



La Vida a los 3 Años: Grandes Palabras, Grandes Sentimientos y Gran Diversión



Tu hijo de 3 años se está volviendo más independiente y desarrollando sus propias opiniones. ¡Quiere hacerlo todo solo y a su manera! Cuando las cosas no salen como lo planearon, pueden surgir rápidamente sentimientos fuertes, como la frustración. Ayúdalo a desarrollar habilidades de resolución de problemas para manejar eventos inesperados y emociones repentinas.



¿Qué Significa Resolución de Problemas?

Como no siempre podemos estar presentes para ayudar a nuestros hijos a resolver problemas, es importante dedicar tiempo a enseñarles cómo resolverlos por sí mismos. Al hacerlo, nuestros hijos se convierten en personas seguras, independientes y exitosas.



Momentos Cotidianos

Cómo Se Ve

Tu hijo quiere construir una torre alta de bloques, pero se cae constantemente. Primero intenta apilarlos rápidamente, luego cambia los bloques, pero sigue cayendo. Frustrado, empieza a llorar. Le dices: "¡De verdad quieres que esa torre se mantenga en pie! ¡Es difícil cuando se cae constantemente!" Luego le preguntas: "¿Qué más podrías intentar?". Tu hijo baja el ritmo, considera estrategias alternativas y empieza a apilar con cuidado. La torre se mantiene en pie. Refuerza su esfuerzo y enfoque diciendo cosas como: "¡Seguiste intentándolo y encontraste una nueva manera de construir la torre! ¡Eso sí que es una gran solución!".

Centra tu Atención en Ayudar a tu Hijo a Resolver Problemas

¿Por qué es Importante?

Resolver problemas significa mantener la calma, explorar nuevas ideas y no rendirse. A medida que tu hijo aprende a gestionar emociones fuertes como la decepción, también empieza a desarrollar habilidades de pensamiento crítico que necesita para encontrar soluciones: habilidades que usará y perfeccionará a lo largo de su vida.

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

- ☐ Ayúdelos a investigar. Pregúnteles: "¿Cuál es el problema?" para ayudarlos a identificarlo
- ☐ Hablen sobre las ideas juntos: "¿Qué podríamos intentar?"
- ☐ Déjalos probar sus propias soluciones, incluso si al principio no funcionan
- ☐ Mantén la calma y di: "Está bien sentirse frustrado cuando las cosas son difíciles"
- ☐ Respiren profundamente juntos u ofrézcanles un abrazo para ayudarlos a calmarse
- ☐ Celebre el esfuerzo: "¡Seguiste intentándolo, así es como solucionamos los problemas!"

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



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



Comunicaciones



Afrontamiento y resiliencia



Comprender los sentimientos



Resolución de problemas



Competencia autopercebida



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™ 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.