

# Ayudar a los niños a desarrollar el control de los impulsos



*La emoción, el gozo, el enojo, la frustración y la desilusión – todos forman parte de la experiencia de crecer. El aprender cómo y cuándo expresar estas emociones se llama el control de los impulsos. He aquí unos datos sobre el control de los impulsos:*

## El control de los impulsos ayuda a los niños a hacer y conservar las amistades.

Es probable que los niños que pueden controlar su entusiasmo, enojo y frustración, y que usan las palabras para expresar sus emociones, puedan hacer y conservar las amistades. Y esto podría aumentar su amor propio además de su futuro éxito escolar.

## Las experiencias tempranas pueden contribuir al éxito más tarde con el control de los impulsos.

*Los bebés necesitan un ambiente sensible y constante.* Cuando se responde con amor y consideración a sus necesidades físicas, aprenden a esperar que su mundo sea ordenado. También aprenden que sus acciones pueden afectar a los demás.

*Los niños de 2 a 3 años necesitan sentirse independientes y hábiles.* Usted puede ayudarles a usar sus habilidades en desarrollo de lenguaje para clasificar sus acciones y las de los demás. El aprender de cómo describir las acciones, los pensamientos, y los sentimientos con palabras es la clave para tener un control bueno de los impulsos.

*Los niños más grandes de edad preescolar aprenden a controlar los impulsos turnándose o compartiendo los juegos.* Van aumentando las habilidades en usar el lenguaje para controlar sus emociones y relacionarse con los demás.

## Usted puede fomentar el desarrollo del control de los impulsos en sus niños de 3, 4 y 5 años de las siguientes maneras:

*Sugerir palabras que su hijo puede usar para comunicar cómo se siente.* Si su hija se enfada mientras juega un juego, anímele a usar palabras para expresar el enojo, como “¡Eso me enfada mucho!” o “¡No me gusta cuando juegas el juego así!”

*Poner en claro que no se permite hacerles daño a otros.* Cuando su hijo se enoja mientras está jugando un juego y le da empujones o pega a otro niño, apártele del grupo y recuérdole que se prohíbe hacerles daño a los demás.

*Ayudar a su hijo a idear nuevas maneras para resolver los problemas.* Cuando su niño tiene un desacuerdo con otro niño, sugiérale soluciones como turnarse o compartir.

*Reaccionar al mal comportamiento de su hijo usando las palabras.* Al contarle a su hija las razones detrás de las reglas y explicarle las consecuencias del mal comportamiento, le ayuda a desarrollar modos internos de controlar su propio comportamiento.

*Poner el ejemplo del autodomínio al hacer frente al estrés o la frustración.* Su hijo aprende muchos comportamientos observándole a usted. Cuando usted pone el ejemplo de la autodisciplina y el autodomínio en situaciones difíciles, su hijo aprenderá a seguir su ejemplo.

---

**English Title: Helping Children Develop ‘Impulse Control’**



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: [iel@illinois.edu](mailto:iel@illinois.edu)  
<https://illinoisearlylearning.org>



**Illinois**  
State Board of  
Education