

Guía positiva para niños pequeños. Tomemos un descanso para tranquilizarnos

Los niños pequeños van aprendiendo a manejar su conducta y sus emociones. A veces pueden estar descontrolados y necesitan que un adulto les ayude a tranquilizarse y aprender a expresar sus emociones de maneras apropiadas.

Toma un descanso

A veces los niños necesitan algo de tiempo para manejar sus emociones. Algunos adultos llaman a esto un “time out” o “tiempo fuera”. Cuando un niño tiene comportamientos peligrosos como morder o pegar, puede ser que quien lo cuida tenga que alejarlo de la situación para ayudarlo a volver a enfocarse en decisiones apropiadas que no causen peligro.

Quédate cerca

Quédate cerca de un niño durante un descanso, especialmente cuando sus emociones son intensas. Ayuda al niño a tranquilizarse para que pueda volver al grupo o la actividad.



Enséñale a tranquilizarse

Enséñale estrategias como respirar profundamente, abrazar un peluche o contar hasta 10.

Haz un plan

Habla sobre lo que se planea para después, luego de tratar la conducta difícil y cuando el niño ya se ha tranquilizado.

Dales

cumplidos a los niños por sus comportamientos apropiados, así los ayudarás a aprender lo que esperas de ellos.

English Title: Positive Guidance for Young Children: Take a Break and Calm Down



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
<https://illinoisearlylearning.org>

Illinois State
Board of Education