

Comportamiento

nobody's perfect

Establezca reglas razonables

- **Sepa qué esperar dependiendo de la edad.** Los niños piensan y se comportan de maneras diferentes a medida que crecen. Aprenda qué esperar en cada edad. Esto le dará una idea realista de lo que su hijo puede hacer. Puede ser frustrante para usted y su hijo si espera demasiado y demasiado pronto.
- **Establezca límites y reglas claras.** Cuando las reglas son claras, su hijo puede comprender lo que usted espera. Dígale las razones de sus reglas. Sus reglas deben ser iguales todos los días.
- **Dé instrucciones claras.** Diga a su hijo lo que puede hacer en vez de lo que no debe hacer. Por ejemplo, en cambio de decir “¡No corras!”, dígale “¡Camina!”. En vez de decir “¡No le pegues al bebé!”, dígale “¡Toca al bebé delicadamente!”. Tanto usted como su hijo serán más felices si no tiene que decir “¡No!” constantemente.
- **Los límites crecen con su hijo.** Sus reglas cambiarán a medida que su hijo crece. Por ejemplo, la hora para acostarse designada puede ser más tarde, dependiendo de su edad. A medida que su hijo crece, inclúyalo en el establecimiento de los límites.
- **Recuérdelos frecuentemente.** Los niños pequeños no siempre piensan en las reglas cuando usted desea que lo hagan. Cometan muchos errores. Sea paciente y firme calmadamente.



Su hijo necesita su orientación. Necesita que usted sea consistente y paciente.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Simón dice...

- Este juego ayuda a los niños a practicar la escucha atenta y a seguir instrucciones. Funciona mejor con los niños de 4 años o más. Algunos niños de 3 años también lo disfrutan. Puede jugar con solo dos personas, o con todo un grupo.
- La persona que es “Simón” se para mirando a los demás. Cuando Simón dice, “Simón dice, toca tu mejilla”, los demás tocan sus mejillas. Simón continúa dando órdenes para hacer diferentes movimientos. Siempre que comience con “Simón dice”, los otros lo deben obedecer. Pero cuando Simón solo dice, por ejemplo, “Toca los dedos de tus pies”, nadie se mueve.
- Con los niños pequeños es mejor jugar sin ganadores o perdedores. Si alguien sigue una orden cuando no debería, solo ría y continúe. Tomen turnos para ser el líder.

Una banda sonora para sus rutinas

- Las canciones son una manera fácil para recordar a los niños el comportamiento que usted espera. Puede que los niños prefieran hacer lo que la canción les dice que hagan, en vez de recibir sus órdenes. Puede componer una nueva letra para una canción conocida. Por ejemplo, intente llamarlo a almorzar con “Si tienes hambre y lo sabes, ven y come”. Cántela usando la tonada de “Si estás feliz y lo sabes aplaude así”.
- A algunos niños les parece muy estresante pasar de una actividad a otra. Una canción inventada como esta puede ayudar. Cambia el estado de ánimo y ofrece la señal de lo que sucederá a continuación. Su hijo aprenderá rápidamente a reconocer la canción. Escuchar las dos primeras notas es suficiente para que entienda lo que usted espera. Incluso puede comenzar a cantarla con usted. Luego, tendrá el resto de la canción para decidirse por hacer lo que usted desea que haga.



Comportamiento

nobody's perfect

Facilite a su hijo el buen comportamiento

- **Haga que el entorno de su hijo sea seguro e interesante.** Los niños son activos, así que haga que su hogar sea un lugar seguro para jugar. Es mejor hacer seguro su hogar para aprender y explorar que continuar diciendo “no”. Si su hijo se aburre, cambie el entorno para que las cosas sigan siendo interesantes. Cuando salgan, lleve un refrigerio y un juguete o libro para su hijo.
- **Cree rutinas familiares.** Los niños se sienten más seguros cuando las cosas suceden en el mismo orden todos los días. Para ellos es más fácil seguir las reglas cuando las actividades se convierten en hábitos (por ejemplo, las reglas sobre guardar los juguetes). Establezca rutinas diarias para que su hijo tenga sus comidas y refrigerios a las mismas horas y duerma lo suficiente. Incluya muchas actividades físicas al aire libre y en el interior de la casa. Su hijo se dormirá más fácilmente si sigue la misma rutina a la hora de acostarse todas las noches.
- **Elogie y anime a su hijo.** Dígame que usted se da cuenta cuando se comporta bien. Elogiar y animar funciona mejor cuando le dice claramente a su hijo lo que le gusta de lo que hizo. Esto le ayuda a comprender lo que usted espera de él/ella.
- **Sea un buen ejemplo.** Su hijo aprende casi todo observando lo que otras personas hacen. Compórtese de manera positiva para que su hijo sepa lo que usted espera. Si desea que su hijo sea educado, asegúrese de que lo escuche a usted decir “por favor” y “gracias”.

i Si usted y su hijo tienen un apego fuerte, es más probable que siga sus indicaciones.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Mi día en imágenes

