



# Building "Piece" of Mind

## La Visita de 36 Meses: Construyendo la Inteligencia Emocional

Los niños son más felices y más saludables cuando se sienten seguros y conectados. La forma que usted y otras personas interactúan con su hijo influye en las muchas y nuevas conexiones que se forman en el cerebro del niño. Estas primeras conexiones cerebrales son la base para más complicadas aptitudes y comportamientos, y afectan el aprendizaje, el comportamiento y la salud de su hijo durante muchos años por venir. Relaciones tempranas, apoyan la construcción del cerebro de su hijo y lo preparan para el futuro.

Cuando los niños tienen 36 meses de edad, muchos están aprendiendo a usar sus palabras para expresar sus necesidades y deseos. Incluso los niños muy pequeños son capaces de tomar buenas decisiones y para llevarse bien con otros cuando están tranquilos, a gusto y recogidos en calma. Pero, a veces, el niño puede tener demasiadas emociones fuertes a la vez. Si está cansado, hambriento, asustado, frustrado o enojado, su niño puede comenzar a sentirse abrumado. El estrés de ser abrumado puede hacer que su hijo se sienta aún más temeroso y frustrado! Este estrés emocional también puede impedir que su niño se comporte bien. Este mismo proceso de sobrecarga emocional pasa

con los adolescentes también. Pueden tomar buenas decisiones cuando estén tranquilos, fresco y en calma. Pero cuando son emocionales, pueden ser muy impulsivos, precipitados y arriesgados. Esto muestra que la inteligencia emocional es una habilidad muy importante en la vida, así sea que tengan 3, 13, o 30!

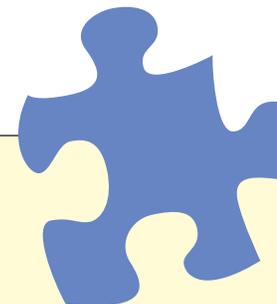
Inteligencia emocional es la habilidad de comprender las emociones y las emociones de los demás. También es la habilidad de aprender formas nuevas y más saludables para manejar las emociones fuertes. Para un niño pequeño, este proceso comienza con la denominación de emociones. Ejemplos son "te ves enojado", "te ves cansado" o "te ves asustado." Poniendo una palabra en un sentimiento están ayudando a su niño de muchas maneras. En primer lugar, están haciendo la sensación real y normal. Usted dice "me enfado," "me canso" y "me asusto demasiado." Esto le dice a su hijo que tiene sólo 3 años y no es que piensa en golpear a ese vecino! En segundo lugar, nombrando la emoción, su hijo sabe cómo comunicar esa emoción. Esto le ayuda a pedir ayuda en el futuro. Su hijo ahora aprende a decir "Estoy enojado"! Lo más importante, nombrar la emoción le permite enseñar a su niño cómo debe actuar en su lugar. Puede decir, "la

próxima vez que estás enojado, tratemos de usar nuestras palabras en vez de golpear. "Posiblemente si usamos nuestras palabras el enojo se puede ir sin reales herir a sus amigos."

Nombrar las emociones fuertes, haciéndolas comportamientos sanos enseñando el principio de la inteligencia emocional. Incluso los niños pequeños necesitan aprender a manejar las emociones fuertes de una manera sana. Pueden hacerlo con palabras, alejados, hacer un dibujo, hacer ejercicio, tomar una siesta, escuchar música, tocar música, mirando libros, etc. Si su niño aprende que estas maneras saludables de manejar el estrés emocional realmente funcionan, su hijo será menos probable que adopte comportamientos poco saludables como un preadolescente y adolescente. Ejemplos de estas conductas no saludables son las adicciones a la comida, juegos, sexo, tabaco o alcohol.

*Es más fácil construir a niños fuertes que reparar a hombres rotos.*

~Frederick Douglass



# Una Introducción a Propósito de Crianza

Propósito de crianza comienza por pensar en el resultado final. ¿Qué quieren los padres para sus hijos? Todos los padres quieren que sus hijos adultos sean saludables, felices y exitosos. Ellos quieren que sean todo lo que puedan ser. ¡Afortunadamente, la mayoría de los niños quieren esto demasiado! Los estudiantes de desarrollo humano han notado que los niños nacen con un fuerte deseo por aprender nuevas habilidades y sea un reto. ¡Incluso los niños con discapacidades! Pero antes de que los niños actúen sobre estas avanzadas necesidades (como la necesidad de entender, ser creativo y ser productivos), deben cumplirse las necesidades más básicas. Las necesidades corporales, como la respiración, agua, comida y sueño, son las más básicas. A continuación es la necesidad de seguridad. Los niños también necesitan sentirse amados y un sentido de pertenencia con la familia y amigos. Los niños entonces comienzan a desarrollar su autoestima, como la necesidad de crecer la confianza a través de la contribución y es natural. Esta confianza, conduce a la necesidad de ser independiente y a definir por sí mismo lo que significa ser saludable feliz y exitoso.

