

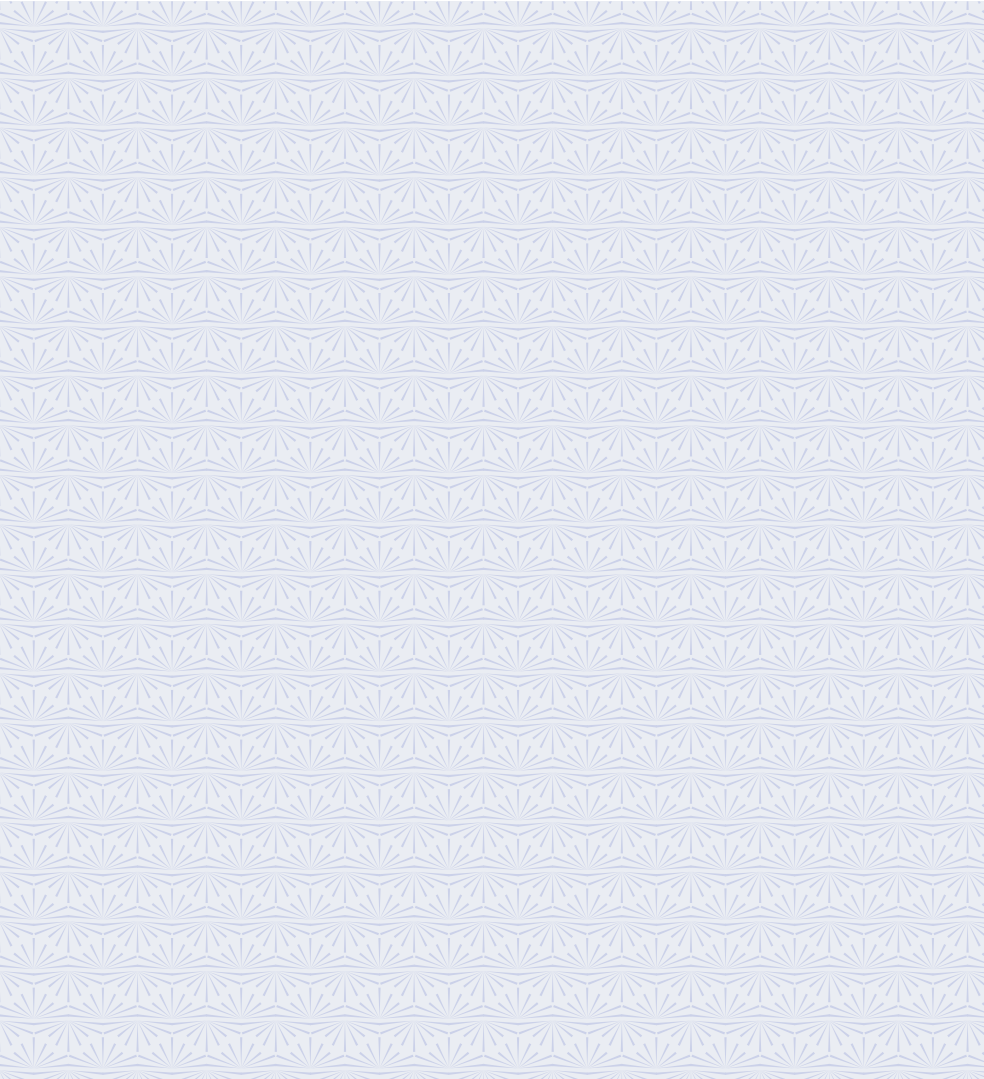


CuddleBright™

Guía para padres

Consejos prácticos sobre 18 temas esenciales para padres,
escrito por expertos en el desarrollo infantil.

Creado por
the Simms/Mann Institute



CuddleBright™ Experience

Created by the Simms/Mann Institute

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC. All rights reserved.

INICIACIÓN	5
CREAR RITUALES Y RUTINAS	13
LA MEJOR MANERA DE DECIR ADIÓS	23
DECIR HOLA	31
ENTENDER CÓMO SE VE EL MUNDO	35
PROMOVER EL APEGO Y LA SINCRONÍA	41
EL ARTE DE ESTAR PRESENTE.....	49
LA VOZ ESPECIAL DE PADRE.....	53
ENTENDER EL TEMPERAMENTO	59
ENTENDER LA AUTORREGULACIÓN.....	69
EL DIÁLOGO INTERNO Y LA VOZ INTERIOR.....	79
ENSEÑAR A SU HIJO A COMBATIR LA FRUSTRACIÓN...85	
ENSEÑAR EMPATÍA	91
ELOGIAR AUTÉNTICAMENTE.....	97
FIJAR REGLAS Y LÍMITES.....	105
ENTENDER LOS BERRINCHES	113
RECONCILIARSE DESPUÉS DE ERRORES	121
CUIDADO Y EDUCACIÓN DE PRIMERA INFANCIA	137
ÚLTIMOS PENSAMIENTOS	143



INICIACIÓN

Transmitir el consuelo y la ciencia de la conexión



*“Para estar en las memorias de sus hijos mañana,
tiene que estar en sus vidas hoy.”*

- BARBARA JOHNSON

Felicidades! El ser padre es uno de los mayores dones de la vida. La Experiencia **CuddleBright™** fue diseñada por expertos en el desarrollo infantil, teniendo en cuenta tanto a los padres como a los niños. Sabemos que usted quiere establecer las mejores bases para el desarrollo saludable de su hijo. ¡Nuestras herramientas y consejos le proveerán a usted y su hijo una fuerte fundación!

En estas instrucciones, resumimos los diferentes componentes de la Experiencia **CuddleBright™** y le mostramos cómo incorporarlos en su vida diaria con su hijo.

Sabemos que, como nuevos padres, pueden sentir que les falta el tiempo y se sienten confundidos de como empezar. Esperamos que la orientación sencilla y profunda que ofrecemos aquí les ayudará a ustedes y a su hijo a crear conexiones más profundas desde la infancia hasta la niñez y más allá, alimentando a la vez el desarrollo social, emocional y cognitivo de su hijo.

Con respeto y gratitud,

The Simms/Mann Institute

Cómo usar la Guía CuddleBright™ para Padres

Esta Guía **CuddleBright™** para padres le ofrece información acerca del desarrollo infantil para ayudarles a usted y a su hijo a tener un comienzo saludable. Este conocimiento, junto con su cariño y amor, apoyará la habilidad de su hijo a adaptarse a los desafíos y de estar listo para aprender.

Algunas de las cosas valiosas que aprenderán son:

- Cómo desarrollar rituales y rutinas consistentes con su hijo, comenzando con su nacimiento, usando nuestro sencillo circuito de devolución en cuatro pasos.
- Rituales y rutinas para decir hola y adiós – que se han diseñado específicamente con el uso del Animalito Especial, el Corazón y el Cuento – para ayudar a facilitar las separaciones
- Consejo para padres, actividades y ejemplos sobre una variedad de temas claves como el apego, los berrinches y el elogio.

No es necesario leerlo todo de una vez. Una sección cada noche, o hasta una sección por semana, efectuará un cambio. Al convertirse su hijo en un bebé mayor y después en un niño de edad preescolar, tal vez querrá leer esta guía de nuevo.

Recuerde, el ser padre es un proceso creativo. No hay ninguna fórmula fija. Debe emplear los conceptos en esta guía como un modelo que puede ayudarle a formar su propio estilo de crianza como padre. La meta es fortalecer a su hijo para que pueda adaptarse bien en este mundo tan cambiante.

Cómo usar el Animalito Especial

Puede incluir el Animalito Especial a lo largo de su día... en todos esos momentos cariñosos que usted pasa con su hijo en abrazarse, darle de comer, leer cuentos o jugar juegos. El Animalito Especial se puede usar comenzando el día de nacimiento de su hijo.

Para los bebés (hasta los doce meses)

- Coloque el Animalito Especial en su hombro cuando le dé de comer a su hijo. La familiaridad del aroma de usted en el Animalito Especial le traerá consuelo a su hijo cuando estén separados.
- Abraze al Animalito Especial cuando abraze a su hijo para que lo asocie con usted.
- Haga que su hijo acaricie el Animalito Especial para que sienta las texturas suaves y reconfortantes.
- Use el Animalito Especial para jugar juegos como el cucú.
- Tenga al Animalito Especial a la mano cuando le lea cuentos a su hijo.
- Use el Animalito Especial cuando su hijo se sienta cansado o molesto durante las separaciones, transiciones y en situaciones desconocidas. Esto reducirá el estrés y fomentará la habilidad de su hijo de calmarse por sí solo.

Para los bebés mayores (de un año hasta los tres años)

Siga incorporando las actividades de la sección del bebe, más:

- Coloque el Animalito Especial en la cuna o cama de su hijo para consolarlo cuando duerme.
- Ayude a su hijo a nombrar al Animalito Especial.

¡No deje que nadie le diga que el amar a un Animalito Especial sea una señal de debilidad! En lugar de eso, indica un fuerte lazo paternal. Con el paso del tiempo, su hijo comenzará a asociar el Animalito Especial con el consuelo y la seguridad que asocia con usted. Todos los niños son diferentes. Si al principio el Animalito Especial no le interesa a su hijo, recuerde que al crecer, puede cambiar de opinión y puede encontrar uno que le guste.

Cómo usar el librito *Un Abrazo Antes Que Me Vaya*

Sabemos que el despedirse puede ser difícil. A menudo los padres se sienten ansiosos dejando a sus hijos, aun por un breve tiempo. El librito **Un Abrazo Antes Que Me Vaya** provee una manera fácil de compartir un momento de conexión antes de separarse. El usar el librito con regularidad como ritual para decir adiós, ayudará a su hijo a manejar sus idas y venidas de manera más tranquilo y seguro. El librito tiene el fin de ayudarle a su hijo a sentir una conexión con usted aun cuando no estén juntos.

El librito incluye un marco de 3"x5" para que ponga una foto de usted con su hijo. Usted y su hijo pueden elegir la foto juntos. Las fotos pueden consolar a su hijo durante los momentos de separación, como a la hora de dormirse o cuando están separados. Cuando su hijo ve una foto de usted, le ayuda a recordar que todavía existe y que regresará. Coloque el librito con la foto en un lugar donde su hijo lo verá, como en su mesita o cuna.

Cómo usar el Corazón

Este libro de cuento contiene un Corazón especial, que puede llevar con usted cuando esté lejos de su hijo. Es un recordatorio activo de su amor y fuerte conexión con su hijo. Tal como el Animalito Especial le ayudará a su hijo a sentirse más seguro y reducirá el estrés de las separaciones – el Corazón hará lo mismo para usted. Hay unas palabras de inspiración escritas en el Corazón, que pueden ayudarle en sus habilidades de criar a su hijo.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



CREAR RITUALES Y RUTINAS

Un circuito de retroalimentación en cuatro pasos



“El amar a un niño es una cuestión circular, un tipo de circuito de devolución. Cuanto más das, más recibes y cuanto más recibes, más quieres dar.”

- PENELOPE LEACH

Por qué son importantes los rituales y las rutinas

Muchos adultos tienen miedo al cambio y a la incertidumbre, sin embargo, los bebés se enfrentan a estos desafíos todos los días. Sus cuerpos se están desarrollando constantemente. Pasan del pecho al biberón, o ambos, a darse de comer solos. Pasan de una cuna a una cama. Constantemente aprenden nuevas habilidades y conocen a gente nueva. ¿Qué les ayuda a superar todo esto? Los rituales y las rutinas.

Las rutinas son maneras regulares de hacer las actividades diarias. Proveen estructura, regularidad y la habilidad de predecir lo que viene. Las rutinas son puntos de consuelo y son bien recibidos en la vida cambiante de su hijo. La repetición de rutinas en la vida de su hijo establece un orden, que le ayuda a navegar su día y hace que sea más fácil guiarlo.

Los rituales son acciones significativas que usted hace con un propósito. Mejoran las rutinas. Son particularmente importantes en ayudarles, tanto a usted como a su hijo, a tolerar los sentimientos estresantes que surgen debido al miedo o cambio, como cuando nace un nuevo bebé, cuando se muda a una casa nueva o cuando conoce a un nuevo cuidador. Los rituales son experiencias compartidas que profundizan sus conexiones emocionales y proveen oportunidades para mostrar cariño y formar lazos afectivos. *Cuando los rituales y las rutinas son a la misma hora, son predecibles y tienen un tono emocional fiable, tanto el niño como sus padres reciben un sentido de consuelo y control.*

Los rituales exclusivos

Los rituales que son exclusivos – o sea, que son únicos para su hijo – hacen que ciertas actividades sean aún más especiales y poderosas. Una canción, frase o rima puede convertirse en un ritual exclusivo que comparte usted solo con su hijo. En esa manera, llega a ser un símbolo de su entendimiento mutuo y de su relación única. Por ejemplo, podría decir, “Te mantengo todo el día en mi corazón”, cuando lo deja en la guardería. O podría inventar o elegir una canción especial para cuando lo baña, para calmarlo cuando está demasiado estimulado, o para facilitar una transición o rutina que sea difícil (pero necesaria).

Comparta las rutinas con los cuidadores de su hijo para que los cuidadores puedan implementarlas también con regularidad. El compartir las rutinas de su hijo crea asociaciones entre usted, su hijo y su cuidador. Cuando los cuidadores están con su hijo, ellos pueden agregar sus propios rituales exclusivos a la rutina de su hijo. Por ejemplo, Ruben siempre tiene la misma rutina para la hora de dormir (cepillarse los dientes, leer un libro, dar un abrazo y apagar la luz).

- Cuando su papá lo pone a dormir, su ritual exclusivo es una rimita chistosa “Ningún monstruo” antes de apagar la luz.
- Cuando Ruben se queda con su Abuela, siguen la misma rutina, pero Ruben sabe esperar un ritual un poco diferente pero igual de especial: En el momento de abrazarse, Abuela le canta la canción que la tatarabuela de Ruben le cantó a la Abuela cuando ella era niña.

