



# Building "Piece" of Mind

## La Visita de 18 Meses: Rabietas, tiempo de espera, y el tiempo sin consecuencia

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

Cuando los niños pequeños de 18 meses de edad, a menudo están empezando a tener rabietas. Muchas veces, estas rabietas ocurren cuando el niño no puede explicar sus ideas y deseos ("quiero que me leas ahora!"). Como empiezan a comunicarse mejor con palabras, puede dejar de hacer este tipo de rabietas. Usted debe siempre darles su atención cuando tratan de comunicarse con palabras. Usted debe hacer esto especialmente cuando hacen sonidos de felicidad en lugar de lloriquear. Puede hacerlo sonriendo, poniéndoles atención, o respondiendo con prontitud. Al hacer esto, usted está enseñando a su hijo que utilizando sonidos y palabras es la mejor forma de conseguir lo que usted quiere. Desea sorprender a su hijo con buenas acciones.

Otras rabietas ocurren al establecer límites. Por ejemplo, cuando usted dice, "No, no se puede jugar con el enchufe." En este caso, la mejor solución es a menudo distraerlos. Si les muestras otro divertido juego, se podría evitarse la rabieta. Un ejemplo es

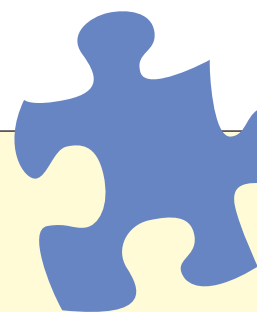
decir, "Juguemos con estas ruidosas ollas y sartenes en su lugar?" Si su hijo persiste, ignora la rabieta tanto como sea posible. Si su niño aprende que tener rabietas hace que usted le ponga más atención es probable que continúe.

Si su hijo se vuelve violento, puede ser tiempo de enseñarle "tiempo de espera." Ser violento incluye golpear, patear o escupir. Más que nada, necesita tiempo sigilado "tranquilo" y "callado." Si su niño no está tranquilo necesita más tiempo de espera. Muy pocos a 18 meses de edad saben estar tranquilo y en espera. Esto es una habilidad que necesita ser enseñada, aprendida y practicada. El primer paso es sujetar suavemente a su niño en su regazo. Que el niño lo mire a usted, que el niño no lo confunda con un abrazo. Sentarse hasta que estén tranquilos y callados. El tiempo de espera termina tan pronto como se tranquilice. Cuando desarrollan la habilidad de tranquilizarse y esperar, se ve fortalecida y recompensada cuando termina el tiempo de espera. Con el tiempo, aprenderán que su tiempo de espera es más corto si son tranquilos. Una vez que son capaces de calmarse rápidamente y constantemente en su regazo, es hora del paso dos. Paso dos que ellos se sienten por sí mismos en la silla. Puede poner su mano sobre su regazo para no mirarlos. Pídales que permanezca allí hasta se tranquilicen y se callen. Una vez, es más. Sólo cuando son capaces de ponerse en la silla y se calman rápidamente, sí es aconsejable el tiempo de espera con un temporizador. Normalmente, un minuto por cada año de edad es buena regla. Sólo hacerlo si ellos entienden el tiempo de espera es para cuando se está calmado y tranquilo.

Es más eficaz cuando ocurren dos cosas. Uno es cuando sólo uno o dos comportamientos problemáticos se dirigen a la vez. Generalmente son temas con ser violento o inseguro. El segundo es cuando hay mucho tiempo sin consecuencia. Tiempo de espera funciona porque, mientras que su hijo está en tiempo de espera, si es ignorado a ningún niño le gusta! Esto es especialmente cierto si su hijo sabe cómo se siente el tiempo "sin consecuencia." Tiempo sin consecuencia es cuando su hijo es el centro de atención! Si su hijo está buscando atención y sabe que golpear resulta en tiempo de espera, pero cuando recoge un libro, da resulta abrazos y lectura (sin consecuencia, sc), su niño dejará de golpear y aprenderá a recoger un libro en su lugar. En esencia, tiempo de espera es enseñanza y fortalecimiento de la capacidad del niño para calmar los ánimos y a mantener el control a pesar de las emociones fuertes.

Lo más importante, es una alternativa más saludable y segura para nalguear u otras formas de castigo corporal. Formas corporales de castigo enseñan a los niños "adultos cuando están enojados." En cambio, castigo debe enseñar a los niños "es cómo me calmo yo mismo." Formas corporales de castigo son menos eficaces en el tiempo. Requieren más y más niveles de dolor y miedo a trabajar. Esto puede ser perjudicial para la relación y finalmente convertirse en abuso.

*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.