Apoyando el Crecimiento Emocional de su Hijo: Hoja de Consejos para Padres y Cuidadores de Niños Pequeños de 2 Años

Equilibrar las Emociones

Una Serie de TheGreatest8™

Dos Maravillosos: Grandes Mudanzas y Mejores Estados de Ánimo

Tu hijo siente fuertes emociones que probablemente le cueste manejar por sí solo. Un minuto se ríe, al siguiente grita "¡No!" o llora. A los 2 años, no siempre tienen palabras para expresar lo que sienten, así que lo demuestran con acciones como golpear, morder o aferrarse. Es difícil, pero tu respuesta tranquila y cariñosa le ayuda a sentirse seguro. Y con el tiempo, aprende a gestionar sus emociones.

¿Qué Significa Equilibrar las Emociones?

Tu hijo depende de ti para ayudarle a entender y manejar sus sentimientos y emociones. Aprender a gestionar emociones intensas es clave para que pueda enfrentar situaciones difíciles a lo largo de su vida.

Centra tu Atención en Ayudar a tu Hijo a Equilibrar Sus Emociones

¿Por qué es importante?

A los 2 años, los niños pequeños sienten emociones intensas, como alegría, miedo y frustración, pero aún no pueden controlarlas. Te usan como modelo para aprender a manejar sus emociones intensas. Cuando mantienes la calma y les muestras habilidades de afrontamiento, como respirar profundamente o tomar un breve descanso de una actividad, les demuestras que todos los sentimientos son normales. Con el tiempo, también aprenderán a manejarlos.

Momentos Cotidianos

Cómo Se Ve

Tu hijo se enfada porque su taza es del color equivocado. ¡No te apresures a buscar otra! Mantente cerca y reconoce sus sentimientos. "Estás molesto, está bien estar enojado". Puedes ofrecerle un abrazo, permitirle...Dales la opción de beber de la taza que no prefieren (¡o no!) y sugiéreles una actividad diferente, como leer un libro o colorear. Con la práctica, aprenderán a manejar las frustraciones, a tomar decisiones y a desarrollar habilidades que les ayudarán a sentirse mejor más rápido.

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

- ☐ Observe y nombre sus sentimientos, así como por qué podrían sentirse así: "Estás triste porque apagué el televisor"
- ☐ Mantén la calma y usa una voz suave durante las crisis: tu calma les ayuda a calmarse más rápido
- ☐ No te apresures a arreglarlo, simplemente estate ahí y ofrece consuelo
- ☐ Use un toque suave, tome su mano, frote su espalda o dele un abrazo
- ☐ Mantenga las palabras de emoción simples: "Estás enojado", "Estás emocionado" o "Estás asustado"
- ☐ Establece límites: "Está bien sentirse enojado, pero no está bien golpear"

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

THE GREATEST EIGHT™

OCHO HABILIDADES PARA UNA VIDA DE BIENESTAR MENTAL

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.