Los beneficios de los rituales y las rutinas

Los rituales y las rutinas tienen un impacto real en el cerebro de su hijo. Cuando hay repetición constante y predecible en la vida de su hijo, este modelo solidifica los circuitos en su cerebro que asocian la acción de usted con un resultado en particular. Al darse cuenta que estos resultados son constantes y fiables (por ejemplo, usted sale a trabajar, dice adiós, se lleva el Corazón y entonces regresa), el cerebro de su hijo se programa para esperar este resultado. Ahora, suponga que usted se tiene que ir, pero esta vez va a comer con unos amigos. Si repite la rutina y el ritual, aunque sea a una hora diferente del día, su hijo esperará el mismo resultado. Esto hará que se sienta más seguro, sabiendo que regresará. Gracias a este sentimiento de seguridad, tal vez no haga tanto berrinche.

Además de los increíbles beneficios al desarrollo del cerebro que causan los rituales y las rutinas, la constancia y predictibilidad les dará a usted y a su hijo un sentido de tranquilidad y estabilidad que dura más allá de la niñez. Los rituales y las rutinas se convierten en narrativos interiores que ayudan a su hijo a aprender cómo “hablarse” a sí mismo. El lenguaje que emplea con su hijo durante los rituales y las rutinas llega a ser el modelo que le dará a su hijo la habilidad de calmarse solo. También su hijo desarrollará la capacidad de adaptarse y manejar las transiciones grandes y pequeñas – un conjunto de habilidades que permanecerá con él hasta que sea adulto y más allá. Por último, una ventaja adicional de los rituales y las rutinas es que reducen las luchas por el poder (de donde provienen los berrinches) entre usted y su hijo.

Los pasos para crear sus propias rutinas

Nuestro circuito de devolución en cuatro pasos puede ayudarle a crear rutinas prácticas para su vida diaria. Además, le ayudará a reemplazar las formas ineficaces de comportamiento con modelos más útiles de interactuar con su hijo, ¡facilitando la vida para los dos!



1. RECORDAR

- Sea proactivo. Identifique las separaciones o transiciones difíciles en las que una rutina le podría ayudar a usted y a su hijo, como la hora de dormir, la guardería, los berrinches, etc.
- Créa una rutina con su hijo para ayudar a facilitar estas situaciones o transiciones difíciles.
- Elija una señal específica o una señal visual para ayudarles a recordar a usted y a su hijo la rutina que decidieron.
- Sea tan constante como sea posible con la rutina.

2. ACTUAR

- Prepare a su hijo para la rutina, usando palabras sencillas que explican claramente lo que el puede esperar.
- Elija un lugar para la rutina.
- Deje suficiente tiempo para la rutina –no demasiado y no muy poco. Su hijo seguirá su ejemplo.
- Haga que sea divertido. Recuerde, si usted está tranquilo, es más probable que su hijo también se mantenga tranquilo y se sienta seguro.
- Si su hijo está pasando por un momento más difícil, agregue un ritual.

3. RECOMPENSAR

- Cuando crea un ciclo de comportamiento positivo, tanto usted como su hijo se sentirán que tienen más control sobre sus emociones y también que están más conectados.

4. REPETIR

- El éxito le hace sentir bien. Querrán repetir la acción la próxima vez que surja la oportunidad.
- Con el paso del tiempo, la acción se vuelve cada vez más automática. Cada repetición reconfortante acercará más a usted con su hijo.

Un ejemplo de los cuatro pasos

Amanda tiene tres años y su mamá estaba encantada al principio cuando Amanda comenzó a vestirse sola, pero de repente las mañanas se convirtieron en una batalla, Amanda se sentía apurada y su mamá se sentía molesta por el tiempo que Amanda se tomaba en elegir que ponerse. Juntas hablaron del problema y crearon un plan para una rutina en la noche. Agregaron un ritual para convertir un desafío en algo menos estresante.

- 1. RECORDAR:** Cada noche antes de dormirse, ponen una canasta en el piso para recordarles a escoger la ropa para el siguiente día.
- 2. ACTUAR:** Dejan amplio tiempo antes de dormirse para asegurar que Amanda tiene toda su ropa lista en la canasta para el día siguiente. También agregan *un ritual exclusivo* a la nueva rutina. ¡Encuentran un bolsillo o lugar especial en la ropa que elige Amanda y dejan un beso especial de Mamá que Amanda puede guardar ahí todo el día!
- 3. RECOMPENSAR:** Amanda y su mamá reciben lo que necesitan. Amanda puede elegir su ropa, su mamá puede salir a tiempo en la mañana y ambas se sienten conectadas y más empoderadas.
- 4. REPETIR:** Cuanto más Amanda y su mamá repiten la rutina y el ritual, más fácil, más rápido y más feliz se hace el proceso.

Consejos útiles

- Personalice el ritual y la rutina para encontrar un equilibrio entre el temperamento de usted y el de su hijo.
- Mantenga flexibilidad y modifique las rutinas y los rituales conforme con los estilos de aprendizaje y las necesidades cambiantes de desarrollo de su hijo.
- Use palabras que se refieren a la secuencia, como “primero”, “segundo” y “entonces”, que ayudarán a su hijo a aprender a ordenar los eventos del día, dándole un sentido de consuelo y predictibilidad mucho antes de que aprenda a saber la hora.
- Una rutina o un ritual que funcione bien para un niño tal vez no funcione para otro niño. No se desanime. Siga creando nuevas rutinas y rituales hasta que encuentre una que funcione para su hijo.
- Recuerde que a la mayoría de los niños pequeños les encanta la repetición y a menudo les gusta leer el mismo libro una y otra vez.
- Adapte las prácticas a sus creencias culturales.

Recursos para leer más

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1*. New York, NY: Basic Books.

Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Key concepts: Brain architecture*. Retrieved from <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

Feldman, R. (2012, June 14). Bio-behavioral synchrony: A model for integrating biological and microsocial behavioral processes in the study of parenting. *Parenting: Science and practice*, 12(2-3). Retrieved from <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15295192.2012.683342>

Mahler, M. S. (1971). A study of the separation-individuation process: And its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 26, 403-424.

Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & young children*, 20(4), 284-299.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



LA MEJOR MANERA DE DECIR ADIÓS

Una rutina para las separaciones



“Cuando decimos adiós, no es para siempre. Cuando decimos adiós, no es el fin. Solo quiere decir que te extrañaré hasta que nos veamos de nuevo.”

- AUTOR DESCONOCIDO

¡El decir adiós puede ser difícil para todos!

Probablemente usted ha tenido ocasiones cuando su hijo no quiere soltarle, quiere agarrarle y llora cuando es el momento de decir adiós. Los bebés y a veces los bebés mayores no hacen que sea fácil que usted se vaya – aun solo para irse rápidamente a la tienda. Es completamente normal que los niños estén molestos cuando usted no está con ellos, y esto puede comenzar en cualquier momento durante los primeros tres años.

El desafío de la separación puede variar mucho dependiendo en la edad de su hijo y su etapa de desarrollo, su temperamento y su ambiente.

- Es probable que le sea difícil a su hijo despedirse de usted durante ciertas etapas, en particular entre los siete y nueve meses y entre los dieciocho y veinticuatro meses.
- El lograr hitos de desarrollo también le puede causar estrés a su hijo. Por ejemplo, el aprender a caminar le puede dar gozo a su hijo debido a su nueva capacidad de explorar el mundo con más facilidad, pero también le puede intensificar el miedo de separarse físicamente de sus padres.
- Las separaciones son más difíciles durante momentos de transición en la vida de su hijo, como cuando nace un hermano o cuando empieza en la guardería.

La ansiedad de separación es normal

Al principio, usted es el centro del universo de su hijo. Su bebé recién nacido depende completamente de usted e imagina que usted es una extensión de él. Más o menos a los cuatro meses, su hijo empieza a darse cuenta de que usted está separado de él. *Esta nueva conciencia le hace difícil entender a su hijo que usted todavía existe aun cuando no lo puede ver.* Afortunadamente, poco a poco su hijo aprenderá que la gente y los objetos existen todavía, aun cuando no los ve.

Una vez que su hijo se dé cuenta que usted existe aun cuando no le ve, *todavía no comprende el concepto de tiempo, así que no sabe si regresará, ni cuándo regresará.* El solo estar en el otro cuarto puede hacer que su hijo crea que usted haya desaparecido, así que es natural que tenga miedo cuando usted se vaya. Puede sentir, "¿Quién me cuidará y me mantendrá seguro?"

El decir adiós le ayuda a su hijo

Tal vez usted tiene la tentación de escaparse a escondidas y evitar un escándalo, pero eso suele hacer que su hijo sea más ansioso. Puede facilitar las separaciones que son dolorosas para los dos estableciendo una manera constante de decir adiós, parecido a lo que probablemente haya hecho para aliviar el estrés a la hora de dormir. La repetición de una rutina para decir adiós ayudará a su hijo a desarrollar un sentido de seguridad y facilitará una transición más tranquila de su presencia a su ausencia y a su presencia otra vez. *La constancia y predictibilidad capacitará su cerebro a anticipar su regreso.*

Usar objetos transicionales para mantener la conexión

Como Linus, el mejor amigo de Charlie Brown, con su manta de seguridad, a menudo los niños se consuelan con tocar un objeto suave y familiar como un Animalito Especial o juguete de peluche. A estas cosas se les llama objetos transicionales. La gente de toda edad usa objetos transicionales, como los estudiantes que llevan sus peluches a la universidad y los adultos con reliquias de familia que tienen un significado especial que les conecta a otras generaciones. Estos objetos nos ayudan a mantener una conexión con nuestros seres queridos.

Se usa un objeto transicional como una fuente de consuelo durante momentos de separación y transición. *El Animalito Especial y el Corazón en la Experiencia CuddleBright™ son herramientas perfectas para ayudarles a usted y a su hijo a sentir una conexión entre ustedes cuando no están juntos o cuando su hijo se siente ansioso, molesto o cansado.* Con el tiempo, su hijo comenzará a asociar al Animalito Especial con usted y con lo que usted representa para él: calidez, consuelo, seguridad y, más que nada, amor. El Corazón tendrá un propósito similar para usted, le recordará de su conexión profunda con su hijo y sus intenciones al ser padre.

Cómo crear una rutina para decir adiós, usando la Experiencia CuddleBright™

- Designe un lugar especial en su casa, como el cuarto de su hijo, en el que puedan centrar su atención el uno hacia el otro por unos minutos antes de decir adiós.
- Avísele a su hijo lo que va a pasar. Siéntese para estar al nivel de los ojos de su hijo, mírele en los ojos y dígame tranquilamente, "Mami se va en cinco minutos". (Muéstrelle los cinco dedos para reforzar el concepto.)
- Esté lista para traducir las lágrimas en palabras como, "Sé que quieres que Mami se quede contigo, pero Mami regresará. Mami tiene que ir _____(a la tienda/al trabajo)".
- Quédese al nivel de los ojos de su hijo y lea el libro *Un Abrazo Antes Que Me Vaya*.
- Tal vez puede jugar el juego cucú con el Animalito Especial.
- Retire el Corazón del libro y dígame, "Tocaré mi Corazoncito especial hoy y pensaré en ti".
- Dele el Animalito Especial a su hijo y dígame, "Cuando me extrañes, puedes abrazar a tu Animalito Especial y pensar en mí".
- Dígame a su hijo que lo verá después de una actividad previsible en su horario como, "Mami regresará después de que tomes tu siesta".

- Déjele saber a su hijo quién lo cuidará mientras usted no esté.
- Hable cálidamente acerca del cuidador (y hacia el cuidador) para crear confianza.
- Agregue un ritual a la rutina para decir adiós, creando una frase exclusiva como, "¡Adiós mi Paco Guapo – Te quiero!" (El niño se llama Paco.)
- Llévese el Corazón con usted. Deje que su hijo vea que usted mete el Corazón en un lugar especial como en su bolsillo o su cartera.
- Abraze a su hijo con confianza y dele un beso al salir.

Consejos útiles

- Use palabras cortas y sencillas.
- Practique. Deje a su hijo por períodos cortos de tiempo y poco a poco haga que sean más largas las separaciones.
- Recuerde, el tomar el tiempo para decir adiós le ayudará a su hijo a reconectarse de nuevo con usted en una manera más positiva cuando usted regrese.

Recursos para leer más

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1*. New York, NY: Basic Books.

Center on the Developing Child at Harvard University. (n.d.). *Key concepts: Brain architecture*. Retrieved from <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/brain-architecture/>

Kaplan, L.J. (1978). *Oneness and separateness: From infant to individual*. New York, NY: Simon & Schuster.

Kopp, C. B. (1982, March). Antecedents of self-regulation: A developmental perspective. *Developmental psychology*, 18(2), 199-214.

Piaget, J. (1954). *The development of object concept*. (M. Cook, Trans.). New York, NY: Basic Books.

Winnicott, D. W. (1953). Transitional objects and transitional phenomena: A study of the first not-me possession. *International journal of psychoanalysis*, 34, 89-97.

Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, CT: International Universities Press

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



DECIR HOLA

Una rutina para reconectarse



*“Si eres valiente para decir ‘adiós’,
la vida te recompensará con un nuevo ‘hola!’”*

– PAULO COELHO

La importancia de un buen saludo

Ya tiene una rutina para decirle adiós a su hijo. Es igual de importante establecer una rutina para cuando regrese. "Hola" es más que un simple saludo. Al tomar unos momentos tranquilos juntos, usted y su hijo pueden reconectarse y reconocer la presencia del uno hacia el otro en una manera significativa. *Recuerde que durante este momento breve, solo importa la conexión.*

La constancia de una rutina para decir hola fortalecerá tanto el sentido de seguridad de su hijo como la conexión emocional entre los dos. La repetición también le enseña a su hijo que aunque usted no está siempre presente en cada momento del día, puede contar con que usted regrese.

