Apoyando el Crecimiento Emocional de su Hijo: Hoja de Consejos Para Padres y Cuidadores de un Niño Pequeño de 18 Meses

Comprender los Sentimientos

Una Serie de TheGreatest8™

Pequeño Tornado: La Vida Con un Niño Pequeño de 18 Meses

Tu hijo pequeño tiene sentimientos intensos, pero no tiene palabras para expresar lo que siente. Un minuto se ríe, al siguiente se desmorona. Puede ser confuso, pero forma parte de aprender cómo se relacionan los sentimientos y las acciones. Con tu ayuda, empezará a comprender sus emociones y las de los demás.

¿Qué significa Identificar y Comprender los Sentimientos?

Los niños deben tener confianza en sus propias habilidades para enfrentar desafíos y aprender nuevas destrezas. Como padres y cuidadores, debemos creer en ellos de todo corazón y animarlos desde la línea de apoyo.

Centra tu Atención en Ayudar a tu Hijo a Identificar Sus Sentimientos

¿Por qué es importante?

Los niños empiezan a creer que pueden lograrlo, no solo acertando, sino intentándolo y recibiendo apoyo. Al dejarlos practicar, los ayudas a sentirse fuertes, seguros y listos para afrontar otros retos nuevos o desconocidos.

Momentos Cotidianos

Cómo Se Ve

Tu hijo pequeño grita y se pone rojo de ira. Le dices: "Pareces enojado. ¿Te frustraste?" Más tarde, leyendo un libro, señalas a un personaje que llora. "Parece triste, ¿qué crees que pasó?". Tu hijo frunce el ceño y toca la página. Está empezando a comprender los sentimientos.

Lo Que Puedes Hacer: ¡Una Lista de Verificación Para Ti!

- ☐ Use palabras simples como "feliz", "triste" y "enojado" en la vida diaria
- ☐ Habla de tus propios sentimientos: "Estoy cansado, así que me sentaré a descansar"
- ☐ Conecte los sentimientos con las acciones de su hijo: "Te estás frotando los ojos, ¿tienes sueño?"
- ☐ Señala sentimientos en los libros o en las personas que te rodean: "Está sonriendo, ¡parece feliz!"
- ☐ Muestra sentimientos con caras y movimientos corporales: diviértete representándolos
- ☐ Haga preguntas sencillas: "¿Cómo crees que se siente?"

Regístrate para recibir mensajes de texto semanales gratuitos con más consejos y actividades.

Envía mensaje a "Greatest8"

Al 401-297-3020

Visita TheGreatest8.org para conocer más sobre las 8 habilidades clave del desarrollo.

Comunicaciones | Afrontamiento y resiliencia | Comprender los sentimientos | Resolución de problemas | Competencia autopercibida | Resolución de conflictos | Equilibrar las emociones | Conciencia y respeto de la diversidad

Desarrollado por un equipo de investigadores de la Universidad de Rhode Island en colaboración con la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Brown, The Greatest Eight TM es un proyecto de la Coalición para Niños del Condado de Washington. La financiación para este esfuerzo fue proporcionada por Blue Cross Blue Shield de RI.

THE GREATEST EIGHT™

OCHO HABILIDADES PARA UNA VIDA DE BIENESTAR MENTAL