



LOS RETOS DE LA MAÑANA

¡No puedo hacerlo!

Comience con un cuento: Gabriela está emocionada por ponerse su nuevo abrigo. Ella puede poner los brazos en las mangas pero tiene dificultad para pasar la cabeza. Entonces grita: "¡No puedo hacerlo!". Se tira al suelo y dice: "No me voy a vestir".

Conversen: Pregúntele a su niño: "¿Cómo te sientes cuando no puedes hacer algo? ¿Te frustras? ¿Qué te ayuda a sentirte mejor?".

Estrategias para ayudar a su niño a ser perseverante

La frustración es parte normal de la vida. Por eso, si anima a su niño a seguir intentando, usted lo ayudará a manejar y a aprender de su frustración.

Cuando su niño se sienta frustrado, puede ayudarlo con la estrategia “Respira, piensa y actúa”:

Respira: Primero, ayude a su niño a calmarse.

- Anímelo a poner las manos sobre el estómago, respirar profundo tres veces hacia dentro por la nariz y hacia afuera por la boca.
- Pídale que se siente y que se susurre a sí mismo: “cálmate” u otra frase alentadora.

Piensa: Luego, ayude a su niño a entender el problema y a pensar en un plan para resolverlo.

- Motívalo a expresar cómo se siente y por qué. Puede ayudarlo a encontrar las palabras diciéndole lo que nota (“Parece que te sientes frustrado porque no pudiste ponerte el abrigo”).
- Ayúdelo a crear un plan para resolver el problema (“¿Qué tal si desabrochas el primer botón del abrigo?”).

Actúa: Ahora, anime a su niño a escoger un plan e intentarlo.

- Pregúntele: “¿Cuál es el mejor plan? Intentémoslo”.
- Si el plan no funciona, pregúntele: “¿De qué otra manera podrías hacerlo?” y vuelvan a intentarlo.
- Recuérdele que aprender nuevas cosas lleva práctica. No es que *nunca* pueda hacerlo, sino que no puede hacerlo *todavía*.



La perspectiva de un niño: Los niños aprenden todo por primera vez y podrán sentirse frustrados cuando descubren que algunas cosas requieren mucha práctica. Para un niño, la frustración puede sentirse como enojo. Por eso un niño frustrado podría comportarse mal.