Crear una rutina para saludarse

Cuando regrese de algún lugar, tenga un plan antes de pasar por la puerta:

- Termine con todas sus llamadas y mensajes de texto para que pueda estar completamente presente cuando vea a su hijo.
- Tome unos momentos para tranquilizarse antes de pasar por la puerta. Por ejemplo, camine por la cuadra o quédese en el carro para escuchar su música favorita.
- Si se siente estresada, tome estos momentos para calmar sus emociones para que pueda entrar por la puerta con una actitud más tranquila. Si es necesario, respire profundamente varias veces antes de entrar.

- Salude a su hijo con un abrazo grande y un besote, sonría y saludése con su ritual exclusivo como, "Hola mi Julio chulo – Te quiero". (El niño se llama Julio.)
- Deje tiempo para que su hijo reconozca su presencia. Algunos niños requieren más tiempo para conectarse de nuevo, así que no lo debe tomar a pecho.
- Muéstrelle el Corazón y diga algo como, "¡Toqué mi Corazón especial hoy y pensé en ti!"
- Pase tiempo con su hijo antes de ir a hacer otros quehaceres de la casa.
- Si después de la rutina para saludarse, no tiene tiempo de estar a solas con su hijo, déjele saber en cual momento lo puede hacer después (que sea realístico). Podría decir, "¡Después de que te bañes, podemos leer un cuento juntos!" Ayúdele a su hijo a encontrar algo que hacer durante ese tiempo – por ejemplo, tal vez podría jugar cerca de usted mientras que usted cocina.

Recursos para leer más

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1*. New York, NY: Basic Books.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
 © 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



ENTENDER CÓMO SE VE EL MUNDO

Dos pares de ojos



"Uno se enfrenta al futuro con el pasado."

– PEARL S. BUCK

¿Sabía usted que tiene dos pares de ojos?

Como padre, usted ve el mundo con dos pares de ojos: los ojos de su niñez y los ojos de su vida adulta. A veces, los ojos de su niñez permanecen tan fuertes que pueden interferir con lo que ven sus ojos de adulto y con las experiencias que tiene con su hijo.

El tener a su propio hijo puede traer a la mente recuerdos agradables de su niñez, pero también puede despertar recuerdos no resueltos, que pueden causar ansiedad y conflicto. Estando consiente de esos recuerdos, usted puede desarrollar un entendimiento más razonable de quién es usted ahora. Este conocimiento de sí mismo le ayudará a convertirse en el padre que quiere ser.

Cuánto más entienda su propia historia, más podrá separar sus propios sentimientos y las experiencias de su niñez con las experiencias de su hijo. Esto le ayudará a interpretar mejor las necesidades de su hijo y a apoyarlo a ser una persona única.

Explorar y entender

Tal vez le parezca algo contradictorio, pero el llegar a conocerse mejor a sí mismo también le ayudará a su hijo.

Piense en las siguientes preguntas:

- ¿Qué influencia piensa que sus experiencias como niño han tenido en la persona que es usted hoy?
- ¿Ve modelos de comportamiento que se han transmitido de generación a generación en su familia?
- Piense en una experiencia por la que usted pasó como niño y en cómo respondió su familia. ¿Cómo atendería usted la misma situación si su hijo pasara por la misma experiencia?
- ¿Qué aprendió de sus padres o familia acerca de cómo hacer frente a las emociones?
- ¿Qué experiencias o eventos positivos recuerda de su niñez?
- ¿Cuáles son sus esperanzas y sueños para su hijo? ¿Son razonables? Asegúrese de darle suficiente espacio a su hijo para formar sus propios sueños y esperanzas.

Puede ser útil pensar en estas preguntas de vez en cuando, debido a que, con el tiempo, pueden surgir nuevos entendimientos sobre estas preguntas. También, al seguir adelante en su camino de padre, tenga en cuenta sus dos pares de ojos. A veces, solo el reconocer que tiene dos perspectivas puede aclarar las cosas y calmar la ansiedad.

Recuerde que el crecimiento es un proceso de toda la vida: el llegar a ser padre le ofrece aún otra oportunidad de evolucionar como persona.

Recursos para leer más

Fonagy, P. (2001). *Attachment theory and psychoanalysis*. New York, NY: Other Press.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



**PROMOVER EL APEGO
Y LA SINCRONÍA**
**Se trata de los lazos afectivos
saludables y de los cerebros saludables**



*"Para el mundo, puedes ser solamente una persona,
pero para una persona, tú eres el mundo."*

- DR. SEUSS

¿Qué es el apego?

El apego es un profundo lazo afectivo emocional duradero que conecta una persona con otra a través del tiempo y espacio. En los padres, el apego es el deseo de proteger y criar. En los niños, el apego es un fenómeno fisiológico, emocional, cognitivo y social. Es fundamental para la sobrevivencia de los niños.

Para los padres e hijos, el apego puede comenzar mucho antes del nacimiento. Sin embargo, el trabajo verdadero para formar lazos afectivos saludables comienza una vez que llegue su hijo, listo para formar conexiones, observando el mundo a su alrededor con usted en el centro de todo.

Al formar tales lazos afectivos con su hijo y al ayudarlo a el a formar estos lazos afectivos con otras personas, le está ayudando a desarrollar el apego saludable. Estas conexiones emocionales promueven un sentido de seguridad y le permiten a su hijo explorar el mundo a su alrededor con confianza y curiosidad.

La sincronía: Una pieza fundamental en el desarrollo del apego.

La sincronía es el proceso por el cual los sistemas físicos y mentales de los padres se coordinan con los del bebé. Es como aprender a bailar con su hijo. Al principio, los padres se adaptan a los estados del bebé mediante intercambios repetidos que reflejan el estado físico y emocional del bebé que incluyen el toque afectuoso, el

contacto visual, las palabras especiales, las canciones y las vocalizaciones al igual que las expresiones faciales cariñosas y positivas. La sincronía sigue formándose mientras que usted y su hijo se familiaricen con las señales y los ritmos el uno hacia otro. Al sintonizarse con las señales de su hijo, poco a poco usted aprenderá a responder con sensibilidad a sus señales.

A continuación hay algunas sugerencias que puede recordar en sus interacciones diarias:

- Espere las respuestas de su bebé durante sus conversaciones.
- Responda de manera apropiada cuando le mira a usted o cuando mira hacia otro lado. Tal vez está tratando de formar una conexión o de señalar una sobrecarga sensorial.
- Deje que su hijo dirija el juego; eso apoya su interés y su aprendizaje.

Estos intercambios sincronizados entre usted y su hijo son fundamentales para la formación de interconexiones cerebrales sociales y emocionales Al crecer su hijo, estas interacciones llegan a ser más recíprocas y crece el lazo afectivo entre ustedes. La formación de lazos afectivos saludables resulta en cerebros saludables.

La importancia del toque y la mirada

- *El primer lenguaje de su hija es el tacto.* Es mediante el tacto cariñoso y afectuoso que su hijo se siente tranquilo, protegido y amado. Usted le comunica mucho a su hijo en la forma de cargarlo y agarrarlo – y continúa ese poder del tacto durante el crecimiento de su hijo.
- Recuerde que cuando mira fijamente en los ojos de su hijo, promueve el crecimiento de su cerebro. *Esta mirada de reconocimiento le dice, no con palabras sino con sentimientos, "Te entiendo".* El contacto visual mutuo es una de las interacciones más significativas para formar lazos afectivos entre usted y su hijo.

Actividades para mejorar el apego y la sincronía

Una manera fácil de practicar la sincronía con su hijo es mediante actividades en las que se toman turnos. Es fácil. A continuación, hay algunas ideas:

- **Reflejar.** Cuando interactúa con su hijo, responda a su acción con su propia acción que refleja los sentimientos internos de su hijo. Por ejemplo, si se ensanchan los ojos del bebé y le sonrío cuando usted le muestra el Animalito Especial, dele una sonrisa bien grande y dígame suavemente, "¡Ahí está! ¡Estás feliz de verlo!" Recuerde que la sincronía no es simplemente una imitación, así que no debe solo imitar las acciones de su hijo. Muéstrole, mediante sus propias expresiones y acciones, que usted refleja su experiencia interna.

- **Jugar al cucú.** Todos los juegos como el cucú y el escondite juegan con la idea de estar cerca y estar lejos. El cucú tiene beneficios particulares para los bebés y niños pequeños. Refleja el equilibrio delicado entre la conexión, la pérdida de conexión y la renovación de la conexión. Juegue el cucú con el Animalito Especial. "Ahora me ves, ahora no me ves, ya regresé de nuevo".
- **Escuchar música juntos.** Mire cómo responde su hijo a la música y bailen juntos simplemente copiando los movimientos del uno al otro diciendo, "me toca a mí", "te toca a ti".
- **Leer a su hijo.** Nunca es demasiado temprano para empezar a disfrutar de libros sencillos e ilustrados con su hijo. Muéstrole las imágenes y hablen de ellas. Preste atención y siga lo que le interesa a él. Eso quiere decir ir más lento, saltar páginas o repetir el mismo libro varias veces.

Cualquier manera de leer juntos en estas primeras etapas es eficaz cuando hay una calidez y reflexión mutua entre los dos. Cuando su hijo es mayor, túrnense para dar vuelta a las páginas y para hacer comentarios de cada imagen o para describir cada página.

El apego no tiene que ver solo con el estar cerca físicamente. El apego saludable comienza al estar presente durante sus interacciones. *Así que aproveche estos momentos con su hijo para divertirse, reírse, abrazarse y aprender juntos!*

Recursos para leer más

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Volume 1*. New York, NY: Basic Books.

Cohen, L. J. (2002). *Playful parenting*. New York, NY: Ballantine Books.

Feldman, R. (2012, June 14). Bio-behavioral synchrony: A model for integrating biological and microsocial behavioral processes in the study of parenting. *Parenting: Science and practice*, 12(2-3).

Gold, C. M. (2011). *Keeping your child in mind: Overcoming defiance, tantrums, and other everyday behavior problems by seeing the world through your child's eyes*. Philadelphia, PA: Da Capo Press.

Kaplan, L.J. (1978). *Oneness and separateness: From infant to individual*. New York, NY: Simon & Schuster.

Stern, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant: A view from psychoanalysis & developmental psychology*. New York, NY: Basic Books.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



EL ARTE DE ESTAR PRESENTE **Usar sus ojos y oídos**



*"Este momento, tal como todos, es un muy buen momento,
pero solo si sabemos qué hacer con él."*

- RALPH WALDO EMERSON

Los beneficios de la atención completa

Los niños valoran mucho la atención completa. Cuando le da a su hijo su completa atención, le deja saber que él es importante para usted. Su completa atención fortalece su relación, aumenta la autoestima de su hijo y le ayuda a usted a entenderlo mejor. Sin embargo, con nuestros horarios ocupados y nuestros estilos de vida modernos y conectados a la tecnología, el dar nuestra completa atención se ha convertido en algo raro.

¡Restablezca esta experiencia esencial usando sus ojos y oídos!

Usar sus ojos y oídos

- El participar completamente con su hijo es fundamental. Sus ojos y oídos pueden ayudarle a mantenerse concentrado – mire, escuche y responda a su hijo.
- Cuando interactúa con su hijo, guarde la tecnología e intente resistir la multitarea.
- Despeje la mente de otros pensamientos y sentimientos para poder estar presente con su hijo en vez de estar pensando en lo que sigue o en los deberes que le esperan.
- Use la frase sencilla, "Ojos y oídos" cuando quiere la atención de su hijo. Enséñele a su hijo a hacer lo mismo cuando quiere la atención de usted. La frase hace que sea fácil y divertido para los dos de mantenerse presentes el uno con el otro.

Actividades para estar presente

- **Salga con su hijo a caminar.** Comparta la experiencia al usar todos sus sentidos y señalar el olor de las flores, cómo se siente el viento, el cantar de los pájaros y los hermosos colores de la naturaleza. *Cada vez que su hijo use uno de sus cinco sentidos, se forma una conexión neural en su cerebro.*
- **Lea libros divertidos y sencillos o cuente cuentos con su hijo.** El leer y contar cuentos no solo son fundamentales para el desarrollo del lenguaje, sino también su abrazo y palabras despiertan los sentidos de su hijo y le ayudan a sentirse más cerca a usted.
- **Jugar juntos.** Un juego de cartas, el disfrazarse, o una búsqueda de tesoros juntos, son maneras fáciles de conectarse con su hijo y de divertirse a la vez. Hasta puede construir una tienda y animarle a su hijo a gatear, entrando y saliendo de la tienda mientras juegan al escondite.

Disfrúte de estos momentos juntos. Es cliché, pero completamente verdadero – los niños crecen rápidamente, así que ¡debe valorar mucho su tiempo juntos!

Recursos para leer más

National Scientific Council on the Developing Child. (2007). *The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture: Working paper #5.* Retrieved from http://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2007/05/Timing_Quality_Early_Experiences-1.pdf

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



LA VOZ ESPECIAL DE PADRE

El arte (y la ciencia) del habla dirigida hacia los hijos



“El mundo habla a la mente. Los padres hablan más íntimamente, hablan al corazón.”

– HAIM GINOTT

¿Qué es la voz especial de padre?

¿Habla con su bebé de manera diferente de cómo habla con otros adultos? Si usted es como la mayoría de los padres, la respuesta es un sí en absoluto – y probablemente habla de manera muy distinta. Al estilo juguetón y exagerado del habla que se usa para hablar con su bebé se le llama el “La voz especial de padre.”

Se distingue el Maternés o Paternés por:

- Patrones más lentos del habla.
- Un tono más elevado del habla, de por lo menos una octava.
- El habla con una voz cantarina.
- Expresiones faciales exageradas.
- Oraciones cortas y sencillas.
- Sonidos alongados y acentuados de las vocales.