- Los gráficos con imágenes ayudan a su hijo a aprender las rutinas familiares. Puede elaborarlos con su hijo. Para los niños pequeños, utilice dibujos para ilustrar cada paso. Para los mayores, también puede escribir las palabras. Por ejemplo, puede reunir las imágenes para la rutina de vestirse en invierno.
- Primero, haga una lista de todo lo que debe vestir su hijo cuando está frío y nevando afuera. Necesitará una imagen para cada uno de estos puntos. Puede dibujarlas, recortarlas de anuncios del periódico o tomar fotos de la ropa de su hijo. Si su hijo es mayor, él/ella puede dibujarlas o recortarlas.
- Coloque todas las imágenes en una superficie. Luego ayude a su hijo a organizarlas en el orden correcto. Permita que su hijo ayude a pegarlas con cinta o pegamento en una hoja de papel grande. Puede colocar el gráfico en una pared de la habitación donde se viste.
- Su hijo puede divertirse mirando la lista de imágenes para averiguar que ponerse a continuación. Puede hacer un gráfico como este para cualquier rutina del día. Le recordará a su hijo lo que usted espera que haga.

Sigue al líder

- Los niños pequeños aprenden casi todo observando e imitando lo que hacen las personas que los rodean. Les encanta el juego de “seguir al líder”. Hay muchas maneras para jugar. Puede crear un juego activo jugándolo al aire libre o en un pasillo.
- Mientras usted se mueve de formas diferentes, su hijo imita sus acciones. Por ejemplo, puede marchar alrededor de un árbol del parque y agitar sus brazos. Luego, permita que su hijo lidere alrededor del árbol. Puede moverse como quiera, mientras usted le sigue.
- También pueden jugar el mismo juego más silenciosamente. Inténtelo cuando estén en el autobús o sentados en una sala de espera. Mueva sus manos en un patrón que su hijo imita. Luego, su hijo crea un patrón que usted debe copiar.
- El juego puede ser muy simple con niños pequeños. Con un niño de 5 años, puede hacer patrones más largos. Divertirse juntos es una manera segura de crear vínculos de apego entre ustedes.



Comportamiento

nobody's perfect

Manténgase calmado y conectado

- **Ayude a su hijo a calmarse.** Los niños pueden elegir comportarse mejor cuando están calmados. En ocasiones, necesitan ayuda para calmarse. Frecuentemente, los bebés se pueden calmar mimándolos, meciéndolos y cantándoles. En ocasiones, debe alejar al niño de la situación difícil. Respirar profundamente unas veces con su hijo y dejar que sus músculos se relajen puede ayudar.
- **Escuche los sentimientos.** Empatía significa ser capaz de comprender lo que sienten otras personas. Cuando trate de entender los sentimientos de su hijo, demuéstrole que sus sentimientos son importantes. Sabrá que usted los respeta. Al comprender mejor las razones de su comportamiento, crea conexiones entre los dos. Su hijo siente que a usted le importa.
- **Ayude a su hijo a expresar sus sentimientos con palabras.** Hable sobre sentimientos comunes, como felicidad, tristeza, miedo y rabia. Dé un nombre a los sentimientos de su hijo. Por ejemplo, puede decir, “Veo que estás triste”. O, “¡Me gusta que hoy estés feliz! ¿Pasó algo muy bueno?”. Los niños aprenden cómo se sienten las personas hablando sobre los sentimientos. Aprenden la empatía cuando se respetan y comprenden sus propios sentimientos.
- **Acepte los sentimientos de su hijo.** Diga a su hijo que está bien estar molesto y enojado. Otras personas también tienen estos sentimientos. Usted puede aceptar sus sentimientos negativos sin aceptar su comportamiento negativo. Está bien estar enojado, pero no está bien golpear a las personas.
- **Mantenga la calma.** Cuando su hijo incumple las reglas, perder la paciencia no ayuda. Los niños pueden pensar con mayor claridad cuando usted habla calmadamente. En ocasiones puede ser muy difícil para un padre mantenerse calmado y ser razonable. Sea un buen ejemplo. Si está tan enojado que cree que puede decir o hacer algo de lo que se arrepentirá, pase un momento a solas. Asegúrese de que su hijo esté en un lugar seguro. Pase algunos minutos solo hasta que se sienta más calmado.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque “Nobody’s Perfect Tipsheets” en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Hacer burbujas

- Una de las mejores maneras para calmarse es respirar profundo lentamente. Esto funciona tanto para adultos como para niños. Para divertirse con la respiración profunda, intente hacer burbujas. Esta es una receta para preparar la mezcla para burbujas en casa.
 1. Coloque 1/2 pulgada (1 cm) de agua en una olla o tazón.
 2. Añada de 3 a 4 chorritos de detergente para lavar platos.
 3. Mezcle suavemente para que no forme mucha espuma.
 4. Si tiene, añada una cucharadita (5 ml) de glicerina, que puede comprar en las farmacias. Esto ayuda a que las burbujas sean aún mejores.
- Las burbujas se pueden soplar usando casi cualquier cosa con un agujero. Puede comprar una varita plástica para burbujas. También puede usar un embudo pequeño o un molde de galletas plástico. Incluso puede cortar un agujero en el centro de una tapa de margarina.
- Hacer burbujas requiere práctica. La mayoría de los niños pueden controlar su respiración lo suficiente para hacer burbujas aproximadamente desde los 2 años. Sin embargo, cada niño es diferente. Puede ser más fácil que su hijo haga las burbujas si usted sostiene la varita.

