



Cómo enseñar a su hijo acerca de los sentimientos

entre el nacimiento y los 2 años de edad

¿Reconoce esta historia?

Damon, de 6 meses de edad, y su hermana Karennna, de 20 meses, han llegado a la casa de su abuela para pasar el día. Aunque esta ha sido la rutina de todas las mañanas desde hace varios meses, Damon llora sin parar cuando su madre se va. El niño es casi inconsolable, y se necesita mucho tiempo para tranquilizarlo y sosegarlo. Mientras tanto, Karennna tira del brazo de su abuelita. Quiere jugar con su cochecito de muñecas, pero este está en el armario y la pequeña no puede dar vuelta al picaporte. No está contenta para esperar hasta que su abuelita pueda ponerle atención. Karennna pega a su hermanito, da patadas al piso y tira del picaporte del armario con todas sus fuerzas.

¿Qué haría usted si esto pasara en su familia? ¿Se sentiría un poco frustrado con uno o tal vez con ambos niños? En cambio, ¿podría encontrar un poco de paz interna y las fuerzas para tranquilizar a ambos pequeñuelos?

El enfoque

Los niños pequeños sienten muchas de las mismas cosas que los adultos. Los niños pueden sentir enfado, envidia, entusiasmo, tristeza, alegría, frustración, felicidad o preocupación. La diferencia es que los niños muy pequeños, entre el nacimiento y el tercer cumpleaños, en muchos casos no han desarrollado el autodominio y las habilidades de lenguaje que les permitan expresar sus sentimientos fuertes de maneras aceptables para los adultos. Más bien, los bebés y niños de corta edad comunican sentimientos fuertes mediante sonidos vocales y acciones. Por ejemplo, Damon lloró para manifestar lo difícil que se le hacía despedirse de su madre. Su hermana mayor, Karennna, usó el cuerpo –pegando, dando patadas y tirando– para expresar su frustración por tener que esperar y su deseo por el cochecito de muñecas.



Las habilidades sociales y emocionales. Lo que se puede esperar



A veces se nos hace difícil imaginar que los bebés muy pequeños están aprendiendo activamente todo el tiempo, sobre todo cuando parece que pasan la mayoría de su tiempo durmiendo, vomitando o echando puré de zanahorias desde la bandeja de la silla alta. Pero estos años son un momento crítico para el aprendizaje de bebés y niños de corta edad, ya que están desarrollando el fundamento de las habilidades sociales y emocionales que construirán durante el resto de sus vidas. He aquí una tabla que describe las habilidades sociales y emocionales que su hijo aprenderá y practicará en varias edades. Usted podrá utilizar esta información para examinar cómo su hijo crece y cambia entre el nacimiento y los 3 años de edad.