¡A los bebés les encanta esta voz especial y afortunadamente a casi todos nos encanta también! De hecho, no es solo un fenómeno estadounidense – los padres, abuelos, adultos y niños a través del mundo usan esta voz cantarina por instinto cuando hablan con los bebés.

La ciencia de la voz especial de padre

La voz especial de padre no es igual al lenguaje infantil, que consiste en palabras inventadas. Hasta mejor, ¡la voz especial de padre se ha adaptado para ayudar a su bebé a aprender!

La investigación científica confirma que este tono especial hace que sea más fácil para los bebés distinguir los sonidos y ritmos de su lenguaje natal. De hecho, los bebés prefieren la voz especial de padre al habla que usamos con los adultos; parece que es innato para ellos prestar atención al lenguaje que les ayuda a aprender a hablar. Los adultos y aun los niños mayores a través del mundo usan patrones similares de la voz especial cuando hablan con los bebés. Además, la voz especial de padre también apoya los lazos emocionales entre usted y su bebé.

Un ejemplo del Maternés y Paternés

Una de las mejores estrategias para ayudar a su bebé a aprender a hablar es tomar el tiempo de desacelerar la conversación. Dele tiempo a su bebé para responder tanto verbalmente como no verbalmente. Imite sus sonidos y expresiones junto con sus propias palabras.

Imagine que lleva su bebé, que aún no habla, al mercado. Puede usar la voz especial para ayudar a su bebé a conectar el lenguaje a su experiencia sensorial de las cosas que ve, escucha, huele y prueba en el mercado.

- Usted puede levantar una banana y describir lo sencillamente. Podría decir “banana”, con la banana en la mano. “Banana amarilla”.
- Imite las expresiones faciales y los sonidos que hace su bebé como respuesta a sus palabras y al ver la banana.
- Preste atención y responda a los gestos de su bebé y a su mirada. Si señala la banana, usted puede señalarla también diciendo, “¡Ves la banana!” Si otra fruta le llama la atención, siga su dirección.

Puede usar la voz especial cuando está con su bebé para narrar, comentar o jugar juntos. No debe sentirse que está haciendo tonterías – está hablando en una forma adaptada a cómo aprende su hijo.

Recursos para leer más

Gopnik, A., Meltzoff, A. N., & Kuhl, P. (2000). *The scientist in the crib: What early learning tells us about the mind*. New York, NY: Harper Perennial.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



ENTENDER EL TEMPERAMENTO

Llegar a conocer mejor a su hijo



“El arte de la vida reside en la continua readaptación a nuestro ambiente.”

- KAKUZO OKAKURA

¿Cuál es el estilo de temperamento de su hijo?

Su hijo es único, y usted también. Todos llegamos al mundo con un conjunto especial de rasgos mentales, físicos y emocionales que forman lo que los científicos llaman la “disposición” o el “temperamento”. Estos rasgos se relacionan mucho entre sí y preparan el camino para cómo interactuamos con el mundo – y cómo el mundo nos responde.

Los investigadores Alexander Thomas y Stella Chess identificaron nueve características de temperamento o rasgos que sugieren que están presentes al nacer y que influyen nuestro desarrollo a lo largo de nuestras vidas.

- **El nivel de actividad:** La cantidad preferida de movimiento y actividad corporal.
- **La regularidad:** La regularidad y el ritmo de las necesidades biológicas básicas como el ciclo de dormir y despertarse, y los ciclos de comer y de la eliminación de desechos corporales.
- **El estado de ánimo:** La tendencia de responder al mundo principalmente en una forma positiva o negativa.
- **La intensidad de sus reacciones:** La producción de energía o el nivel de expresión del humor, sea positivo o negativo.
- **El umbral de sensibilidad:** La sensibilidad que tiene al estímulo irritante y la cantidad de estímulo que se requiere para provocar una respuesta.
- **La adaptabilidad:** Qué tan fácil uno se adapta a las transiciones o a los cambios en la rutina como pasar a una nueva actividad.

- **El aproximarse/alejarse:** La respuesta típica a nuevas situaciones o personas.
- **La distracción:** La facilidad de distraerse de una actividad.
- **La atención y la perseverancia:** Por cuánto tiempo uno puede perseverar en una tarea difícil sin distraerse ni darse por vencido.

Cada uno de nosotros somos únicos y nos acercamos al mundo de diferentes maneras. Sin embargo, tres clases de temperamentos comunes representan diferentes mezclas de las nueve características que se enumeraron anteriormente.

- Los niños **flexibles o adaptables** tienden a ser felices, a tener hábitos regulares de dormir y comer, de ser adaptables, tranquilos y de no enojarse fácilmente.
- Los niños **luchadores** pueden ser quisquillosos, con hábitos irregulares de comer y dormir, pueden enojarse fácilmente a causa de ruido y estímulos y pueden exhibir reacciones intensas.
- Los niños **miedosos o cautelosos** pueden ser menos activos o tienden a ser quisquillosos y pueden alejarse o reaccionar negativamente a nuevas situaciones. Sin embargo, pueden llegar a ser más positivos al entrar en contacto varias veces con una persona, un objeto o una situación nueva.

La investigación indica que aproximadamente el 60% de los niños caben dentro de una de estas clases de temperamento. El otro 40% refleja una combinación de más de un temperamento.

Se ilumina la cara de Susana cuando ve caras nuevas, mientras Toño se aleja hasta que esté cómodo. Cualquiera

sonido distrae a Tara de tomar pecho, mientras nada le distrae a Gabriela. Laura y Esteban son tímidos en situaciones nuevas, mientras Marco y Paula se involucran por completo.

Aunque su hijo llega con un estilo innato de temperamento, sus primeras experiencias, las interacciones que tiene con usted y su temperamento influyen su estilo de comportamiento y su personalidad. La interacción de los genes y su ambiente de crecimiento también influyen el temperamento de su hijo y la formación de conexiones neurales en su cerebro en desarrollo.

Recuerde, el temperamento no es el destino.

La importancia de entender su propio temperamento

Piense en usted mismo y en su propio temperamento. El entender su propio temperamento le ayudará a identificar cómo ajustar el temperamento de usted con el de su hijo. *Tal vez usted es madrugador, mientras su hijo es noctámbulo. Tal vez usted, una persona introvertida dio a luz a una persona muy sociable. ¿Le sorprende lo diferente que son usted y su hijo?*

Tener un "buen ajuste" afecta cómo usted responde y se adapta a su hijo, al igual de cómo su hijo llega a verse a sí mismo. Cuando entiende la relación entre el temperamento de su hijo y el de usted, podrá formar métodos y estrategias para ayudar a su hijo a adaptarse al mundo.

Usted puede ayudar a su hijo a “ajustarse con su ambiente” cuando usted:

- **Adapta** las rutinas, desarrolla herramientas y crea estrategias que corresponden al temperamento y desarrollo de su hijo.
- **Regula** las emociones y el comportamiento de su hijo al fijar reglas apropiadas y límites saludables.
- **Demuestra** autorregulación y que usted puede tolerar la frustración. Muéstrole que usted puede controlarse cuando alguien le hiere los sentimientos, que puede demorar la gratificación y que puede aguantar la incomodidad.

El “ajustarse con su ambiente” también puede referirse a como se ajusta el temperamento de su hijo con su ambiente—al igual que como se ajusta el temperamento de su hijo con las personas que están a su alrededor.

Al entender cómo su hijo enfrenta naturalmente al mundo, le puede ayudar a entender y a adaptarse a los diferentes ambientes, de la casa, del parque infantil y de la escuela.

Estrategias para respetar el temperamento de su hijo

Una vez que usted entienda el temperamento de su hijo, formule estrategias que respeten tanto el temperamento de su hijo como su necesidad de adaptarse al ambiente de su alrededor.

- Ayúdele a su hijo a expresar sus sentimientos, deseos y preferencias.
- Anticipe los problemas antes de que surjan, inclusive de las situaciones que proveerán demasiada frustración o desafíos para su hijo. Un poco de frustración es bueno para el desarrollo, pero demasiada frustración puede resultar en algo problemático.
- Escoja situaciones o actividades que encajan con el temperamento de su hijo para que pueda lograr sus metas y tener éxito.
- Reconozca y entienda la discordancia entre su temperamento y el de su hijo para evitar las batallas recurrentes.
- Identifique las fuerzas de su hijo para apoyarlo en el éxito con sus actividades y sus relaciones.
- Dele suficiente espacio para que florezca su disposición natural.
- Tenga expectativas realistas de su hijo y de usted mismo.

Todas las cualidades del temperamento trabajan juntas para darle una ventaja a su hijo, si es que usted las maneja con sensibilidad.

Adam llega temprano a la fiesta: Un ejemplo de adaptarse al temperamento de un niño

Adam, quien tiene 2 años, se siente tímido y cauteloso en las fiestas de cumpleaños. Joan, la mamá de Adam, hace todo lo posible por hacer que Adam se sienta cómodo, pero se frustra cuando Adam se aferra a ella en las fiestas. Adam es un niño callado, pero este comportamiento es extremo. Joan es una persona extrovertida y piensa que tal vez Adam se siente abrumado porque hay demasiada gente y el ambiente es muy ruidoso. Por fin Joan se sienta con Adam y juntos formulan un plan para las fiestas de cumpleaños.

Joan ahora se acuerda de hablar con Adam antes de la fiesta sobre los detalles, convirtiendo la experiencia en una sencilla secuencia de eventos para ayudarlo a Adam a saber qué esperar. Joan le dice a Adam dónde será la fiesta, y quiénes estarán. Formulan un plan para llegar temprano, antes que los otros invitados. Este tiempo extra le da a Adam la oportunidad de familiarizarse con el espacio y hace que él se sienta más en control. Joan deja a Adam estar en control y decidir si él quiere participar en las festividades o solo sentarse a un lado y mirar la acción. Este plan respeta el temperamento tímido de Adam y también reduce el estrés que siente para que pueda empezar a sentirse tranquilo y poder disfrutar partes de la fiesta.

Joan deja de presionar a Adam de que se conforme con sus deseos, dándose cuenta de que cuando esté

listo Adam, o cuando sea mayor, tal vez estará más cómoda en las fiestas. El darse cuenta de eso alivia el estrés de Joan, así que ella puede relajarse y no sentirse avergonzada ni enojada por el comportamiento de Adam.

El reconocimiento de Joan del temperamento de Adam profundiza la relación entre ellos al permitir, tanto a Joan como a Adam, a satisfacer sus necesidades individuales y a la vez mantenerse conectados y tranquilos.

Recuerde, al crecer su hijo, poco a poco podrá tolerar más retos y usted tendrá que adaptarse cada vez menos a sus necesidades. *Los padres que satisfacen perfectamente e inmediatamente todas las necesidades de su hijo le roban la oportunidad de aprender el comportamiento que es apropiado para su edad, de desarrollar nuevas habilidades y de demorar la recompensa.*

Recursos para leer más

Allard, L. T. & Hunter, A. (2010). *Understanding temperament in infants and toddlers*. Retrieved from <http://csefel.vanderbilt.edu/resources/wwb/wwb23.html>

Brazelton, T. B. (1983). *Infants and mothers: Differences in development (revised edition)*. New York, NY: Dell.

Center for Early Childhood Mental Health Consultation. (n.d.). *Infant toddler temperament tool (IT3)*. Retrieved from <http://www.ecmhc.org/temperament/>

Levine, M. (2006). *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*. New York, NY: Harper.

Shanker, S. (2016). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*. New York, NY: Penguin Press.

The Center for Parenting Education. (n.d.). *Understanding "goodness of fit."* Retrieved from <http://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/child-development/understanding-goodness-of-fit/>

Thomas, A. & Chess, S. (1977). *Temperament and development*. Oxford, England: Brunner/Mazel.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



ENTENDER LA AUTORREGULACIÓN

El modelo de subir y bajar la energía



"Cuánto más autorregulación tengo como padre, más autorregulación tendrá mi hijo. Cuánto mejor mi hijo se autorregula, menos estrés siento yo."

- DR. STUART SHANKER

¿Qué es la autorregulación?

Probablemente usted se ha dado cuenta que algunos niños son sensibles a cualquier ruido, mientras otros requieren un ruido muy fuerte antes de responder. Algunos niños pueden hacer mandados con usted todo el día y no ponerse de mal humor, mientras otros se ponen quisquillosos y necesitan tiempo de reflexión después de una breve excursión. Si quiere que su hijo prospere en el futuro, tiene que poder manejar su propia energía, estados, emociones, comportamiento y atención en maneras que son aceptadas socialmente y que le ayudarán a lograr sus metas. Esta habilidad se conoce como la “autorregulación”. Con su ayuda, su hijo puede aprender a autorregularse sin tener que pensarlo. Esto es uno de los mayores dones que los padres pueden ofrecer.

La “autorregulación” significa manejar las cosas que causan estrés en nuestras vidas para lograr un equilibrio de tranquilidad. Los investigadores han dividido los factores estresantes en cinco categorías: biológicos, emocionales, cognitivos, sociales y morales. Estas categorías son partes de un sistema integrado que se influyen mutuamente.

Un factor estresante puede ser cualquier estímulo que puede causarle incomodidad a su hijo. Puede sobre estimular su sistema neurológico en desarrollo y llevar a una disminución de energía si no puede encontrar un equilibrio interno. Los factores estresantes pueden incluir:

- La sensibilidad a la luz
- El tacto
- El frío
- Los sonidos
- Los olores
- Las emociones positivas o negativas
- El hambre
- Ciertas situaciones sociales

Los factores estresantes que no se manejan pueden conducir a un estado crónico de disminución de energía, debido a que su hijo tiene que esforzarse más para ignorar tales factores y para encontrar un equilibrio entre sus estados de agitación (comodidad/incomodidad). La fuerza de su hijo es finita. Cuánto más energía tiene que emplear para manejar el factor estresante, menos energía le queda para aprender, prestar atención y controlar sus impulsos.

