Ayudar a los niños desarrollar el control de 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 enojo y su frustración, y que usan las palabras para manifestar 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 recuérdele 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 autodominio al hacer frente al estrés o la frustración**. Su hijo aprende muchos comportamientos observándole a usted. Cuando usted pone el ejemplo de la auto-disciplina y el autodominio en situaciones difíciles, su hijo aprenderá a seguir su ejemplo.

English Title: Helping Children Develop "Impulse Control"

Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this tip sheet are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the Illinois Department of Early Childhood (IDEC).

Illinois Early Learning Project
University of Illinois Urbana-Champaign
Telephone: 217-333-1386
Toll-free: 877-275-3227
E-mail: iel@illinois.edu
https://illinoisearlylearning.org

Spanish 12/17