LAS ETAPAS ESENCIALES DEL DESARROLLO DE GREENSPAN

Meta del desarrollo	Gama de edades	¿Qué está pasando?
<p>1</p> <p><i>Etapa uno:</i> Mantenerse tranquilo y fijarse con interés en todas las sensaciones del mundo</p>	Del nacimiento a aproximadamente los 3 meses de edad	<p>Su bebé...</p> <ul style="list-style-type: none"> • aprende a mantenerse tranquilo y a aceptar los esfuerzos que hace un cuidador querido por sosegarlo y consolarlo. • aprende a sentirse seguro y a fijarse con interés en sus entornos. • intenta organizar la información que recibe de los sentidos.
<p>2</p> <p><i>Etapa dos:</i> Encariñarse</p>	Entre los 2 y 10 meses de edad aproximadamente	<p>Su bebé...</p> <ul style="list-style-type: none"> • se enfoca en sus padres y otras personas y en cosas aparte de sí mismo. • expresa sus propias reacciones emocionales, por ej., sonrío y frunce el ceño. • expresa que le gusta estar con otros.
<p>3</p> <p><i>Etapa tres:</i> Empezar a expresar y comunicarse</p>	Entre los 3 y 10 meses de edad aproximadamente	<p>Su bebé...</p> <ul style="list-style-type: none"> • usa gestos, expresiones de la cara, acciones y sonidos para comunicarse con un propósito. • reacciona ante los gestos de otras personas haciendo sus propios gestos. • se da cuenta que puede usar sonidos y gestos para lograr que sus cuidadores queridos satisfagan sus necesidades.
<p>4</p> <p><i>Etapa cuatro:</i> Aprender a resolver problemas y formar un concepto de identidad</p>	Entre los 9 y 18 meses de edad aproximadamente	<p>Su bebé...</p> <ul style="list-style-type: none"> • aprende a resolver problemas, por ejemplo, cómo apilar bloques para formar una torre. • se comunica de maneras cada vez más complejas, usando palabras, expresiones de la cara y gestos. • aprende lo que puede esperar de otras personas, a partir de sus interacciones y experiencias con padres de familia y cuidadores. • desarrolla una percepción del yo.
<p>5</p> <p><i>Etapa cinco:</i> Crear ideas</p>	Entre los 16 y 36 meses de edad aproximadamente	<p>Su niño...</p> <ul style="list-style-type: none"> • desarrolla la habilidad de pensamiento simbólico (por ej., etiqueta imágenes con palabras: “¡Galleta!”) • usa palabras para comunicar necesidades y deseos. • incluye la fantasía en sus juegos. • aprende a reconocer y comunicar sus sentimientos. • aprende a comprender los sentimientos ajenos.

(Greenspan 1999)

Buenos hábitos para formar

Entre el nacimiento y los 2 años de edad, los padres y cuidadores tienen un papel muy importante en ayudar a los niños a aprender sobre los sentimientos. Lo más importante que pueden hacer es satisfacer las necesidades de sus bebés, querer y cuidarlos, y consolarlos cuando están perturbados. Este cuidado sensible ayuda a los niños muy pequeños a entablar relaciones estrechas y cariñosas con los adultos que los cuidan. Sentirse seguro, amado y cuidado es el componente mayor y más importante en el sano desarrollo social y emocional de un niño.

Hay otras cosas que usted puede hacer para ayudar a su bebé o niño pequeño a empezar a aprender sobre los sentimientos y cómo expresarlos. Así se formarán buenos hábitos en su hijo mientras es muy pequeño, de modo que éstos se incorporen a sus interacciones y rutinas diarias.

- **Tome en cuenta el temperamento de su hijo**, o sea, la manera en que él o ella aborda y reacciona ante el mundo. El temperamento afecta la intensidad con que su hijo experimenta los sentimientos (como la frustración o el enojo) y lo fácil o difícil que se le hace tranquilizarse. Un niño que tiene sentimientos o reacciones fuertes puede encontrar más dificultades para aprender a controlar sus sentimientos. Los sentimientos probablemente le parecen aún más fuertes y abrumadores. Por otro lado, a un niño de trato fácil los cambios o perturbaciones en el ambiente no lo molestarán demasiado. Piense en su propio temperamento. *No existe ningún modo de ser “correcto” o “incorrecto”. Pero al prestar atención a su propio temperamento y al de su hijo, usted aprenderá cosas importantes sobre las preferencias de cada uno.* Usted puede aprender a ajustar su manera de cuidar a su hijo para que corresponda con las necesidades del niño y ayudarlo a crecer y aprender.
- **Hable sobre los sentimientos.** Al principio los bebés y niños pequeños a lo mejor no lo entenderán si usted dice algo como: “Veo que estás enojado ya que Jessie derribó tus bloques”, o: “Estás triste ya que tu globo se fue volando”. Hasta puede sentirse un poco tontillo hablar con una criatura pequeña sobre sus sentimientos; pero eso es muy importante para ayudar a su hijo a aprender a identificar y describir sus sentimientos. Si usted menciona los sentimientos una y otra vez mientras su hijo crece, el niño eventualmente llegará a comprender lo que usted quiere decir. A medida que su hijo desarrolle las habilidades del lenguaje, empezará a usar esas palabras por su cuenta.
- **Sea un modelo de la expresión saludable de sentimientos fuertes.** “¡Se me cayó tu zumo y se vertió en el piso! Me siento muy frustrada. Creo que voy a cerrar los ojos y contar hasta cinco antes de limpiarlo”. Con sus palabras y sus acciones, usted puede mostrar a su

