



Tips for Tots



Tip #1:

Ayuda a los Niños a Regular sus

Estrategias

Sabia Usted?

Infante/Niño:

En el momento de nacimiento, los niños miran a sus cuidadores para calmar las fuertes emociones y atender sus necesidades. A medida que crecen los niños empiezan a aprender el complejo proceso de regular sus propias emociones. Un cuidador sensible ve esto como un baile entre proporcionando relajamiento y permitiendo al niño a tolerar algunas dificultades con el fin de aprender a calmarse solo. Los bebés y los niños pequeños siguen el ejemplo de los adultos. Un cuidador que esta en calma, es alentador, y reconoce las emociones y muestra la empatía, envía el mensaje que las emociones son importantes, pero no tienen que ser abrumadoras.

Pres-escolar:

Una encuesta de maestros de escuelas de párvulos encontró que "autor regulación" es una de las técnicas más importantes de preparación para Kindergarten. Auto-regulación contribuye a la capacidad de prestar atención, planificar, continuar y conceptualizar. Los pre-escolares a menudo tienen fuertes reacciones emocionales durante el día. Ayudando a un niño aprender a identificar las emociones y enseñando estrategias para hacer frente con sentimientos fuertes, ayuda a construir esta habilidad tan crítica.

Recursos:

Tools of the Mind: <http://www.mscd.edu/extendedcampus/toolsofthemind/> & Center for Social and Emotional Foundations of Learning: <http://csefel.vanderbilt.edu/>

Infante/Niño:

- En orden de aprender a calmarse solo, todo niño tiene que sentirse seguro y conectado a su cuidador.
- Los niños pequeños pueden ser alentados a entender sus sentimientos. Cuando se molesta, dale nombre e interpreta los sentimientos para ellos. Usando un tono empático, "Yo entiendo, esta enojado". No quieres dejar de jugar para cambiar su pañal.
- Modela cogiendo aire y relajándote a ti mismo. Al menudo, los niños seguirán tu ejemplo.
- Evita a callar los bebés o niños. El llanto y las rabietas son una expresión de las emociones que son muy reales para ellos y son puntos que calman el cerebro. En su lugar, reconocer sus sentimientos y luego tratar a redirigirlo a una nueva actividad.
- Evalúa la cantidad de calma de externa que el niño necesita y empieza desde ahí. Un niño que es nuevo al centro necesita mas calma de los cuidadores. Cuando se sienten mas seguro y mas conectado, se les puede animar a tolerar más la frustración.
- Dar opciones. Un niño que es animado a hacer decisiones, tiene mas responsabilidad por el resultado y se siente más capaz de hacer frente.

Pres-escolar:

- Cuelga fotos de las "caras de sentimientos" y enseñas los a niños los nombres de diferentes emociones como alegre, triste y frustrado.
- Utiliza el tiempo del círculo para chequear los 'sentimientos presente' y preguntar qué provoca sentimientos diferentes.
- Crea actividades divertidas para enseñarles como respirar y calmarse. Alentar los niños como utilizarlos cuando comienzan a enojarse.
- Se más consciente y encuentra diferentes maneras de regular sus propias emociones. Esta es una herramienta poderosa para instruir la autorregulación.
- Reconocer los sentimientos de los niños antes de abordar su comportamiento. Cuando los niños se sienten entendido, se sienten seguros y pueden aprender una forma diferente de reaccionar la próxima vez.
- Planea un horario que permita a los niños mas tiempo para que pueden hacer lo que quieren. Juegos imaginativos y creativos como los bloques. El juego dramático y tiempo abiertos de arte son los juegos mas efectivo para ayudar a los niños a practicar la autorregulación.
- Crea un "lugar seguro", utiliza una carpa o caja grande y enseña a los niños a utilizarlos uno a la vez. Permite que los niños usen este espacio siempre que lo necesiten, removiéndose ellos mismos por un corto periodo de tiempo puede ser como un "botón de reinicio" para un niño y es una poderosa habilidad para aprender.

Para servicios gratis de consulta sobre la salud mental de la infancia, por favor, llame a su consultor.

Para saber cual es el consultor en su área, Por favor llame a ECCP, al (860) 704-6378.

Presentado por ECCP

Early Childhood Consultation Partnership®

Programa de Advanced Behavioral Health www.abhct.com
Fundido por El Departamento de Familias y Niños desde CT