Todas las actividades requieren energía. La cantidad de energía que se requiere varía según la actividad, la situación y su hijo. Posiblemente dos niños diferentes tengan que invertir cantidades de energía muy diferentes para llevar a cabo la misma tarea.

La clave para la autorregulación es ayudar a su hijo a identificar los factores estresantes que son inherentes en varias situaciones y actividades para que pueda formular estrategias para regular su estado de agitación (comodidad/incomodidad) y estrategias para cómo responder. Por ejemplo, la bebé Sara de nueve meses siempre llora a la hora de bañarse. Su mamá intenta hacer que sea algo divertido al darle juguetes, pero no tiene ningún efecto. Empieza a darse cuenta de que tal vez Sara sea sensible a los cambios fluctuantes de temperatura porque le parece que fácilmente le da frío. Decide cambiar la rutina de los baños de Sara para que no tenga tanto frío. Comienza la rutina al prender la calefacción en el baño y al poner el agua tibia en la bañera. Entonces, desviste a Sara y cuando esté lista el agua tibia, la mete a la bañera. Este cambio ayuda a regular la temperatura corporal de Sara. Esto quiere decir que Sara ya no tiene que invertir su energía en la incomodidad de tener frío, así que puede estar tranquila y disfrutar el baño.

La autorregulación no es lo mismo como el autocontrol. El autocontrol le ayuda a su hijo a cumplir con los deseos de los demás; la autorregulación es un mecanismo interno para calmarse a sí misma. Su hijo tiene que desarrollar la autorregulación como una parte fundamental para el autocontrol (al que los investigadores actualmente llaman el control esforzado). El autocontrol tiene que ver con la inhibición de los impulsos. La autorregulación tiene que ver con identificar y estar consciente de las causas de la angustia y con reducir la intensidad de los impulsos. Se basa en minimizar o eliminar los factores estresantes para crear un sentido de tranquilidad y para reponer su energía.

Los padres son un modelo de la autorregulación

Las interacciones que tiene con su hijo forman una parte importante en su futura capacidad para autorregularse. Cada vez que usted calma su propia ansiedad, controla su enojo, maneja sus emociones poderosas o demora la recompensa, está regulando su estado interno. El mostrar cómo usted regula sus propias emociones o comportamiento en varias situaciones ayuda a su hijo a aprender a hacer lo mismo. Por ejemplo, si usted quiere nadar antes del almuerzo, podría decir, "A mamá le encantaría nadar ahora, pero voy a esperarme hasta después que prepare el almuerzo".

Ayudar a su hijo a subir y bajar su energía interna

El desarrollo de la habilidad de su hijo de autorregularse requiere que usted la observe cuidadosamente y que responda adecuadamente. A partir del nacimiento, usted ayuda a su hijo a regular sus estados fluctuantes de agitación. A este modelo sencillo de autorregulación lo llamamos Subir y Bajar la energía.

- **Bajar la energía:** Cuando mece a su hijo quisquilloso en una recámara tranquilo, antes de dormirlo, lo ayuda a calmarse.
- **Subir la energía:** Cuando antes de ir a la guardería, parece que su hijo tiene sueño y tiene un nivel bajo de energía y usted habla con él al jugar su juego favorito, le ayuda a subir su nivel de energía.

Aprenda a leer las señales de su hijo poniendo mucha atención en cómo reacciona a los estímulos. Observe qué tan rápido puede subir y bajar sus reacciones durante las actividades diarias regulares. (Asegúrese de prestar atención a sus propias señales y respuestas internas también.)

Su habilidad de ayudar a su hijo a subir y bajarse la energía con fluidez le enseñará poco a poco a calmarse solo durante las transiciones diarias y cuando surjan factores estresantes inesperados. Entonces formará sus propias técnicas para autorregularse.

Con su ayuda, poco a poco podrá subirse la energía cuando llega el momento de estar atento, comer o jugar y bajarse la energía cuando se siente irritado, fuera de control o abrumado o cuando llega el momento de dormirse.

La habilidad de su hijo de crear un equilibrio interno para que pueda recuperarse más rápidamente del estrés desempeñará un rol fundamental en su estado de bienestar emocional y en su resiliencia a lo largo de su vida.

Ejemplos de subir y bajar las emociones

La regulación de las emociones

- Sofía, quien tiene dieciséis meses está en la oficina del doctor para que le hagan un chequeo y tiene miedo de recibir una inyección. Ester, su mamá, quiere ayudarlo a bajar su nivel de ansiedad.
- Ester reconoce y valida el temor de Sofía al decirle en una voz reconfortante, pero a la vez con el ceño fruncido, "Sé que te duele la inyección, pero ¡solo por un momentito!" Tan pronto como le dan la inyección, Ester sonrío y dice, de modo tranquilizador, "¡Ya terminamos! Regresemos a la casa, vamos a almorzar y jugar tu juego favorito". Sofía deja de lloriquear, mira a su mamá en la cara y empieza a calmarse.
- ¿Qué aprendemos de este ejemplo? Ester le mostró a Sofía que entendió su temor de las inyecciones al reflejar un aspecto de sus sentimientos mediante sus palabras y expresiones faciales. Bajo el temor de Sofía antes de la inyección mediante su voz suave y expresión de tristeza.

- Después de la inyección, Ester transformó la experiencia de Sofía al mejorar su humor con un tono de voz más aguda y una expresión de energía en la cara (subir la energía). Sofía invirtió menos energía en su temor porque su mamá le mostro cómo confrontar un factor estresante con éxito y cómo calmarse y recuperarse más rápidamente.
- Sofía aprendió que pudo aguantar su angustia sin abrumarse.

La regulación de la agitación

- María observa que su hija Olivia de seis meses se pone quisquillosa durante la tarde cuando intenta darle de comer. Al principio, María intenta calmar a Olivia al tocar música relajante, pero no le parece que Olivia se calma.
- María sigue tratando de calmar a Olivia al darle de comer de otra manera, pero nada funciona. María empieza a darse cuenta de que posiblemente Olivia sea sensible a la luz brillante, así que baja las persianas en la recámara de Olivia cuando le da de comer (bajar la agitación). María está contenta cuando ve que Olivia se calma cuando se baja la luz (el factor estresante).
- Al siguiente día, María baja la luz de nuevo al ajustar las persianas en la recámara de Olivia antes de darle de comer. De nuevo está contenta de hallar que Olivia no se pone quisquillosa. ¡María ha identificado el factor estresante con éxito!
- María pone un regulador de luz en la recámara de Olivia para que pueda bajar las luces en la noche cuando le lee libros antes de dormir o hasta cuando juega durante el día.

- La habilidad de María de observar con empatía, identificar y tomar acción cuando estaba consternada le enseñó a Olivia que su mamá puede ayudar a consolarla cuando hay un factor estresante (bajar el estrés). Con el tiempo, Olivia podrá encontrar maneras de identificar sus propios factores estresantes para poder aprender a calmarse sola y mantenerse tranquila y atenta.

Usar el término “Subir y Bajar” la energía puede ser una herramienta divertida pero poderosa para identificar, responder y gestionar nuestras reacciones a los factores estresantes. La familia puede usar y compartir estas palabras sencillas para ayudarse a subir o bajarse la energía.

Recursos para leer más

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York, NY: W. W. Norton and Company.

Rothbart, M. K. & Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, & S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner (167-188)*. Washington, DC: American Psychological Association.

Shanker, S. (2016). *Self-reg: How to help your child (and you) break the stress cycle and successfully engage with life*. New York, NY: Penguin Press.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



EL DIÁLOGO INTERNO Y LA VOZ INTERIOR

Promover la tranquilidad y la confianza



“Todos nos contamos una historia acerca de nosotros mismos. Siempre. Continuamente. Esa historia es lo que nos convierte en lo que somos. Nos construimos a nosotros mismos a partir de esa historia.”

- PATRICK ROTHFUSS

¿Qué son el diálogo interno y la voz interior?

Probablemente usted conoce bien su propia voz interior, pero ¿cómo se desarrolla la voz interior de su hijo? Viene de usted. Sus palabras y tono se convierten en la voz interna que escucha su hijo cuando se habla solo. Usted puede ayudar a criar una voz interna positiva que promueve la autorregulación y la confianza de su hijo al demostrarle el diálogo interno.

El diálogo interno es el habla que observa en si mismo. Es su narrativa personal. Desde el nacimiento demuestre el diálogo interno a su hijo al agregar palabras y emociones a las actividades cotidianas como el vestirse, bañarse, jugar o comer y en el diario de ir y venir también.

Cuando usted toma el tiempo de describir y narrar lo que ocurre en el momento, ayuda a apoyar el diálogo interno de su hijo, el desarrollo de su lenguaje, la autorregulación y la autoestima.

El diálogo interno crea una conexión entre los mundos interiores y exteriores de su hijo. Use nuestros consejos para fomentar un ayudante interior en vez de un crítico interior. ¡Y recuerde también de tener una voz interior positiva para usted mismo!

Por ejemplo, Juan está aprendiendo una nueva habilidad: ¡el gatear!

- Marco pone a Juan en el suelo y comenta sobre los intentos de Juan de gatear.
- Al ponerse Juan en posición para empezar a gatear, Marco dice, "¡Sí se puede! ¡Juan se está esforzando mucho! ¡Muy bien!
- Cuando Juan se desploma, su papá le dice, "¡Increíble, Juan! ¡Lo hiciste!

- Juan le sonríe a Marco y siguen con esta interacción hasta que Juan se cansa.

Estas interacciones tempranas reconfortantes funcionan como la base del desarrollo del diálogo interno positivo. ¡Puede empoderar a su hijo con una voz interior feliz y sana!

Los beneficios del diálogo interno

El diálogo interno puede ser útil en una gran variedad de situaciones. Como, por ejemplo:

- **La planificación:** Si usted dice, "Puedes tener un pastelito después de la cena", su hijo se dirá, "Primero la cena, y entonces un pastelito".
- **La autodirección:** Si usted se mantiene calmado con respecto a sus propios errores y dice, "Puedo intentar de nuevo", su hijo aprenderá que es aceptable fracasar y decir, "Puedo intentar de nuevo".
- **La autorregulación:** Si usted dice, "No puedes tener ese juguete ahora; esperemos hasta que tu amigo termine", se dirá, "Ahora no, después de él".
- **La autorreflexión:** Si le dice a su hijo, "Qué sonrisa tan grande tenías mientras le ayudaste a Sara. Parece que el ayudar te hace sentir feliz", su hijo se dirá, "Me siento feliz cuando ayudo a los demás".

El darle nombre a los sentimientos

Cuando usa el diálogo interno para enseñarle a su hijo a darle nombre a sus sentimientos, le ayuda a conectar sus sentimientos con palabras. Esto le ayuda a entender y expresar mejor sus emociones y experiencias. Usted puede jugar un juego con su hijo de corresponder imágenes de varios sentimientos de expresiones faciales con los sentimientos (feliz, triste, enojado, etc.).

Recursos para leer más

Gopnik, A., Meltzoff, A. N., & Kuhl, P. (2000). *The scientist in the crib: What early learning tells us about the mind*. New York, NY: Harper Perennial.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



**ENSEÑAR A SU HIJO A
COMBATIR LA FRUSTRACIÓN**
**No puedes obtener siempre lo
que quieres**



*“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.
En ese espacio se halla nuestro poder de elegir la respuesta.
En nuestra respuesta se basa nuestro crecimiento
y nuestra libertad.”*

- DR. VIKTOR FRANKL

¿Qué es la tolerancia a la frustración?

No importa qué tan joven o tan viejo sea usted, uno no puede obtener siempre lo que uno quiere. Su hijo aprenderá esto bastante temprano, junto con el cómo se siente estar desilusionado. Con el tiempo, aprenderá que la vida presenta obstáculos. No es siempre fácil ver que se enoja su hijo, pero si lo protege de los desafíos normales y si se cede a todo lo que el quiere, le privará a su hijo del crecimiento que viene con el poder adaptarse al cambio y enfrentar los altibajos de la vida.

Cuando le enseña a su hijo a demorar la recompensa al aprender a esperar, le ayuda a desarrollar la tolerancia a la frustración. Adquirirá la capacidad de aguantar la incomodidad de no obtener lo que quiere cuando lo quiere. La tolerancia a la frustración es una experiencia necesaria para la vida.

Un ejemplo de esperar y aprender

Imagínese que Julia lleva a su hijo Pablo de dieciocho meses a su pizzería favorita, pero está cerrada. Pablo ha esperado toda la semana para esta excursión especial y en un ataque de frustración, Pablo se lanza al suelo y llora. Julia reconoce la desilusión de Pablo con calma y dice, "Estábamos tan entusiasmados de comer pizza. ¡También estoy desilusionada! Vamos a la casa para preparar juntas algo súper especial. La semana que viene, después de la clase de natación, regresaremos para comer nuestra pizza favorita."

Este ejemplo de controlar la frustración puede aplicarse a varias situaciones usando los siguientes pasos:

- **Mantener la calma.** Si es necesario, cargue a su hijo hasta que se calme.
- **Reconocer la desilusión y la frustración de su hijo.** “Sé que el no comer pizza hoy te desilusionó mucho. Puede ser difícil esperar.”
- **Tolerar la desilusión de su hijo.** No trate de “arreglar” la situación rápidamente. No se deje llevar por el pánico. No tiene que encontrar otra pizzería en ese momento.
- **Ayudar a su hijo que aprenda a esperar.** Recuerde, su hijo no puede aprender la tolerancia a la frustración si nunca siente frustración.
- **Hacer un plan con su hijo y seguir el plan hasta el final.** Si es posible, ofrezca una opción alternativa que sea razonable y que no tarde demasiado tiempo en cumplir.

