



# Building "Piece" of Mind

## La Visita de 9 Meses: Las Emociones son la Primera Lengua

Los bebés son más felices y más saludables cuando se sienten seguros y conectados. La manera en que tú y los demás se interrelacionan con su bebe influyen todas las conexiones que se están formando en su cerebro del bebe. Esas tempranas conexiones cerebrales son la base para su personalidad y habilidades más complejas que afectan su aprendizaje, comportamiento y la salud de su bebe por muchos años. El apoyo de relaciones saludables ayuda al desarrollo mental y los preparan para el futuro.

Cuando los bebés tienen 9 meses de edad, son capaces de leer las expresiones faciales. El temor a los extraños es común a esta edad. Se llama "ansiedad ante extraños". También es común la referencia social. Cuando un extraño se acerca, el bebé lo buscare en busca de pistas. "Si esta cara nueva de un amigo o enemigo?" Si parece cómodo con el extraño, su hijo se relajará también. ¡Si usted mira incómodo, su hijo será muy claro que esta nueva persona no es bienvenida!

Este comportamiento social de referencia muestra que el bebé es muy sensible a sus emociones. Esto puede ser muy tranquilizador para el bebé. Si sonríes a su bebé y le habla calmamente, usted le da a su bebé señales claras que todo está bien. Dándole señales claras ayuda calmar a su bebé. Por otro lado, si se olvida con frecuencia que su bebé está mirando sus emociones, puede ser confuso y estresante para el bebé. Si está demasiado deprimido que no pueda sonreír a su bebé, o demasiado molesto para desenvolverse calmante, su bebé puede también convertirse en destacó, deprimido o molesto.

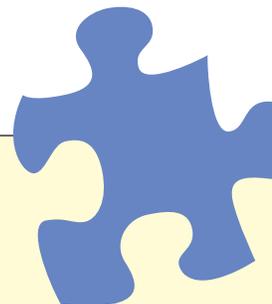
Porque su hijo es muy sensible a su estado de ánimo, no debe intentar ocultar sus emociones. Los intentos de ocultar sus emociones pueden ser sólo parcialmente exitosos pero terminan confundiendo al bebé. Dicho esto, siempre debe tratar de suavizar las emociones fuertes. Piense en cómo sus emociones afectan a las emociones y las acciones de su hijo. ¿Se muestran poco saludables formas de lidiar con las emociones fuertes? Ejemplos de

estos son gritar, alejarse, enojarse, o ser violento. ¿O bien, se está usted mostrando sanas y flexibles formas de lidiar con las emociones fuertes? Ejemplos de estos son elegir sus palabras cuidadosamente, calmar a sí mismo caminando, o acordar hablar con otros sobre un conflicto en otro momento después de que tenga una oportunidad para pensar en ello, y el niño no escuche a su discusión.

Las emociones son la primera lengua que conoce su bebé. Debe ser consciente de lo que está "diciendo" todos los días. Los bebés y los niños creen que el mundo gira alrededor de ellos (egocentrismo). Si usted está enojado con su jefe o su cónyuge, su bebé o un niño probablemente detectarán que estás enojado. Sin embargo, pueden pensar que estás enojado con ellos!

*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.