Investigaciones recientes dicen que las necesidades corporales, la necesidad de sentirse seguros, la necesidad de ser amado, la necesidad de sentirse competente y la necesidad de ser auto dirigido, son universales. Estas necesidades permiten a los niños ser más saludables y tener éxito en la escuela, no importa cuál sea su origen socio-económico o racial y étnico. Sin embargo, las necesidades no satisfechas, pueden causar estrés. En breve, el estrés puede ser positivo y proporcionan una fuente de motivación. Sin embargo, demasiado estrés puede ser tóxico, arruinando el crecimiento básico y el funcionamiento del cerebro. Los seis elementos de crianza con propósito construcción en esta investigación son Propósito, Protección, Personal, Progresivo, Positivo y Juguetón, los padres y los cuidadores disminuyen el estrés y animar a los niños desarrollo a ser todo lo que pueden ser.

## Propósito

- Pensar en los objetivos a largo plazo de la crianza y tratar de fomentar las habilidades

básicas que los niños necesitan para tener éxito. Estos incluyen lenguaje, habilidades sociales y autocontrol (también conocido como regulación emocional).

- Recuerde que la disciplina de la palabra significa “enseñar”. No significa para controlar o detener malos comportamientos.
- Determinar el “propósito” de comportamiento para bebés y niños. Muchos repiten comportamientos se utilizan para satisfacer una de las necesidades básicas mencionadas anteriormente. Por ejemplo, cuando repite comportamientos pueden ser la manera del niño tratando de decir “Estoy cansado”, “tengo miedo”, “Quiero algo de atención”, “tengo que demostrar que puedo hacerlo”, o “Tengo una idea o plan.”
- Ayudar a los niños en el aprendizaje de nuevas y más deseable comportamientos o habilidades para satisfacer sus necesidades y objetivos.

## Protector

- Asegúrese que los bebés y los niños tienen su cuerpo las necesidades cubiertas. Estos incluyen alimentos, agua, refugio y sueño.
- Asegúrese de que los bebés y los niños se sienten seguros.
- Evitar el estrés, siempre cumpliendo estos básicos (corporales y seguridad).
- Pero Coincide con su forma de enseñar las fortalezas y necesidades particulares de su hijo. Puede tomar más planificación y esfuerzo, pero su enseñanza funcionará mejor si es más personal. Evitar ser demasiado protectora o sobre protegiendo los niños eventualmente para que se sientan capaces y seguro por sí mismo.

## Personal

- Asegúrese de que bebés y niños se sientan queridos y aceptados. Fuertes relaciones disminuyen estrés tóxico.
- Ser amable y gentil. Siendo groseros, agresivos o violentos pueden dañar la relación y crear estrés.
- Evite llamar a su hijo nombres como malo o bueno, tonto o inteligente, grosero o amable. Nomenclatura de las emociones y comportamientos puede ayudar con el

proceso de aprendizaje (como “te pareces enojado” o “golpear no es útil”), pero siempre el amor incondicional del niño.

- Ayudar a los niños en el aprendizaje de conductas más útiles o adoptando en lugar de solamente diciendo “detenga” o “¡no!”
- Coincide con su forma de enseñar fortalezas y necesidades particulares de su hijo. Puede tomar más planificación y esfuerzo, pero su enseñanza funcionará mejor si es más personal.

## Progresivo

- Comprender que el desarrollo infantil está siempre cambiando. Disciplina y crianza deben cambiar también.
- Tienen expectativas razonables para el desarrollo del niño. Las expectativas irrazonables crean frustración y estrés.
- Date cuenta y fomenta habilidades y comportamientos básicos que aparecen (“Gracias por sus palabras” o “qué bueno que eres compartido”).
- Recuerde que es más fácil enseñar los comportamientos que queremos, que para evitar comportamientos no deseados.

## Sea Positivo...

- En sentido. Ama a tu hijo, no su comportamiento. Evitar castigos corporales como azotes. Son menos eficaces con el tiempo, aumentar el estrés y enseñar a los niños que adultos responden a conflictos o emociones fuertes con violencia.
- En perspectiva. Optimismo disminuye el estrés y la ansiedad. Utilizar afirmaciones como “Yo sé que usted puede hacer mejor la próxima vez”.
- En recompensa. “Sorprenda a su hijo siendo bueno” para reforzar conductas positivas y adaptables. Gratifique el esfuerzo y pasos en la dirección correcta son más importantes.

## Juguetón

- Siguen siendo juguetones. El tiempo de juego le enseña todo lo mencionado anteriormente. Leer juntos es un buen ejemplo. Pregúntele a su pediatra sobre Reach Out and Read.
- Ser atractivo e interactivo. Permita que su niño sea creativo y dirija la obra.