



**CERO A TRES**  
Conexiones que perduran

# De la alegría al llanto: ¡Ayúdame a regular mis emociones!

**Cuando** se le pregunta a un maestro de kínder cuáles son las habilidades que esperan de sus nuevos estudiantes sus respuestas le sorprenderán. ¡No son las habilidades académicas! La respuesta que esperan de los pequeñines es entusiasmo por aprender, habilidades de lenguaje, prestar atención, llevarse bien con los demás y, por último, reconocer letras, números, colores y figuras geométricas. Para que logren esas habilidades debemos ayudarlos a regular su propio comportamiento desde el nacimiento. Por ejemplo, controlar las emociones intensas, expresar sus sentimientos sin herir a nadie o resolver conflictos. Todo empieza por casa cuando les damos el ejemplo e interactuamos con ellos afectuosamente.

## 0–1 años

### Conozca sus señales emocionales

Con los más pequeñitos su trabajo es reconocer sus señales y responder a ellas. No va a malcriar al niño si lo carga cuando llora. Háblele: ¿"Quieres compañía? ¿Cantamos o te leo un libro"? Aunque se calle solito necesita que usted lo tranquilice. Sea considerada cuando su bebé ya no quiera más interacción. Para evitarle la ansiedad nunca salga a escondidas, dígame "vuelvo pronto; papá se queda contigo". Cuando regrese, cárguelo, sonríale. Así adquiere confianza.

## 1–2 años

### Rutinas, límites y seguir instrucciones

La estructura que le dan las rutinas cotidianas le ayuda al niño a sentirse seguro y a aprender lo que se espera de él. Lo que lo malcria es no tener límites. Dígame: "dentro de poco va a ser hora de comer" y ríjase por la misma rutina todos los días. Anímelo a hacer cosas por sí solo





sin comprometer su seguridad. Siéntelo a la mesa y deje que él solo se lleve la cuchara a la boca. A los mayorcitos desles dos instrucciones a la vez, así: "Quítate las botas y ponte las pantuflas" y si lo hacen bien aumente a tres instrucciones a la vez.

### 2-3 años Las rabetas

Cuando se frustra, lllore, pateo o grite, empiece por validar sus sentimientos. "Sé que es difícil dejar de jugar...". Fije el límite, "... pero es hora de dormir". Ofrezcale opciones: ¿"Quieres ponerte el pijama antes o después de que leamos un libro"? Eso lo hace sentirse en control. No se enoje; haga cumplir los límites. Si se rinde aprenderá que puede conseguir lo que quiere con su terquedad.

### 3-4 años Resuelva conflictos pacíficamente

Aún no domina el autocontrol. Le ayudará si mantiene la calma para resolver conflictos. Describa en pocas palabras

lo que pasó. "Empujaste a Darío porque querías que te devolviera el tren". Explique las consecuencias: "cuando lo empujaste empezó a llorar. Lo lastimaste. Estaba triste y enojado". Pregúntele: ¿"De qué otra forma podemos solucionar esto"? Este proceso le ayuda a reflexionar y aprender a resolver conflictos de una manera saludable.

### 4-5 años Fomente las amistades

Ayúdelo a descubrir el placer de hacer amistades. Haga un "libro de amistades." Tome fotos de todos sus amiguitos. Pegue la foto arriba de la página y debajo anote el juguete, la merienda y el mono de peluche favorito de ese amigo. Perfore las páginas, pase lana y haga nudos para sostener las páginas. Léale el libro para que se deleite en escuchar acerca de sí mismo y de los niños que conoce.