Consejos útiles

- **Sugerir o demostrar estrategias** para solucionar los problemas que hacen que su hijo se sienta frustrado.
- **Dividir el problema de su hijo en partes manejables.** “Quieres armar este rompecabezas bien grande. Primero, dividamos las piezas por color y entonces te ayudo a armar el rompecabezas”.
- **Usar el humor cuando sea posible.** ¡Puede reducir la tensión y aumentar la diversión!

La toleración a la frustración no solo tiene que ver con aceptar la desilusión. También le enseña paciencia y perseverancia a su hijo, cómo persistir con un problema o desafío y cómo encontrar una solución. Esa es una lección necesaria para la vida que también beneficiara a toda la familia.

Recursos para leer más

Kaplan, L.J. (1978). *Oneness and separateness: From infant to individual*. New York, NY: Simon & Schuster.

Levine, M. (2006). *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*. New York, NY: Harper.

Poarch, J.E. (1990). *Limits: The keystone of emotional growth*. Muncie, IN: Accelerated Development Inc.

Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, CT: International Universities Press.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



ENSEÑAR EMPATÍA

Maneras sencillas para sustentar cualidades valorables



*“La pregunta más persistente y urgente de la vida es:
¿Qué haces por los demás?”*

– MARTIN LUTHER KING, JR.

¿Qué es la empatía?

Probablemente ha escuchado la expresión, “Ponerse en los zapatos del otro”. Eso es la empatía—la habilidad de entender y compartir las experiencias del otro, al dejar a un lado sus propios pensamientos y sentimientos. El desarrollo de la empatía comienza al nacer. Crece con el paso del tiempo al sentir su hijo todas las diferentes emociones y sentimientos que vienen con la vida, como el hambre, el sueño, la felicidad, y el miedo.

La empatía es fundamental para el éxito en la vida. Los investigadores han encontrado que el tener empatía fomenta el bienestar emocional, las relaciones positivas con otras personas, el éxito en la escuela y el trabajo, menos deseos de intimidar o ser agresivo y mejor salud física.

La ciencia también ha demostrado la influencia que usted tiene al ayudar a su hijo a desarrollar el sentido de empatía. Usted puede demostrar la empatía mediante la manera en la que responde a las emociones y experiencias de su hijo. *No es sorprendente ver que los niños cuyos padres demuestran empatía probablemente serán niños que demuestren empatía también.*

Cómo fomentar la empatía: Mirar de Adentro, Mirar de Afuera

- **Mirar de Adentro:** Póngase en los zapatos de su hijo al escuchar cuidadosamente sus necesidades y sentimientos. Hágale preguntas empáticas a su hijo sobre sus experiencias. Entienda la experiencia de su hijo de la perspectiva de él.
- **Encontrar un equilibrio:** Reconozca los sentimientos que siente su hijo y los sentimientos que éstos provocan en usted. Demasiada empatía o compartir demasiado fuerte en el dolor de su hijo puede causar una pérdida de límites y confusión de "quién es quién". El mantener un pie en la realidad evitara que muestre demasiada empatía y que se pierda usted en la aflicción de su hijo. Por el otro lado, el mostrar muy poca empatía al menospreciar los sentimientos de su hijo puede hacer que su hijo se sienta abrumado y aislado.
- **Mirar de Afuera:** Al separar sus propios sentimientos y experiencias de los de su hijo, puede entonces evaluar más realísticamente la aflicción de su hijo. Esto le da a usted y a su hijo la habilidad de solucionar juntos el problema. Su respuesta de empatía también le enseñará a su hijo a controlar por sí mismo su frustración y desilusión – *con usted a su lado, por supuesto.*

Un ejemplo de demostrar la empatía

David, un niño de dos años en la Guardería dice, "¡Nadie juega conmigo!" La mamá de David se pone ansiosa porque ella fue una niña solitaria. Se siente culpable de trabajar, pero al fin decide hablar con el cuidador de David y pasar tiempo mirando a David en la Guardería. En una voz suave y cariñosa la mamá de David habla con David acerca de sus sentimientos; descubre que él la extraña durante el día. Decide usted formular un plan con el cuidador. Se ponen de acuerdo de que el cuidador de David se sentará con él durante el almuerzo y que se pondrá en contacto con él dos veces durante el día poniendo su mano en su hombro para preguntarle cómo está.

La mamá y el cuidador de David ayudan a David a formular un plan para cuando el extraña a su mamá. David elige una foto especial de él con su mamá para poner en su gaveta para que pueda mirarla cuando necesite sentir una conexión con ella.

La mamá de David lo *Miró de Adentro* para entender completamente la experiencia de David y lo *Miró de Afuera* al dejar a un lado la experiencia de su propia niñez para que pudiera validar apropiadamente los sentimientos de David y responder con empatía a su aflicción. Pudo encontrar un equilibrio en sus propios sentimientos para poder ayudarle a David a manejar la dificultad de la separación.

Recuerde:

- Entender la perspectiva de su hijo.
- Reconocer y guardar sus propios sentimientos.
- Mantener la calma y responder con palabras reconfortantes.
- Formular estrategias con su hijo que aplican a su edad, estado y temperamento.

Recursos para leer más

Eisenberg, N. (2000). Empathy and sympathy. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed.) (pp. 677-691). New York, NY: Guilford Press.

Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. New York, NY: Bantam Dell.

Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kaplan, L.J. (1978). *Oneness and separateness: From infant to individual*. New York, NY: Simon & Schuster.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



ELOGIAR AUTÉNTICAMENTE

Cómo elogiar a su hijo en una manera que lo empodera



“Una palabra de aliento durante un fracaso vale más que una hora de elogio después de un éxito.”

- WILLIAM SAROYAN

Cómo hacer que el elogio sea más eficaz

Tal como sucede en casi todos los aspectos de ser padre, hay bastante debate de cómo y cuándo debe elogiar a su hijo. Cada vez hay más investigación que demuestra que el elogio es más eficaz cuando es:

- específico.
- auténtico.
- dirigido hacia algo que su hijo puede controlar, como su esfuerzo y las mejorías.

El elogio es menos eficaz cuando se centra en sus logros o habilidades naturales. *En otras palabras, elogie el proceso, no elogie a la persona.*

Cuando elogia a su hijo porque está verdaderamente impresionado y animado por él, *debido a sus esfuerzos por lograr una meta*—sin importar si es grande o pequeña— ¡su reconocimiento lo empoderará!

¿El elogio aumenta la autoestima?

Por supuesto quiere que su hijo se sienta bien y tenga éxito. Sin embargo, tal vez no se dé cuenta que el *elogiar demasiado* puede socavar el poder del elogio y hacer que pierda su significado. También esto puede resultar en que su hijo sea “adicto al elogio”, dependiendo del elogio de usted o de otras personas para su aprobación. Demasiado elogio también puede causar que pierda su motivación intrínseca—o sea, su motivación interior para hacer algo por su propio bien y no por una recompensa externa.

Nadie puede darle la autoestima a otra persona. La gente aumenta su autoestima mediante sus propias acciones. Una vez que usted reconoce que solo se puede desarrollar la autoestima y la motivación a través del trabajo y el esfuerzo y no a través de logros falsos o elogios falsos, tal vez puede comenzar a permitir que su hijo luche. Cuando se apura a rescatar a su hijo de la frustración, le roba la oportunidad de formar su propia competencia. *No se le puede dar a alguien un sentido verdadero de competencia; uno lo tiene que ganar. Además, su hijo tiene que sentir que es competente y digno en las áreas que el considera valiosas.*

Hallazgos clave de investigación para tener en cuenta

Cuando elogie a su hijo por sus esfuerzos, seguirá intentando cosas nuevas y esforzándose por lograr sus metas.

- Elogie a su hijo en una forma realista y con amor.
- El elogio es más eficaz cuando es muy específico y cuando se centra en el esfuerzo, la perseverancia y la práctica.
- El centrarse en el esfuerzo y las mejoras permite que su hijo se desarrolle a su propio ritmo, sintiéndose más a cargo de su éxito y con más confianza cuando se enfrenta con desafíos.
- Recuérdele a su hijo de las veces cuando al principio luchaba por algo y que después tuvo éxito.

El elogio que es excesivo, poco realista, o que se centra en los logros y habilidades naturales de su hijo, puede causar que su hijo sienta menos confianza de poder enfrentar desafíos y lidiar con el fracaso.

- El elogio de cualidades que son innatas puede quitarle a su hijo su sentido de control sobre cómo afrontar los riesgos. Tal vez llegue a pensar que sólo hace bien las cosas sobre las que no tiene control, como sus habilidades naturales. Esto lo deja sin las capacidades para lidiar con el fracaso.
- Frases rutinarias automáticas como “bien hecho” pueden hacer que su hijo sienta presión para “seguir así” con el “buen trabajo” y puede quedarse confundido con respecto a sus propias fuerzas y debilidades. Tal vez no entienda lo que fue bueno del trabajo que hizo.
- Evite el elogio que compara a su hijo con otros niños. Ayúdele a seguirse centrado en sus propios esfuerzos y motivación.

El elogio específico funciona mejor.

- Describa lo que ve sin compartir su opinión de qué tan bueno es. “¡Trabajaste muy duro y construiste un castillo de arena bien alto!” en vez de “Construiste un castillo de arena excelente”.
- Reconozca las interacciones positivas de su hijo con otros niños: “Tocaste muy suavemente la cara del bebé”.

- Comparta observaciones sencillas y positivas: "¡Te pusiste los zapatos solo!"
- Simplemente sonría al poner su atención en lo que hace su hijo (bailar, pintar, etc.)

El elogio puede fomentar comportamientos específicos al dejarle saber a su hijo cómo su comportamiento afecta a los demás.

- Si quiere animar a su hijo a compartir, puede decirle, "Gracias por dejar a Tomás jugar con tu pelota. Hiciste que Tomas se sintiera feliz al compartir con él" en vez de "compartiste bien" o "bien hecho".
- El agradecer a su hijo es una forma de elogio. Si su hijo busca el reconocimiento puede decir, "Gracias por guardar tus juguetes. Yo estaba muy cansado".

Dar ánimo que empodera

- Juan, un niño de tres años, acaba de comenzar clases de natación. Aunque los otros niños brincan al agua, el ha sido más cauteloso, a menudo se queda en los escalones de la piscina y apenas comienza a patear y moverse en el agua. En camino a la casa, sus padres reconocen el esfuerzo de Juan y dicen, "¡Te estás esforzando tanto para ponerte cómodo en esa piscina tan grande! El aprender algo nuevo requiere tiempo".
- Manténgase centrado en el esfuerzo y en el presente. En vez de decir, "¡Increíble! Pateas esa pelota de fútbol tan duro. Vas a ser estrella de fútbol", diga, "¡Increíble! ¡Veo que te estás esforzando tanto en patear esa pelota de fútbol!"
- Hable menos y haga más preguntas. Las preguntas como, "¿Cómo supiste dónde poner los bloques?" le ofrecen a su hijo atención cariñosa y a la vez lo animan a centrarse en su propio proceso y esfuerzo.

Recursos para leer más

Gunderson, E. A., Gripshover, S. J., Romero, C., Dweck, C. S., Goldin-Meadow, S., & Levine, S. C. (2013). Parent praise to 1- to 3-year-olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child development, 84*, 1526-1541. <http://dx.doi.org/10.1111/cdev.12064>

Levine, M. (2006). *The price of privilege: How parental pressure and material advantage are creating a generation of disconnected and unhappy kids*. New York, NY: Harper.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



FIJAR REGLAS Y LÍMITES Tiene que ver con enseñar y no con castigar



“Si se llaman reglas o se llaman límites, los buenos, creo yo, tienen esto en común: tienen propósitos razonables; son prácticos y caen dentro de la capacidad del niño; son consistentes y son una expresión de cariño amoroso.”

– FRED ROGERS (MR. ROGERS)

¿Por qué son importantes las reglas y los límites?

Si ama a su hijo, tiene que fijar límites. No puede permitir que un niño de 2 años domine la casa. Tal vez la idea le pone incómodo porque no le gusta batallar con su hijo, pero las reglas claras le ayudan a su hijo a sentirse seguro y a aprender la autorregulación. Las habilidades de su hijo de decir no, de controlar sus impulsos y de demorar la gratificación tendrán un impacto significativo en su desarrollo, en su éxito escolar y en la calidad general de su vida. El aprende estas capacidades fundamentales cuando usted fija límites.

La sociedad está repleta de límites. ¿Puede imaginar cómo sería el mundo si todos pensaran que pudieran hacer lo que quisieran siempre?

Recuerde que el fijar límites es para enseñar y no para castigar. Entre el ser padre que permite demasiado y el ser padre autoritario de mano dura hay un punto óptimo de guía empática. Su hijo necesita ayuda y práctica para fortalecer su tolerancia a la frustración. La investigación demuestra que su hijo se desarrollará de manera óptima en un ambiente de límites razonables.

El fijar límites beneficia a su hijo porque le enseña a:

- Entender la diferencia entre las palabras y las acciones.
- Tomar control de sus acciones y sentirse seguro.
- Regular y controlar sus sentimientos.

Cómo establecer reglas y límites

- **Siempre tenga en cuenta el temperamento y nivel de desarrollo de su hijo.** Use un lenguaje sencillo para los niños pequeños y considere si sus expectativas son razonables para la edad y etapa de su hijo.
- **Crea límites claros, firmes y consistentes.** Entonces su hijo sabrá que esperar.
- **Mantenga la calma.** Hable y actúe con calma, aun si su hijo está fuera de control.
- **Presente los límites en una forma neutral.** Esto le deja saber a su hijo que el límite no es un castigo.
- **Emplee la palabra *cooperación*.** Asegúrese de reconocer y agradecerle cuando coopera.
- **Entienda los sentimientos que provoca el comportamiento de su hijo.** Quédese en el presente, sin volver a sus propias experiencias de su niñez.
- **Fije límites para solucionar problemas.** Cuando su hijo sea más grande, ¡el fijar límites puede incluir el solucionar problemas juntos!