hijo cómo manejar los sentimientos fuertes y recuperarse. Y cuando pasa por dificultades, está bien poner a sus hijos en un lugar seguro y luego permitirse algunos minutos para tranquilizarse. Así usted dará un modelo del autodomínio y mostrará que a veces todo el mundo necesita un descanso.

La práctica hace al maestro

Entre el nacimiento y los 2 años, los niños aprenden mucho sobre las relaciones, los sentimientos, el tranquilizarse y el autodomínio. He aquí algunas actividades y estrategias que usted puede usar con su hijo para ayudarlo a empezar a entender tales ideas importantes:

Entre el nacimiento y los 18 meses

- **Mantenga cerca a su hijo.** Toque un poco de su música preferida, levante a su bebé y muévase suavemente al compás de la música. Mire a su bebé a los ojos, sonríale y sosténgalo cerca del cuerpo. A veces puede ser buena idea dejar el cochecito de bebés en el coche y sostener a su bebé al caminar por las tiendas o visitar a una amistad. Abraze a su bebé y sosténgalo cerca para darle atención individual antes de acostarlo. Al compartir tales momentos tiernos, se entablará un fuerte lazo entre los dos.
- **Lea o cuente cuentos sobre los sentimientos.** Escoja libros con láminas muy coloridas y sin muchas palabras. Los cuentos ayudan a su bebé a empezar a entender sentimientos como frustración, enojo, orgullo y gozo. Al leer, indique con el dedo las caras de los personajes del libro y diga cosas como: “Ella se ve emocionada. Él se ve sorprendido”. A medida que su hijo va creciendo, puede preguntarle: “¿Quién está triste en esta página?” Cuando el niño puede hablar, puede preguntarle: “¿Cómo se siente ese bebé?”
- **Haga títeres seguros para los bebés.** Recorte algunas fotos de bebés y adultos de revistas o catálogos. Escoja fotos que demuestren una amplia gama de sentimientos. También se pueden usar fotos familiares. Fíjelas con pegamento a cartón duro. Si prefiere, puede cubrirlas con papel de contacto transparente por si su bebé las babea. Deje que su bebé escoja una cara a la que quiere mirar. Deje que mire la foto siempre que



quiera. Hable sobre la foto mientras su bebé la mira. “Ese bebé está llorando. Está triste.” O: “Ese bebé se está riendo. Lo pone alegre jugar con su perrito”.

- **Juegue a esconder su cara.** Entre los 6 y 9 meses de edad, los bebés empiezan a gozar mucho de jugar a esconder la cara. Describa los sentimientos de su bebé al jugar: “Ay, no, ¿dónde está Mami? ¡Aquí estoy! ¿Estás sorprendido? ¿Estás contento por haber encontrado a Mami?” Los juegos como el de esconder la cara también ayudan a empezar a practicar las separaciones, al reasegurar a su hijo que “Aunque me voy a veces, siempre vuelvo”.
- **Mire al espejo.** Los bebés realmente no se reconocen a sí mismos en el espejo hasta que tienen más o menos 2 años. Pero usted puede enseñar a su hijo a reconocer su propia cara usando espejos seguros para bebés. Mientras las dos miran sus reflexiones, indique su sonrisa y diga: “Estoy muy contento. ¡Estoy contento porque me encanta estar aquí contigo!”
- **Observe la reacción de su hijo ante sonidos y texturas.** Haga varios sonidos (con sonajeros, pianos de juguete, maracas) y texturas (paños, cobijas, un cuadro de encaje, un trozo de papel de lija, etc.) al jugar con su bebé. Observe para ver cómo reacciona su hijo. ¿Qué le gusta? ¿Qué no le gusta? ¿Cuánto estímulo es demasiado para él? ¿Cómo sabe cuando su hijo ha jugado lo suficiente? ¿Llora el niño, aparta la mirada, se duerme, etc.? Esta clase de información lo ayudará a entender sus necesidades y ayudarlo a sentirse seguro y cómodo.
- **Ayude a su hijo a recuperarse cuando los sentimientos lo abrumen.** ¿Cómo le gusta a su hijo tranquilizarse? Se lo puede envolver con una cobija para que se sienta seguro, darle un chupete, mecérlo o cantarle. Para niños mayores de 1 año, un animal suave de peluche o una cobija especial puede consolarlos y tranquilizarlos. ¿Necesita su hijo de 1 ó 2 años estar solo para tranquilizarse? Se puede también ayudar a los niños pequeños a estabilizarse con un firme abrazo o unos

