



Actividades para Promover la Resiliencia en Niños Pequeños

Enfocarse en el factor protector de Autorregulación

SR

La Autorregulación es la capacidad de un niño para adquirir el control de las funciones corporales, manejar emociones poderosas y mantener el enfoque y la atención (*Shonkoff & Phillips, 2000*). A continuación se encuentran tres maneras en las que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño pequeño a edificar este factor protector.

1

Acepte los errores.

Los niños cometen errores. Los adultos cometen errores. ¡Así es como todos aprendemos y crecemos! Converse de los errores con los niños, por ejemplo: "Andrew, te levantaste y retrocediste. ¡Vamos a intentarlo de nuevo!" Ejemplo: "Paula, tu jugo se derramó. Vamos a conseguir unas toallas de papel para limpiarlo".

2

Ofrezca una guía calmada.

Mantenga la calma y proporcione apoyo durante las luchas de su niño con la independencia. Ejemplo: "Karina, quieres llevar a tus animales a dar un paseo en el vagón. Tenemos que mantener el carro en la acera" Luego, comente cuando su hijo siga los límites: "Karina, te acordaste de mantener el carro en la acera cuando paseabas a tus animales. ¡Gracias!"

3

Mire, pregúntese y responda

Escuche y esté atento a las formas en que su hijo le dice que está hambriento, aburrido, mojado y así sucesivamente. Esto le ayudará a saber cómo responder. Ejemplo: "Oh, Joshua, sueñas cansado. Déjame abrazarte por un tiempo. A medida que su hijo crezca, aprenderá a notar las señales él mismo y podrá tomar un refrigerio, participar en una actividad divertida o irse a dormir cuando esté cansado.

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