Más consejos para padres

- **Asegurar que su voz corresponda al momento.** Utilice un tono de voz que corresponde al límite que quiere fijar para su hijo. Los niños son sensibles al tono de voz. No debe usar un tono fuerte para fijar un límite menor – eso puede confundir a su hijo.
- **Mandar en vez de preguntar.** Use declaraciones en vez de hacer preguntas, “Ricardo, no tires las piedras”, en vez de “Ricardo, no tires las piedras, ¿está bien?”
- **Reorientar.** Reoriente el comportamiento en vez de quitar a su hijo de la situación por completo – a menos de que esté en peligro la seguridad de alguien. Ejemplo: “Te interesa tanto mi anillo, pero no puedo permitirte jugar con el. Encontremos otra cosa que puedas tocar y jalar”.
- **Ofrecer opciones – dentro de los límites.** Dele a su hijo el poder de tomar decisiones dentro de una variedad *limitada* de opciones. Todas las opciones deben cumplir con lo que usted pide. Recuerde, demasiadas opciones pueden abrumar a su hijo y frustrarle a usted. “Sé que quieres traer todos tus juguetes en el carro, pero solo puedes traer dos. ¿Cuáles quieres traer?”
- **Prepararse para los berrinches.** Los berrinches son una manera en la que su hijo aprende a controlar sus emociones difíciles y luchar contra la frustración.

Información sobre el Tiempo Fuera

- **No debe comenzar el Tiempo Fuera demasiado temprano.** Solo comience el Tiempo Fuera con los niños pequeños cuando sea necesario. El Tiempo Fuera puede crear temor y ansiedad en los niños pequeños, así que siempre debe hacer incapié en la conexión en vez de la separación.
- **No debe usar el Tiempo Fuera como castigo.** El Tiempo Fuera no debe ser un castigo, sino una oportunidad de pausar. Es un tiempo en el que su hijo puede descansar, respirar y pensar en sus acciones.
- **Sea claro y conciso.** Use tan pocas palabras como sea posible, diga algo como, "No pegues. Cuando pegas, duele. Tiempo Fuera. Es un tiempo callado para que te calmes y pienses".
- **Manténgase cerca de su hijo.** Debe poder observarlo de cerca durante el Tiempo Fuera.
- **Debe ser corto el Tiempo Fuera.** El Tiempo Fuera debe ser breve, por lo general no debe durar más de cinco minutos.
- **Darle la bienvenida a su hijo de nuevo cuando se tranquilice.** Debe reorientarlo a una situación positiva. "¡Hola Benjamín! Me alegro que hayas regresado. Juguemos con el Lego™".

Recursos para leer más

Pacella, B. L. (n.d.). *Limit setting / discipline*. Retrieved from <http://www.theparentchildcenter.org/parenting-articles/limit-setting-discipline>

Poarch, J.E. (1990). *Limits: The keystone of emotional growth*. Muncie, IN: Accelerated Development Inc.

Runkel, H. E. (2008). *Screamfree parenting: The revolutionary approach to raising your kids by keeping your cool*. New York, NY: Broadway Books.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



HABLANDO DE LOS BERRINCHES

Cómo prevenir y controlar esos temidos berrinches



*“No les enseñe a sus hijos a no enojarse,
enséñeles cómo enojarse.”*

- LYMAN ABBOTT

Entender los berrinches

Los berrinches son una parte normal del desarrollo de su hijo. Tal vez usted le tiene temor a los berrinches porque los berrinches que vienen de repente le causan miedo, confusión o vergüenza. Desafortunadamente, no los puede evitar, así que debe fortalecer su resistencia. Entienda que los berrinches son una manera en la que su hijo puede superar sus frustraciones y emociones intensas. El estar fuera de control también asusta a su hijo, así que, manténgase con calma, firme y disponible, tanto emocional como físicamente.

Sugerencias para prevenir los berrinches

Escoja bien sus batallas.

- Está bien ceder un poco a veces, para que su hijo tenga un sentido sano de control. Las palabras claves son “un poco a veces”, dándole a su hijo demasiado control sólo aumentará el número de berrinches.
- Reconocer o agradecerle a su hijo cuando maneja su frustración o cuando coopera.

Prepare a su hijo para que tenga éxito.

- Conozca el temperamento y los límites de su hijo. Dependiendo de su hijo, algunos días pueden ser más difíciles que otros.

- Infórmele a su hijo del horario del día para que sepa sus expectativas y el horario general de los eventos del día. La previsibilidad le puede ayudar.
- Si su hijo tiene berrinches cuando tiene hambre, tenga bocadillos saludables a la mano tanto en la casa como cuando salen fuera.
- Si su hijo está cansado puede ser mejor que descanse y no asistir al evento.
- Preste atención a los cambios en el horario de su hijo o en su nivel de estrés; considere cómo pueden afectar a su hijo.
- Formule estrategias para las transiciones que pueden ser difíciles para su hijo, como el cambiar de actividad.
- Trate de usar un reloj automático para avisarle a su hijo que “se acaba el tiempo” en cinco minutos. Si todavía es difícil hacer que su hijo pare, planee un momento en el futuro para regresar a esa actividad.

Sea constante.

- Su hijo está batallando con cambios interminables en el desarrollo de su cuerpo y su cerebro. El establecer rutinas puede ayudarle a calmarse.
- Intente lo más posible mantener el mismo horario, en particular para comer, dormir y descansar.
- No ignore ciertos comportamientos como el pegar, patear o morder. Tenga una póliza de cero tolerancia. En vez de eso, ayúdele a su hijo a expresarse con el juego o con sus palabras.

- Explíquele a su hijo cualquier cambio de rutina o cambio de cuidador para que su hijo tenga suficiente tiempo para prepararse para tales cambios.

Empodere a su hijo.

- A lo largo del día, permítale a su hijo tomar varias decisiones pequeñas que tienen dos o tres opciones, para darle un sentido de control. No debe tener demasiadas opciones. Por ejemplo, podría hacer la pregunta, “¿Quieres leer un libro o contar cuentos antes de irte a dormir?” en vez de decir, “¿Qué quieres hacer antes de irte a dormir?”
- Déjele saber a su hijo que todos sienten el enojo a veces pero que el usar palabras para expresar sus emociones puede ayudarle a encontrar soluciones.

Consejos útiles para controlar los berrinches

Los berrinches son derrumbes emocionales. Su hijo no puede pensar durante un berrinche y usted no puede razonar con él hasta que se tranquilice.

Las actitudes de los padres

- Recuerde la edad y la etapa de su hijo. Tenga expectativas realísticas.
- No tome las palabras ni el comportamiento de su hijo muy a pecho. El berrinche de su hijo no es una reflexión de usted ni de su forma de criar a su hijo. Asegúrese de no derrumbarse usted mismo junto con su hijo. El cuenta con usted para hacerlo sentirse seguro.
- Manténgase disponible emocionalmente, tranquilo y firme tanto en su voz como en sus acciones.
- ¡Tenga un sentido de humor! Puede distraer a su hijo de su berrinche y puede evitar que usted tenga su propio berrinche.
- ¡Recuerde descansar cuando lo necesite! Si usted se siente estresado o frustrado, su hijo lo sentirá y hasta quera reflejar las emociones de usted. Tome turnos con su pareja o con un amigo. Por lo menos, respire profundamente.

El comportamiento de los padres durante el berrinche

- No ceda a los berrinche.

- Es sorprendente qué tan efectivo puede ser la distracción. Intente reorientar el comportamiento de su hijo. Encuentre un juguete más seguro, cante una canción o pase a otro cuarto.
- Cuando su hijo está descontrolado físicamente, póngase al nivel de sus ojos, cara a cara, deténgalo bien y dígame amablemente que lo va a mantener seguro hasta que se tranquilice. Esto también le enseña que no lo abandonará.
- No intente negociar. Reconozca y valide los sentimientos de su hijo, pero tenga solo un breve diálogo para poder ayudar a su hijo a seguir adelante. Los niños pueden atascarse e intensificar el berrinche.

El comportamiento de los padres después del berrinche

- Cuando se calme su hijo después del berrinche, use una voz tranquila para convertir los sentimientos de su hijo en palabras. "¡Estabas muy enojada porque querías helado!"
- Ofrezca algunas opciones pequeñas para ayudarle a su hijo a recobrar un sentido de control.
- Otorgue los deseos de su hijo mediante la fantasía. Por ejemplo, diga, "Ojalá que tuviera el poder mágico para darte lo que quieres. Sé que querías jugar con Sara hoy, pero Sara está enferma, así que tenemos que quedarnos aquí a jugar. Dibujemos un dibujo de cómo hubiera sido ir a la casa de Sara".
- Reconectarse de nuevo: Mantenga los límites y a la vez mantenga una relación cariñosa y positiva con su hijo.

Recursos para leer más

Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, CT: International Universities Press.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



RECONCILIARSE DESPUÉS DE LOS ERRORES

Un modelo de Equivocarse, Disculparse para Reconectarse de nuevo con su hijo



*“La experiencia es simplemente el nombre que le damos a
nuestros errores.”*

- OSCAR WILDE

Todos cometemos errores

Usted hace todo lo posible por ser un padre increíble, pero nadie es perfecto. A pesar de ser sensible, estar sintonizado y atento con su hijo, su hijo y usted están destinados a tener desentendimientos. Dado que usted es un ser humano, hasta puede cometer errores en la crianza de sus hijos. A estos momentos los llamamos no estar sintonizado o “momentos de equivocarnos”. Suceden muy a menudo, creando varios niveles de estrés y frustración.

El aprender a ponerse en sintonía de nuevo es igual de valioso a su relación como el estar sintonizado. De hecho, un record de arreglar los desentendimientos con éxito ayuda a fortalecer el enlace entre usted y su hijo. El reparar las equivocaciones fomenta la resiliencia de su hijo. Su hijo puede tolerar muchas equivocaciones con tal de que se pongan en sintonía (se disculpen) y después se reconecten. Mediante estos momentos de reparación, usted y su hijo aprenden que pueden controlar los sentimientos de enojo. Esto puede ser una fuente de consuelo para los padres que se preocupan por no ser “padres perfectos”.

Ejemplos de Equivocarse y Disculparse

Susana lleva a su hijo Jaime, de doce meses, al parque para jugar en la arena. Susana recibe una llamada telefónica que la distrae de jugar con Jaime. Después de un tiempo, Jaime se siente ignorado, se pone quisquilloso y empieza a llorar. Susana cuelga el teléfono rápidamente pero le cuesta tranquilizar a Jaime. ¿Cómo puede Susana mejorar las cosas?

- **Pedir disculpas y conectarse de nuevo.** Es un primer paso bastante obvio, pero a veces lo ignoramos. Susana podría decir, “¡Lo siento! Venimos para jugar juntos y yo hablé demasiado tiempo por teléfono”. Con el tiempo puede usar una frase sencilla como “Equivocarse, disculparse” para comunicar su deseo de reconectarse de nuevo con su hijo.
- **Tomar acción y hacer reparaciones.** Después de pedir disculpas y darse cuenta de la respuesta de su hijo, dele su completa atención. Susana podría centrar su atención en su hijo al decir, “¡Juguemos juntos en la arena! ¿Qué quieres construir hoy? ¡Vamos a divertirnos!”
- **Recordar y repetir.** *El poder “Reparar” después de “Equivocarse” quiere decir que usted tiene una señal específica para recordarle que no cometa el mismo error. Ayúdese a acordarse a actuar de otra manera al crear una rutina para su nuevo comportamiento. Por ejemplo, el parque siempre ha sido un lugar a dónde*

Susana lleva a Jaime para que se puedan divertir juntos. Para recordarle a Susana que mantenga su conexión con Jaime, ella hace un plan de apagar su teléfono tan pronto como lleguen al parque. De esa manera, ella puede estar presente y no sentirse distraída.

Al demostrar que es posible componer los errores y que los pueden reparar en una manera sin tener vergüenza, el Equivocarse, Disculparse hace que sea más probable que su hijo confiese sus propios errores.

El Equivocarse, Disculparse puede convertirse en un “ritual de reparación” para su familia.

- La rima, “Equivocarse, Disculparse” puede inspirarles a usted y a su hijo a darles una manera especial de confesar sus errores y un proceso para aprender a Disculparse y Reparar el error.
- Al crecer su hijo, puede ahorrar tiempo y conservar su dignidad al preguntarle, “¿Es este un momento de Equivocarse, Disculparse?” ¡Y él se lo puede preguntar a usted también!

El objetivo para usted y su hijo es aprender a componer sus propios errores y entender la importancia de las reparaciones. Tome el tiempo para cuidarse y hacer reparaciones. Fortalecerá su conexión y aumentará la confianza que tiene con su hijo.


Recursos para leer más

Cori, J. L. (2010). *The emotionally absent mother: A guide to self-healing and getting the love you missed*. New York, NY: The Experiment.

Tronick, E. & Beeghly, M. (2011). Infants' meaning-making and the development of mental health problems. *American psychologist*, 66(2), 107-119. <http://dx.doi.org/10.1037/a0021631>


Winnicott, D.W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development*. Madison, CT: International Universities Press.

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



DESCONECTARSE Y JUGAR

Las razones por las que los niños de hoy todavía necesitan tiempo para jugar como se jugaba en el pasado



"Todos necesitamos horas vacías en nuestras vidas, o no tendremos tiempo para crear ni soñar."

-DR. ROBERT COLES

Los elementos clave del juego

Uno de los placeres más sencillos de ser padre es mirar a su hijo jugar. Cuando los niños juegan, involucrando todo lo básico del movimiento, el tacto y la conexión humana, todo beneficia, inclusive sus habilidades motoras y sus sistemas de apego. El juego es una parte esencial de la niñez, debido a que le ayuda a su hijo a entender a los demás y a encontrar el sentido del mundo a su alrededor.