Cúidese a usted mismo

Todos nos sentimos estresados y abrumados a veces. Al pensar sobre cosas que lo hacen sentirse más tranquilo y relajado, usted puede formarse una idea de cosas para hacer cuando se halla en dificultades. Puede ser buena idea pedir que un adulto en quien confía cuide a su hijo por un rato para que usted tenga unos momentos para estar solo; hacer ejercicios; escribir en un diario; hablar con un amigo, consejero o visitante a domicilio; o relacionarse con otros padres. Cuando uno cuida a sus hijos, se le puede hacer fácil olvidar que uno mismo también necesita de un tierno cuidado. Pero ¡así es! A veces puede ser mucho trabajo cuidar y educar a los hijos, y todos los padres y madres necesitan y se merecen apoyo.



momentos para acariciarse, un cambio de lugar, un momento para dar brincos, o algunos juegos físicos. El ayudar a sosegar a su hijo pequeño no tiene que ver con “mimarlo”. Más bien, se trata de enseñarle que puede contar con usted. Los niños también aprenden lo que deben hacer para tranquilizarse cuando se sienten abrumados; habilidad que necesitarán durante toda la vida.

- **Tenga en cuenta que su bebé percibe cómo usted se siente.** La investigación ha revelado que los bebés observan muy atentamente a sus seres queridos y reaccionan ante los sentimientos de las personas que están cerca. Se dan cuenta cuando usted está perturbado, enojado, estresado o preocupado, aún cuando usted se esfuerza mucho por no expresarlo. Pueden percibir que sus brazos los sostienen diferentemente cuando está estresado, y pueden reconocer que aunque usted tiene una sonrisa, los ojos se ven tristes. Así que es muy importante cuidar de uno mismo para que pueda cuidar bien de su bebé y ayudarlo a sentirse seguro y amado.
- Entre los 18 meses y 2 años**
- **Aproveche los juegos de fantasía para hablar sobre los sentimientos.** Los niños de esta edad empiezan a usar la fantasía en sus juegos. Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar esta habilidad importante usando una muñeca o animal de peluche en sus juegos. Pregunte a su hijo: “El perrito está triste ya que se cayó y se lastimó. ¿Qué podemos hacer para que el perrito se sienta mejor?” Esto ayuda a su hijo a pensar sobre los sentimientos de otros, cualidad que se llama “empatía”.

- **Haga un libro casero sobre los sentimientos.** A los niños pequeños les encanta mirar fotos de usted, de sí mismos y de sus amigos. Tome algunas fotos de su hijo cuando se siente contento, tontillo, cansado, emocionado, etc. Fije con pegamento cada foto a un trozo de papel o cartón duro. Escriba debajo de la foto una palabra que describa el sentimiento, perfore huecos en las páginas y júntelas con hilo. Deje que su hijo le “lea” el libro a usted y le cuente cómo se siente en cada foto.

¡Pum, pam, toma ésto y ésto!

