden a sentirse tranquilo. Sea indulgente con usted mismo. Pida ayuda cuando la necesite y hable con su médico si se siente a menudo triste o estresado. Todos los padres y cuidadores necesitan ayuda.