Para que su hijo beneficie más de la experiencia, el juego debe de ser:

- **Divertido:** El juego es divertido para su hijo. Si una actividad no es divertida, la mayoría de los investigadores (¡y la mayoría de los niños!) no la llamarían juego.
- **De motivo intrínseco:** Su hijo participa sencillamente por el gozo que le trae, no por ningún motivo o propósito externo.
- **Orientado al proceso:** Su hijo se centra más en la experiencia que en el producto que resulta.
- **Voluntario:** Si no, ¡su hijo no pensará que está jugando!
- **De involucramiento activo:** Su hijo se involucra tanto físicamente como mentalmente.
- **No atado a la realidad:** A menudo el juego incluye la fantasía.

Los beneficios del juego

El juego es esencial para el desarrollo saludable del cerebro. Apoya todas las áreas del desarrollo de su hijo – lo cognitivo, físico, social y emocional.

Lo que le parece a usted un sencillo juego es, en realidad, trabajo duro para su hijo. Está aprendiendo las habilidades necesarias para tener éxito a lo largo de su vida. Aun la participación de su hijo en experiencias musicales – como tocar un tambor a un cierto ritmo – puede mejorar la habilidad de su hijo para hacer predicciones acerca de las reglas rítmicas del habla.

El juego apoya el apego, el afecto y la intimidad. Ayuda a su hijo a recuperarse de la angustia emocional, alivia el estrés y le da a su hijo la oportunidad de expresarse con éxito.

Según la Dra. Roberta Golinkoff y la Dra. Kathy Hirsh-Pasek, el juego ayuda a desarrollar seis áreas clave que son fundamentales para el éxito en el siglo 21: la colaboración, la comunicación, el contenido, el pensamiento crítico, la innovación creativa y la confianza. Además, ¡es divertido!

El juego es tan fundamental para el desarrollo, que la Comisión de Derechos Humanos de las Naciones Unidas lo ha reconocido como el derecho de cada niño. Asegure que su hijo tenga muchas oportunidades para amplio juego.

La tecnología y el juego

Las aplicaciones tecnológicas, los juegos y los videos les encantan a los niños - ¿pero es el jugar en un aparato, jugar de verdad? Los niños de hoy se exponen a varios aparatos electrónicos que les pueden sobre estimular. El cerebro necesita la oportunidad de “hacer nada” de vez en cuando. ¡El estar aburrido puede ser de beneficio! En el espacio vacío que produce el hacer nada, puede florecer todo tipo de ideas creativas.

El juego verdadero es social y no tecnológico. La investigación demuestra que es mediante la interacción social – y no las computadoras, la televisión ni la tecnología – que el cerebro social de su hijo se desarrolla.

Aunque las interacciones sociales en persona son lo ideal, todavía se puede lograr tener interacciones de alta calidad mediante el video chat cuando el trabajo o la distancia geográfica hacen que sea difícil tener esa conexión en persona. *El video chat funciona mejor cuando duplica las actividades que harían si estuvieran juntos en el mismo cuarto como turnarse y platicar de ida y vuelta.* Estas son buenas noticias para los abuelos que vive a tres estados de distancia. Todavía pueden formar una fuerte relación de apego con sus nietos aun cuando no pueda estar siempre cerca físicamente.

Jugar como padre

Entre al mundo de su hijo mediante el juego. Cuando usted y su hijo juegan juntos, fomentan una conexión. Piense en su propia niñez. ¿Recuerda sus maneras favoritas de jugar?

Hay muchas maneras de apoyar a su hijo en su juego, inclusive de preparar bien el ambiente, estimular interacciones y tomar un paso para atrás, apoyar la resolución de problemas y jugar con su hijo. ¡Hay tantas maneras de jugar! Considere las siguientes:

El juego físico

El brincar, escalar, bailar y saltar son todas maneras de disfrutar del juego físico con su hijo. Cuando su hijo desarrolla más habilidades de movimiento, puede sentarse en el piso y hacer rodar una pelota el uno al otro o acostarse en el piso y dejar que su hijo suba encima de usted mientras que se ríen y se abrazan.

El juego físico activo se ha asociado con áreas del desarrollo del cerebro que ayudan a su hijo a calmarse solo, controlar sus impulsos, desarrollar capacidades organizativas, y ayudar planificación motora.

El juego creativo

Déle a su hijo la libertad de crear proyectos divertidos. Crea arte con su hijo usando marcadoras lavables, crayones, pintura y pegatinas.

El juego creativo permite a su hijo usar su imaginación y a la vez desarrollar sus habilidades motoras finas y su coordinación óculo-manual. El juego creativo refleja y apoya las capacidades cognitivas en el desarrollo de su hijo. También le da la oportunidad de aprender de sus errores sin asumir las consecuencias.

El juego de construcción

Anime a su hijo a jugar con bloques, cajas de cartón y plastilina, aunque haga que todo se ensucie, ¡pero que se siente genial! Al crecer su hijo, jugará en maneras cada vez más sofisticadas, desde contar o amontonar bloques hasta construir modelos complicados de casas, ciudades o hasta crear ambientes de dinosaurios.

El juego de construcción ayuda a su hijo a aprender ideas espaciales, de patrones y formas, que crean las bases para aprender más tarde la matemática. Cuando su hijo juega con otros puede adquirir experiencia en la cooperación, la resolución de problemas y el tomar turnos.

El juego imaginativo

A los niños les encanta inventar cuentos y representar sus fantasías. Anime a su hijo a inventar un cuento o una situación y represéntenla juntos. Puede comenzar diciéndole a su hijo, "¡Imaginemos juntos!" Entonces, permita que su hijo lo dirija. Por ejemplo, pueden jugar a la casita y divertirse planeando el menú para una cena, cocinando (con comida y platos de plástico) y hasta planeando la lista de invitados.

El juego imaginativo anima el pensamiento creativo, la expresión, la resolución de problemas y la empatía. Puede ayudar a su hijo a superar sus temores o hasta puede cambiar la realidad al fingir enviar un bebé de regreso al hospital.

El juego de roles

Cuando usted y su hijo juegan juntos, ambos pueden fingir ser otra persona. Pueden convertirse en personajes como bomberos, princesas, maestros, etc. Tenga disfraces o ropa vieja, gorras, zapatos, títeres o muñecas que puedan usar. Pueden actuar una misión de rescate en el que usted juega a ser un bombero y su hijo la policía.

Mediante este tipo de juego su hijo aprende a quedarse en su propio rol (de policía) teniendo en cuenta los de otros (el bombero). Esto le ayuda a su hijo a aprender a ser flexible y a adaptarse a los giros inesperados en el juego.

¡Desconectase y juegue! No solo es bueno para el desarrollo de su hijo – también estará creando memorias. ¡No hay aplicación tecnológica para eso!

Recursos para leer más

Association for Library Service to Children. (2012). *The importance of play, particularly constructive play, in public library programming*. Chicago, IL: S. M. Nespeca.

Cohen, L. J. (2002). *Playful parenting*. New York, NY: Ballantine Books.

Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182-191. <http://dx.doi.org/10.1542/peds.2006-2697>

Golinkoff, R. M. & Hirsh-Pasek, K. (2016). *Becoming brilliant: What science tells us about raising successful children*. Washington, DC: American Psychological Association LifeTools.


Lafayette College. (2016). New study of toddlers sheds light on value of Facetime video chat as meaningful interaction. *Science Daily*. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/07/160715115023.htm>

The United Nations. (1989). *Convention on the Rights of the Child*.


Zhao, T. C. & Kuhl, P. K. (2016). *Musical intervention enhances infants' neural processing of temporal structure in music and speech*. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States*, 113(119), 5212-5217. <http://dx.doi.org/10.1073/pnas.1603984113>

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com

© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



**CUIDADO Y EDUCACIÓN DE
PRIMERA INFANCIA**
**Encontrar el proveedor correcto
para su hijo**



“La infancia no es una carrera para ver lo rápido que un niño puede leer, escribir y contar. Se trata de una pequeña ventana de tiempo para aprender y desarrollarse al ritmo que sea adecuado para cada niño en particular.”

- MAGDA GERBER

Tome en cuenta el estilo de temperamento de su hijo

Usted es el que conoce mejor a su hijo. Piense en el tipo de ambiente que sería mejor para el temperamento único de su hijo.

- ¿A su hijo le gusta estar con niños en grupos grandes o pequeños?
- ¿Su hijo necesita mucho tiempo activo o tranquilo?
- ¿Qué nivel de ruido puede aguantar su hijo?
- ¿A su hijo le gusta estar con otros niños de su misma edad o con una variedad de edades?
- ¿Su hijo necesita estructura o le gusta mucho tiempo libre?

Por ejemplo:

- Si su hijo es muy activo y siempre en marcha, busque un ambiente que le dará la oportunidad de jugar físicamente en un lugar seguro.
- Si le es difícil a su hijo adaptarse a los cambios, puede florecer en un ambiente que ofrece estructura y predictibilidad.

Tenga en cuenta que también quiere apoyar a su hijo en *adaptarse* a los ambientes que al principio parecen ser difíciles para el temperamento de su hijo – pero la palabra clave es *apoyar*. Por ejemplo, aun un niño muy pequeño puede florecer en un grupo si el cuidador está en sintonía con sus necesidades y si le ayuda a formar conexiones con sus compañeros a su propio ritmo.

- Hable con el cuidador de su hijo para discutir cómo pueden trabajar juntos para que su hijo pase el tiempo lo mejor posible en la Guardería.
- Es usted quien conoce mejor a su hijo, así que explíquele su temperamento al cuidador.
- Pregúntele al cuidador cómo le va a su hijo durante el día.

Tome en cuenta las necesidades del desarrollo de su hijo

Las Guarderías de bebés y niños pequeños no deben parecer ni sentirse como un programa preescolar. Los bebés y niños pequeños necesitan atención individual con un cuidador principal con el que pueden formar un apego fuerte y seguro. Esto puede suceder en un sitio de cuidado en grupo, con tal que:

- El tamaño del grupo sea pequeño (doce niños o menos, seis o menos es mejor para los bebés menores de un año).
- La proporción entre maestro/niño sea baja (por ejemplo, 1 maestro para 3 niños menores de un año, 1 maestro para 4 niños de 13-30 meses; y 1 maestra para 5 niños de 31-36 meses).
- Si hay varios cuidadores, el cuidador principal de su hijo debe pasar la mayoría del tiempo con el incluyendo durante las rutinas de cuidado personal como el comer y cambiar los pañales.

- El mismo cuidador principal trabaja con su hijo y su familia durante un año por lo menos (e idealmente por mucho más tiempo – esto se conoce como la continuidad del cuidado).

Los bebés y niños pequeños no necesitan un currículo muy estructurado, ni instrucción guiada por un maestro ni instrucción académica para poder aprender. Los niños son curiosos naturalmente y aprenden mediante el juego y las experiencias directas y usando sus varios sentidos. Busque un proveedor que cree en la importancia del juego de los niños y que apoya su necesidad de tener exploración y descubrimiento libre.

El cuidado y la educación de primera infancia deben apoyar el desarrollo de todo el niño. Si su proveedor es un pariente, una nana, o una Guardería, considere cómo apoyan todos los siguientes aspectos del desarrollo de su hijo:

- La salud, la higiene y la seguridad.
- El desarrollo socio-emocional y relaciones con adultos y otros niños.
- El desarrollo y aprendizaje cognitivo.
- El lenguaje, la cultura y la identidad.
- El desarrollo motriz y físico.
- El desarrollo espiritual (puede tener varias formas, inclusive de pasar tiempo afuera para apreciar la naturaleza).

Consejos útiles

Compruébelo usted. Es una cosa que la guardería hable de un currículo apropiado para el nivel de desarrollo o el cuidado individualizado – ¡hacerlo es otra cosa! Visite a la guardería para verlos en acción antes de tomar una decisión.

Confíe en su propia intuición de lo que es correcto (¡o no!) para su hijo. Si tiene un sentimiento de que algo no funciona en la Guardería de su hijo, hable abiertamente y constructivamente con su proveedor, pero también debe estar abierto a la posibilidad de tener que hacer un cambio. Confíe también en que su hijo puede aguantar la transición a un nuevo lugar, en particular con el cariño sintonizado, predecible y el apoyo de usted.

Recuerde, usted es el cuidador más importante de su hijo, no obstante, cuántas horas de cuidado de niños su familia necesita. ¡Céntrese en la calidad del tiempo que pasa junto con su hijo y no solo en la cantidad!

Recursos para leer más

What to Expect. (2015). *Daycare 101: How to choose the best facility for your family*. Retrieved from <http://www.whattoexpect.com/first-year/daycare>

Visite nuestro sitio web para aprender más: www.cuddlebright.com
© 2015-2016 Simms/Mann Institute Products, LLC.



A Jordan, Sarah, Justin y Katie.

Cuando nacieron mis cuatro nietos reflejé sobre el cambio en las familias en los Estados Unidos y los valores y los conflictos de la sociedad en la cual tendrán que vivir. Las disparidades financieras junto con los desafíos de nuestra era de información tan acelerada han causado confusión y estrés para los padres de hoy. Fueron estas preocupaciones que inspiraron este *CuddleBright™ Guía para Padres*. Como abuela, quiero que todas las futuras generaciones tengan la oportunidad de formar relaciones significativas y cariñosas y tener la experiencia de comunidades de apoyo que fomentan la adaptación y la fortaleza.

Yo escribí esta guía con mucho cariño para guiar el desarrollo saludable de niños, familias y comunidades. Esperamos haberles dado el conocimiento básico y las herramientas básicas para fortalecer la conexión que tiene con su hijo y la habilidad de manejar los subidas de los primeros tres años y más allá.

Estoy profundamente agradecida a mi familia y mi equipo en el Simms/Mann Institute cuyo apoyo, visión y dedicación fue fundamental para la creación de la Experiencia **CuddleBright™**.

Victoria Mann Simms, PhD
Fundadora y Presidente, Simms/Mann Institute