Baile con música

- En ocasiones, su hijo tiene que moverse para calmarse. Ponga música y bailen en la cocina. Cambie la música de acuerdo con su estado de ánimo. ¿Necesita música animada para quemar energía? ¿O necesita música suave para calmarse? Dele a su hijo un paño para platos para que lo sostenga. También funciona con una cinta ancha. Puede ondearla a su alrededor en sincronía con la música. Únase a su hijo. ¡Tal vez usted también necesita moverse!



Comportamiento

nobody's perfect

Maneras para orientar el comportamiento de su hijo

- **Recuerde la edad de su hijo.** Para los niños muy pequeños es difícil controlarse a sí mismos, incluso cuando conocen las reglas. A medida que crecen, las comprenden y recuerdan mejor. Al elegir cómo orientar el comportamiento de su hijo, piense en lo que es capaz de hacer a su edad.
- **Dirija la atención a otra actividad.** Cuando su bebé desea algo peligroso, muéstrele otro juguete. Distraiga su atención del objeto peligroso. ¿Su niño pequeño desea hacer algo que va contra las reglas? Puede ocuparlo con otra actividad. Tome su mano y diga, "Quiero mostrarte algo aquí".
- **Ofrezca alternativas.** Si su hijo tiene de 1½ a 2½ años, probablemente diga "no" frecuentemente. Intente no preguntar cosas que requieran una respuesta "sí" o "no". Por ejemplo, si tiene que ir a la tienda, no diga "¿Quieres ir a la tienda ahora?". En cambio, diga, "Ahora vamos a ir a la tienda". Luego, inmediatamente ofrezca una opción entre dos cosas que usted pueda aceptar. "¿Te gustaría usar tu chaqueta o un suéter?".
- **Cumpla las consecuencias.** Los niños a partir de los 3 años pueden comprender la relación entre lo que hicieron y los resultados posteriores. Puede establecer consecuencias para su comportamiento para ayudarlo a aprender de sus errores. Por ejemplo, si su hijo arroja la comida al piso, debe ayudar a limpiarla. Asegúrese de que las consecuencias sean justas, realistas, seguras y

adecuadas para la edad de su hijo. Sea amable y firme cuando su hijo haga algo que no debe hacer. Usted debe hacer cumplir las consecuencias que dijo que sucederían.



Sin importar lo bien que enseñe a su hijo, ningún niño puede comportarse todo el tiempo de la manera que usted desea.



Para obtener más información sobre *Nadie es perfecto*, o descargar este documento, busque "Nobody's Perfect Tipsheets" en Canada.ca.



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada

Actividades fáciles y divertidas

Qué sucedería si...

- Juegue a “Qué sucedería si...” con su hijo de edad preescolar. Por ejemplo, puede preguntar, “¿Qué sucedería si olvidamos tu mochila?”. Juntos, piensen en todas las consecuencias de olvidar la mochila. Cuando sea el turno de su hijo, él/ella podría preguntar, “¿Qué sucedería si nos encontramos un dinosaurio en la siguiente calle?”. Dejen volar su imaginación y diviértanse. Las respuestas bobas son totalmente aceptables.
- Este juego permite que su hijo de edad preescolar practique las consecuencias de sus acciones.

Una marioneta para su bolsillo

- El comportamiento de los niños con frecuencia empeora cuando están aburridos. Necesitan hacer algo interesante. Intente usar una marioneta para distraerlo. Cuando usted cambia el estado de ánimo, su comportamiento puede mejorar.
- Puede elaborar una marioneta simple usando un calcetín que se ajuste a su mano. Abra la mano de manera que los cuatro dedos queden de frente al pulgar. Ahora meta la mano en el calcetín. Para crear la boca de la marioneta, suba el pulgar hasta tocar los otros dedos. Para crear la nariz, mueva el dedo índice hacia adelante. Pregunte a su hijo dónde poner los ojos de la marioneta. Puede dibujar los ojos con un marcador. Si su hijo es suficientemente mayor, permita que lo haga.
- Su marioneta puede ser muy simple. Los niños tienen una buena imaginación. Si lo desea, puede coser lana de colores para crear los ojos y añadir más lana como cabello.
- Comience a mover la boca de la marioneta y hable con otra voz. ¿Cuánto tiempo le toma a su hijo comenzar a hablarle a la marioneta en lugar de a usted? Puede llevar la marioneta en el bolsillo y sacarla en el momento adecuado. ¿Su hijo está aburrido esperando en la fila del supermercado? Cuando la marioneta comience a contar historias graciosas, esto puede convertirse en un momento divertido.

