

Manejar comportamientos típicos

Durante sus primeros años, los niños desarrollan una serie increíble de destrezas y habilidades. Casi siempre los padres se sentirán completamente cómodos y seguros de su habilidad de promover un desarrollo emocional saludable en sus niños (su salud mental), pero hay veces en que incluso los padres más seguros y competentes estarán frustrados y se preguntarán: ¿son estos comportamientos típicos? La mayoría de veces la respuesta es “Sí,” y de hecho, los comportamientos son a menudo necesarios para un desarrollo emocional saludable.

Los comportamientos que le dan a la mayoría de padres una razón para preguntarse son los relacionados con el control—es decir, la habilidad del niño de controlar su mundo. Cuando un niño nace ellos tienen muchas necesidades pero quieren pocas cosas. A medida que el niño crece, el balance entre lo que necesita y lo que quiere empieza a cambiar. Sin embargo, es muy difícil determinar cuándo una necesidad se convierte en un deseo. Seguramente va a ser diferente con cada niño—pero cuando pasa, a menudo sobresalen los problemas de control. La mayoría de los niños expresarán sus deseos de controlar sus actividades diarias como el dormir, comer y jugar.

Y aunque a menudo sus deseos por controlar resultarán en problemas para dormir, berrinches y/o luchas de poder, estas son excelentes oportunidades para ayudar a los niños a desarrollar una base emocional saludable para una buena salud mental. Por ejemplo, manejar un problema para dormir puede ayudar al niño a aprender técnicas de auto-relajación; los berrinches son oportunidades para enseñarles a los niños maneras de manejar la frustración y la decepción; y las luchas de poder son momentos excelentes para ayudar a los niños a aprender estrategias necesarias para resolver problemas.

Cada nueva generación de padres enfrentarán estas situaciones, e innumerables volúmenes de información han sido escritos para sugerir soluciones. Estos son algunos recursos que han sido confiables por varios años.

- Padres e hijos : problemas cotidianos en la infancia / Martin Herbert ; [traducción, Marina Beléndez y Francisco Xavier Méndez]

Cómo hacer frente a las batallas con los niños a la hora de comer y de acostarse -- Entrenamiento en control de esfínteres, enuresis y encopresis
-- Cómo poner límites y favorecer la paternidad positiva.

- Sentimientos de la tristeza a la felicidad / [autora, Nuria Roca ; ilustradora, Rosa M. Curto]

Con este libro los niños y niñas pueden empezar a poner nombre a las muchas cosas que sienten. Y los niños mayores pueden utilizar las actividades y la guía para los padres para compartir con ellos este aprendizaje.

Dolores de crecimiento

Las expresiones de control pueden ser excelentes oportunidades para enseñar habilidades que pueden durar toda la vida

- Técnicas de auto-relajación pueden ser practicadas cuando se presenten problemas para dormir.
- Los berrinches ofrecen grandes oportunidades para enseñarle al niño formas saludables de manejar la frustración.
- Las luchas de poder son excelentes momentos para ayudar a los niños a aprender maneras de resolver problemas.

