



Actividades para Promover la Resiliencia en Niños de Preescolar

Enfocarse en el factor protector de Autorregulación

SR

La **Autoregulation** es la capacidad de un niño para expresar emociones y manejar comportamientos de manera saludable. Estas son tres maneras en que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño de preescolar a edificar este factor protector.

1

Hable sobre ello más tarde.

Si su hijo actúa haciendo un berrinche, llorando fuerte, pateando o lanzando juguetes, espere hasta que esté tranquilo y luego hable. Juntos, piensen en maneras en las que su hijo pueda lidiar la próxima vez que se enoje. Ejemplo: "Ashton, pateaste a tu hermana cuando se llevó tus carros. No está bien lastimarla. La próxima vez, podrías darle algunos carros para que ella los use. O, tal vez, tienes otra idea".

2

Practique el tomar turnos.

Por ejemplo, jugar al corre que te alcanzo o juegos de mesa simples, y edificar el tomar turnos como parte de la vida familiar. Usted podría pasar comida alrededor de la mesa a la hora de comer, o hacer que sus hijos se turnen para elegir un libro para leer a la hora de acostarse.

3

Use advertencias para ayudar a su hijo a prepararse para el cambio.

A algunos niños les cuesta pasar de una cosa a otra, por ejemplo, de la hora del juego a la hora del almuerzo. Trate de dar una advertencia o aviso: "En cinco minutos, tenemos que prepararnos para el almuerzo".

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?
¡Visite hoy nuestro sitio web en www.centerforresilientchildren.org!