Al contemplar que su hijo actúa el cuento de una batalla entre dos muñecos, usted puede tener el impulso de poner fin a tales juegos agresivos. Pero es muy típico que los niños de esta edad jueguen así. Los momentos de juego presentan la oportunidad perfecta para que los niños procesen los sentimientos fuertes, aún los difíciles como el enojo, la frustración o el temor. Al observar a los niños mientras juegan, y al jugar con ellos, usted puede entender las cosas en las que piensan o con las que luchan. También puede discernir las áreas en que necesitan más apoyo y cómo ayudarlos a comprender lo que pasa en sus alrededores. Si un tema perturbador continúa en los juegos durante algún tiempo o si le preocupan los juegos de su hijo, hable con el proveedor de atención médica de su hijo, su maestro o cuidador, o un especialista en desarrollo infantil.

suaves y agregando algunos animales de peluche y cuentos preferidos. Hasta se puede conseguir una caja grande de cartón, recortar una puerta y crear un “cuarto tranquilo” del tamaño para niños. Anime a su hijo a usar este espacio cuando se siente abrumado o simplemente cuando quiere pasar un rato tranquilo.

- **Use canciones para practicar las palabras de sentimientos.** Su hijo está empezando a aprender a usar muchas palabras, de modo que dele una manera divertida de practicar, al cambiar la letra de canciones como “Cuando estás feliz y lo sabes”. Se pueden agregar versos nuevos, como “Cuando estás enojado y lo sabes, da pisoteadas”, “Cuando estás triste y lo sabes, pide un abrazo”, “Cuando estás irritado y lo sabes, halla tu osito”, etc.

- **Cree un espacio tranquilo en su hogar.** Así como los adultos, los niños a veces necesitan tiempo para estar solos y tranquilizarse. Aparte un espacio donde su hijo pueda hacer esto al juntar algunos almohadones y cobijas

- **Dé sugerencias sobre maneras de manejar**

los sentimientos fuertes. A menudo les decimos a los niños pequeños lo que no queremos que hagan (por ej., “Deja de gritar” o “No pegues”). Es aún más importante decirles lo que pueden hacer para expresar sentimientos fuertes. Cuando su hijo está muy enojado, sugiera que dé brincos, pegue a los almohadones del sofá, rompa papel, vaya a su lugar tranquilo para estar solo un rato, pinte una pintura en que se vea el enojo, o use alguna otra estrategia que le parezca apropiada. La meta es enseñar a su hijo que está bien sentir cualquier sentimiento y que puede aprender a expresarlos de maneras sanas sin hacer daño.

- **Expresé empatía con los sentimientos de su hijo.** A veces las opciones que se ofrecen a su hijo no son las que él quiere. Ya que el niño aprenderá cómo debe reaccionar observándolo a usted, es mejor decirle sin emoción: “Sé que no quieres que la doctora te dé una inyección. Te sientes muy preocupado. Pero la inyección te ayuda a estar sano. Te dolerá un poco, pero no demasiado. Y al muy poco tiempo ya todo se acabará”. Esto ayudará a su hijo a hacer frente al dolor y, a lo mejor, olvidarlo.
- **Ayude a su hijo a entender sus propios sentimientos y comportamiento.** Cuando usted puede describir la conexión entre el temperamento de su hijo y sus sentimientos, esto lo ayuda a aprender acerca de sí mismo. Por ejemplo, si un niño encuentra dificultades para hacer la transición entre una actividad y otra, se le puede decir: “Se te hace difícil prepararte para la siesta justo después que terminamos el almuerzo. Tu cuerpo necesita tiempo para relajarse después de jugar y comer. Yo te ayudaré a tranquilizarte y a que venga el sueño. Vamos a escoger un cuento y sentarnos”. A través del tiempo esto ayudará a su hijo a manejar situaciones que se le hacen difícil.
- **Haga planes para el manejo de los berrinches.** Los berrinches son muy comunes en niños de entre 1 y 3 años de edad ya que todavía están aprendiendo a manejar y expresar sus sentimientos; y a veces encuentran muchas dificultades con esto. Los berrinches son una forma de comunicar el mensaje: “Estoy descontrolado y necesito tu ayuda para tranquilizarme”. En vez de enojarse usted también (aunque esto es fácil, pero puede asustar a su hijo), ayude a su hijo a recuperarse. He aquí algunas sugerencias:

Enseñe las palabras de sentimientos

Solemos pensar solo en enseñar palabras que describen sentimientos comunes como alegría, tristeza, enojo, etc.

