



## Situación #1: Un bebé que llora

Mi bebé de 4 meses no para de llorar. Estoy agotado. No he dormido una noche entera durante meses, y ahí va otra vez. Otra noche de horror: ¡Un bebé que grita y no duerme!

### ¿Por qué está pasando esto?

#### Porque los bebés,

- Lloran para decirnos que algo está mal, y que necesitan ayuda.
- Lloran cuando están enfermos, tienen hambre, sienten dolor, frío o cansancio o se asustan de los desconocidos. Los bebés no lloran para molestarlos.
- Llorarán hasta que alguien les ayude a aliviar la molestia o hasta que él o ella se agote y se duerma.
- Son diferentes: algunos lloran mucho, mientras que otros casi no lloran. Esto se debe normalmente al temperamento o personalidad del bebé.

### ¿Qué pueden hacer los adultos en esa situación?

- **Verifique las causas obvias** del llanto (hambre, frío, etc.) para así eliminarlas.
- **Consuele al bebé:** Esto no lo malcriará. Cuando los bebés lloran, déles calor humano y caricias para sentirse seguros y a salvo.
- **No castigue a un bebé que llora:** Las reacciones bruscas asustarán y sorprenderán al bebé, empeorando el problema.
- **Nunca sacuda a un bebé:** Puede causarle daños cerebrales, lesiones serias o hasta la muerte.
- **Compruebe patrones:** Algunos bebés lloran mucho, otros no tanto; algunos lloran todas las tardes. Intente hacer cambios como caminar afuera con el bebé o tener música en la habitación.
- **Conozca el estilo de su bebé** y téngalo en cuenta cuando ponga al niño en la cama. Algunos bebés necesitan lugares silenciosos y oscuros; otros pueden acomodarse y dormir en medio de una multitud.

### ¿Qué pasa si no funciona nada?

- Llame a otro adulto para ayudar a calmar al bebé o darle ánimos a usted.
- Deje al bebé solo a salvo en una cama o en una sillita para bebés, luego ponga a media luz la habitación, cierre la puerta y descanse.





## Situación #2: Un niño pequeño en un super- mercado

Un padre estaba con su hijo de 2 años en un supermercado cuando el niño agarró una caja de caramelos. El papá le dijo que no los podía comer en ese momento, que debía ponerlos en su sitio, y que si quería algo, tenía que pedir permiso. En vez de obedecerlo, el niño comenzó a llorar y gritar, y le pegó a su papá, cayendo luego al suelo con un enorme berrinche.

### ¿Por qué está pasando esto?

#### Porque los niños de esa edad,

- Creen que son el centro del universo, y quieren las cosas de inmediato.
- Tienen dificultades a la hora de esperar y se frustran con facilidad.
- No saben controlar emociones como el enojo y la frustración.
- Todavía no saben usar palabras, y usan berrinches para mostrar lo que sienten.
- Están probando los límites de su poder frente a sus padres.
- Están todavía aprendiendo a comportarse en sitios públicos.

### ¿Qué pueden hacer los adultos en esa situación?

- (1) Mantenga la calma, y recuerde que los berrinches son normales en esa edad.
- (2) Use palabras dóciles pero firmes para calmar al niño.
- (3) No use castigo físico porque le estará enseñando a usar la violencia.
- (4) Ignore el comportamiento, y deje que se le pase el berrinche.
- (5) Desvíe la atención del niño hacia otra cosa, un juguete o un libro.
- (6) Pida al niño que te ayude a escoger otras cosas de los estantes.
- (7) Si no se tranquiliza, lleve al niño a un lugar tranquilo.

### ¿Qué pueden hacer los adultos para evitar este tipo de problema?

- (a) Cuando tenga que ir a un sitio público:
  - Tenga paciencia, los niños de esa edad están aprendiendo a comportarse en sitios públicos.
  - Haga viajes cortos, y nunca cuando los niños están cansados o con hambre.
  - Siempre tenga juguetes o algo para entretener a los niños.
- (b) Evite llevar niños pequeños a,
  - Lugares de adultos como tiendas, restaurantes.
  - Lugares tentadores como supermercados.
- (c) Enseñe a su hijo,
  - A pedir cosas de manera cortés.
  - A escoger entre cosas y actividades que le están permitidas.