Receta para la fortaleza emocional

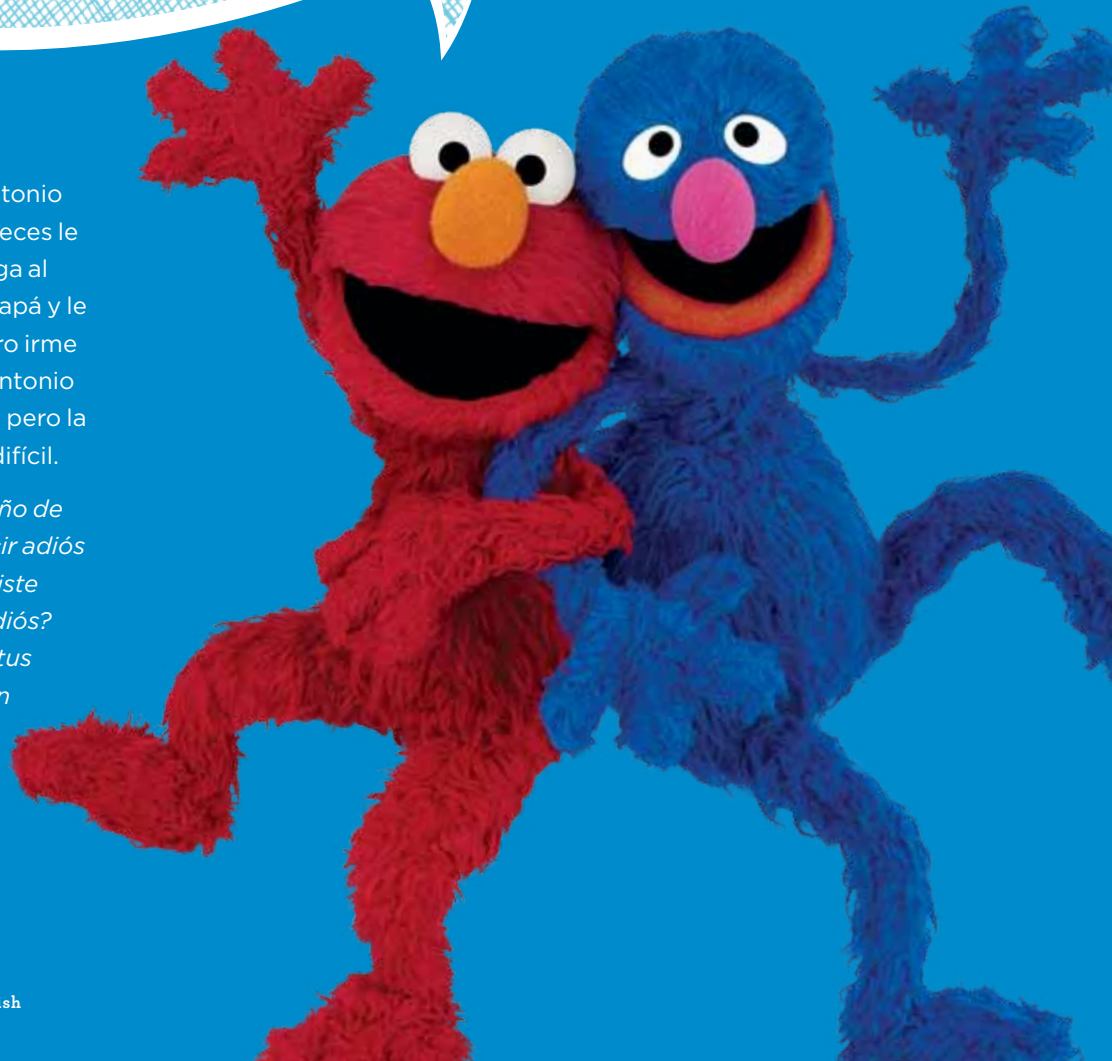
¡Funcionó! Mantengan una lista de soluciones a los problemas que hayan enfrentado en el pasado para consultarlos en el futuro. Anime a su niño a dibujar las soluciones en la lista.

LOS RETOS DE LA MAÑANA

Adiós... ¡Te veo pronto!

Comience con un cuento: A Antonio le encanta la escuela, pero a veces le cuesta decir adiós cuando llega al salón de clases. Abraza a su papá y le dice: "No me dejes aquí. Quiero irme contigo". Su papá sabe que Antonio terminará disfrutando del día, pero la despedida todavía le resulta difícil.

Conversen: *Recuérdale a su niño de alguna vez que le fue fácil decir adiós. Puede preguntarle: "¿Qué hiciste para que te fuera fácil decir adiós? ¿Pensaste en que ibas a ver a tus amigos en la escuela o en cuán buena es tu maestra?".*



Estrategias para afrontar las emociones relacionadas con la separación

La separación será más fácil para ambos si establece estrategias y rutinas concretas.

Para reconfortar y tranquilizar a su niño cuando le dice adiós, puede decirle este poema:

Adiós por el momento.
 Pronto te veré.
 Regresaré.
 ¡Rápido se irá el tiempo!
 Te irá muy bien.
 Te divertirás también.
 Solamente recuerda
 que siempre te querré!

Receta para la fortaleza emocional

Rutina para el adiós El proceso de aprender a separarse puede tomar tiempo y los niños pequeños necesitarán practicar hasta poder hacerlo con confianza. Si establece una rutina, el decir adiós será más breve y estructurado. Intente dar a su niño dos abrazos y un beso. Luego diga una frase de despedida graciosa, como *“¡Adiós, camarón!”*.

Pensar en ti Para fomentar el sentido de seguridad de su niño, déjele saber que piensa en él. Quizás podría dejarle una notita en su lonchera o guardar un álbum de fotos pequeño en su armario.



La perspectiva de un niño: Cuando el niño se separa de uno de sus padres o cuidador, puede sentir emociones abrumadoras como ansiedad y miedo de que el papá, la mamá o el cuidador no regresen más.