Pero hay otras muchas palabras que podemos usar para describir la gama de sentimientos complejos que cada uno de nosotros (y nuestros hijos) experimentamos cada día.

Los niños sacan provecho al desarrollar un “vocabulario de sentimientos” que pueden usar para comunicar lo que sienten y

experimentan. Aunque los bebés y niños pequeños no entenderán estas palabras enseguida, a través del tiempo y practicando mucho captarán el sentido y empezarán a usar las palabras por su cuenta. He aquí algunos ejemplos:

Valiente	Aliviado	Abumado	Irritable
Frustrado	Preocupado	Asustado	Emocionado
Abochornado	Amistoso	Desairado	Fascinado
Seguro	Enojado	Sorprendido	Incómodo
Alegre	Pacífico	Amoroso	Confundido
Curioso	Gozoso	Tranquilo	Orgulloso
Envidioso	Tímido	Solitario	Terco
	Aburrido	Tontillo	

1. Exprese con palabras cómo le parece que su hijo se siente: “Estás muy enojado. ¡Qué frustrado estás!”
 2. Descríbale una manera de expresar sus sentimientos fuertes: “¿Quieres tirar algunas almohadas?”
 3. Dele el apoyo que necesita (abrazos, un rato a solas, su osito, etc.) para tranquilizarse.
 4. Sugiera otra actividad para canalizar la energía del niño hacia algo positivo: “Juguemos con los bloques”.
 5. Finalmente, por difícil que esto pueda parecer, intente mantenerse tranquilo durante los berrinches de su hijo. Así puede enseñar al pequeño el autodominio cuando se encuentra descontrolado. Eso lo ayuda a sentirse seguro y le demuestra que usted siempre estará allí para apoyarlo, aún durante los momentos difíciles.
- **Ofrezca opciones.** Las opciones ofrecen a los niños de 1 y 2 años una percepción del control y pueden ayudarles a hacer frente a la desilusión. Usted podría decirle: “Ya es hora de acostarte. Pero puedes decidir si primero vas a ponerte el pijama o cepillarte los dientes”. Las opciones también pueden ayudar a los niños a manejar los sentimientos de enojo y tranquilizarse. Por ejemplo, cuando su hijo tiene un berrinche, usted puede decirle: “Veo que necesitas llorar ahorita. ¿Quieres que yo te sostenga, o quieres estar solo?”

En resumidas cuentas

La comprensión de los sentimientos es importante para el desarrollo social y emocional de los niños. Los bebés y niños pequeños experimentan los sentimientos igual que los adultos, y también se dan cuenta cuando usted se siente contento o triste. Cuando usted usa palabras para describir los sentimientos, compartir el gozo de sus sentimientos positivos y consolarlos cuando se sienten tristes o abrumados, los pequeños aprenden habilidades sociales y emocionales importantes. Este aprendizaje requiere mucha práctica de su parte, y a usted le requiere mucha paciencia. Pero el tiempo y el esfuerzo bien valen la pena. Las habilidades sociales y emocionales que desarrollan los niños durante sus primeros dos años de vida son las que utilizarán y desarrollarán durante el resto de sus vidas.

Referencia: Greenspan, S. (with Breslau Lewis, N.). (1999). *Building healthy minds: The six experiences that create intelligence and emotional growth in babies and young children*. Cambridge: Perseus Books.



El Centro sobre los Fundamentos Sociales y Emocionales del Aprendizaje Temprano



Oficina de Cuidado Infantil



Oficina de Head Start