# LOS COMPORTAMIENTOS DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS



## Situación #3: Peleando por un juguete

Dos niñas de 4 años estaban contentas jugando. Parecía que todo iba bien hasta que Cristina empezó a gritar. Ana, su amiguita, estaba encima de ella tirándole el pelo. Cristina estaba gritando y señalando hacia una muñeca rota en el suelo.

### ¿Por qué está pasando esto?

#### Porque los niños de esa edad,

- Tienen dificultades para compartir sus cosas y sus juguetes.
- Aún no saben controlar sus emociones.
- Aún no saben usar palabras para resolver conflictos.
- Quieren controlar las cosas y a las personas a su alrededor.
- Se enojan cuando no pueden decidir cómo deben ser las cosas.

### ¿Qué pueden hacer los adultos en esa situación?

- (1) Manténganse calmados y no usen palmadas o gritos.
- (2) Pare la pelea y ayude primero a la niña lastimada .
- (3) Dele a la niña agresiva un tiempo afuera (Time Out) para calmarse:  
1 minuto para cada año de edad
- (4) Cuando las niñas estén calmadas:
  - Pídale que explique cuál fue el problema.
  - Pídale que usen palabras para explicar lo que sienten por haber peleado.
  - Ayúdeles a plantear soluciones pacíficas para la disputa.
  - Dígales claramente que no está bien herir a los demás.
  - Elógieles si logran jugar juntas de modo pacífico.

### ¿Qué pueden hacer los adultos para evitar este tipo de problema?

- Tenga juguetes variados para que los niños puedan cambiar de uno a otro.
- Guarde los juguetes que su hijo no quiere compartir de ninguna manera.
- Asegurese que sus hijos entiendan que los amigos no se llevarán los juguetes al irse.
- Use situaciones de la vida diaria para enseñar a sus hijos a compartir sus cosas.
- Siempre que haya conflictos, enseñe a sus hijos a usar palabras para expresar sus sentimientos, y para pensar formas pacíficas para resolverlos.





## Situación #4: Intimidaciones en la escuela

Últimamente Isabel no quiere ir a la escuela. Tiene 8 años, sobrepeso y es tímida. Recientemente, se ha quejado de que los niños en la escuela la están acosando, se ríen de ella y le ponen nombres.

### ¿Por qué está pasando eso?

#### Porque,

- Hay niños que se sienten más importantes y fuertes, e intimidan a otros que perciben como más débiles.
- Intimidar permite a ciertos niños dominar a los otros, y obtener lo que quieren, cuando quieren.
- Los amigos tienen una gran influencia en los chicos de esa edad.

### ¿Qué pueden hacer los adultos en esa situación?

#### (1) Comprender lo que son las intimidaciones y sus consecuencias

- Las intimidaciones físicas o verbales ocurren normalmente cuando no hay supervisión de adultos en la escuela o en la casa.
- Las intimidaciones ocurren cuando hay una diferencia de poder: lo más fuerte y/o mayor hace daño al más débil y más joven.
- Las intimidaciones causan daños a las víctimas como ansiedad, angustia, vergüenza, depresión, o sentimiento de fracaso y rechazo.

#### (2) Si su hijo es el que intimida,

- Hable con su hijo para entender por qué él necesita intimidar a los otros.
- Establezca consecuencias y hagalo perder ciertos privilegios como postres.
- Busque ayuda de un profesional si el comportamiento de su hijo es parte de una situación más compleja y más difícil de manejar.

#### (3) Si su hijo es la víctima,

- Hable con su hijo, y ayúdele a hablar de sus sentimientos acerca de la situación.
- Enseñe a su hijo a pedir ayuda a un adulto.
- Dígale para no devolver la intimidación.
- Informe a los profesores, consejeros y al director de la escuela, y pídale ayuda.

#### (4) Si su hijo es un testigo,

- Dígale que siempre comunique a un adulto lo que vio.
- Enseñe a su hijo a ser amable con las víctimas.
- Dígale que nunca anime a un intimidador, y que muestre que él no aprueba a las intimidaciones.

### ¿Qué pueden hacer los adultos para prevenir este tipo de problema?

- Ser un ejemplo positivo y nunca use intimidaciones.
- Animar a las escuelas de sus hijos a implementar programas de prevención.
- Participar en los programas de prevención de intimidaciones ya existentes en las escuelas.
- Hablar con el PTA, director, profesores y consejeros para que los chicos tengan supervisión de adultos todo el tiempo en la escuela.

