



Dale todo el amor y controla el estrés

CONSEJOS PARA MADRES, PADRES, CUIDADORES Y ADULTOS QUE INTERACTÚAN CON NIÑOS Y NIÑAS DESDE EL **NACIMIENTO HASTA LOS 12 MESES**

Abrázalos, bésalos y acarícialos: Tú puedes entregar mucho cariño y contención a través de abrazos y caricias. La cercanía física ayudará a establecer lazos amorosos y fuertes.

Responde a sus sonidos, movimiento y gestos: Cuando un niño o niña realice sonidos o te busque con la mirada, respóndele amablemente. Puedes repetir sus sonidos o decir “Acá estoy”. Si mueve sus manos, tú puedes mover las tuyas; si sonríe tú puedes responder con una nueva sonrisa.

Jueguen juntos: Inicialmente, niños y niñas juegan con sus manos, siguen con la mirada luces, sombras y objetos de colores o en movimiento. Se sorprenden con gestos o sonidos que realizamos o con objetos que son parte de su entorno. Pueden jugar explorando trozos de tela de diferentes colores y texturas, sonajeros, objetos blandos y duros para manipular, trasladar o lanzar.

Consuélalos y acógelos: Cuando un niño o niña llora, está expresando su molestia o necesidad. Puede sentir cansancio, hambre o irritación porque la posición en la que se encuentra no le acomoda o tal vez su ropa no le permite moverse con facilidad. Responde con palabras que le ayuden a volver a la calma y entrega respuesta a su necesidad.

Arma una rutina con horarios estables: Establece un horario para las actividades diarias: comer, bañarse, dormir siesta o acostarse al final del día.. Rutinas como estas los ayudan a sentirse seguros y saber cómo se desarrollará su día a día. Esto también ayuda a los adultos a mantener una rutina libre de estrés.

“

RECOMENDACIÓN ESPECIAL:

En algunas oportunidades cuidar o acompañar a un niño o niña puede volverse estresante, es importante cuidarte para poder interactuar de forma positiva. Comparte tareas diarias con amigos o familiares, no te quedes encerrada o encerrado todo el día, realiza alguna actividad que te permita distraerte. Solicita ayuda cuando la necesites, pues en especial las madres y padres experimentan cansancio o sentimientos como tristeza o molestia. Todas las madres, padres y cuidadores necesitan apoyo y descanso.

”

CONSEJOS PARA MADRES PADRES, CUIDADORES Y ADULTOS QUE INTERACTÚAN CON NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS

Describe acciones y objetos cotidianamente: Tú puedes describir los objetos que observan o las acciones que realiza. Por ejemplo:

- Mencionar el nombre de las frutas, verduras u otros alimentos cuando están en el supermercado o en un negocio.
- Durante el almuerzo o la comida, describir los sabores y colores de lo que coma. Durante la ducha, hablar sobre los productos de higiene o nombrar las partes del cuerpo.

Esto les permitirá estar más conectados y ampliar su vocabulario.

Apunta los objetos y describe aquellos que manipulas con tus manos: Señala los objetos de los que hablas o manipulas, por ejemplo: “*acá tengo tu mamadera con leche*”, “*guardaré tu auto en la caja de los juguetes*”, “*allá está tu tute ¿puedes traerlo?*”. También, puedes preguntar: “*¿Cuáles son tus rodillas?*”, “*¿dónde está el sol?*”. Motívalo a que apunte lo que menciona.

Escucha y responde: Demuestra interés por las palabras o sonidos que realice el niño o niña para comunicarse, usualmente utili-

zan palabras y apuntan objetos para comunicar sus intereses. Si ve un perro en la calle y dice: “*guau guau*”, puedes responder: “*Ese es un perro y está ladrando*”.

Explica las negaciones: Es usual que un niño o niña se enoje frente a una negativa o prohibición de un adulto. Por ejemplo, si desea algo y se lo niegas, es probable que su respuesta sea a través del llanto. Frente a estos episodios, debes contenerlo verbal y físicamente. Por ejemplo: “*Ya tienen muchos autos en casa, no puedo comprar otro, sé que te da pena, al llegar a casa jugamos con tus autos*”. Para que las explicaciones sean efectivas, debes hablarle con un tono de voz calmado y ubicarte a su altura, puedes complementar con un abrazo, un beso o una sonrisa.

Cuando un adulto se enoja y utiliza un tono poco amable o simplemente responde con frases negativas, la situación puede resultar más difícil de manejar y aumentar el estrés en el niño, niña o en el adulto.

CONSEJOS PARA MADRES PADRES, CUIDADORES Y ADULTOS QUE INTERACTÚAN CON NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

Permite que tome decisiones y participe en tareas cotidianas: Puedes invitar al niño o niña a participar en tareas o actividades cotidianas, como recoger la ropa sucia o ayudar a guardar la ropa limpia, regar las plantas, ordenar sus juguetes. Estas actividades permiten generar vínculos y compartir tareas del hogar.

Al momento de vestirlo, permite que elija algunas de las prendas. Puedes decir: “*Escoge la polera que te pondrás hoy*” o “*¿Qué chaqueta o abrigo quieres usar?*”. Entrégale alternativas o un número limitado de opciones para que pueda manifestar preferencias y tomar decisiones.

Hablen de las emociones: Ayuda al niño o niña a describir cómo se siente. Puedes preguntar: “*¿Cómo te sientes?*” o “*¿Qué sientes cuando...?*”. Tú también puedes compartir tus emociones, “*yo me siento feliz cuando jugamos juntos en la plaza*” o “*me molesto mucho cuando se me pierden mis lentes*”.

Hazle saber que todas las emociones están bien y que tú estarás ahí si se siente feliz o molesto. Algunas estrategias para hablar de

las emociones son leer cuentos o mirar películas que hablen de las emociones o sentimientos como amor, tristeza, rabia, entre otros. Conversar acerca de las emociones de los personajes puede ayudar a identificar algunas en ellos o ellas.

Establece límites básicos: Entrégale algunas reglas relacionadas con la seguridad, como no golpear a las personas o no entrar en lugares peligrosos. Al establecer límites, no basta con decir “no”, esto debe ser acompañado de una explicación, por ejemplo: “*no te subas a la mesa, te puedes caer y golpear la cabeza*”; “*no puedes tocar el hervidor, te puedes quemar*” o “*no se golpea a los amigos porque a ellos les duele, busquemos una forma de solucionar el problema*”. Pon “No” delante de lo que no quieres que haga el niño o niña, luego habla o dirige la atención a otra actividad o busca una solución a la situación. Recuerda que los límites se establecen en forma calmada, con firmeza, pero sin ofensas o malas palabras.

UNA INICIATIVA DE:



FCH
FUNDACIÓN CHILE

COLABORAN:



INTEGRA
Red de Salas Cuna y Jardines Infantiles