



# Actividades para Promover la Resiliencia en Bebés y Niños Pequeños

Enfocarse en el factor protector del Apego/Relaciones

AR

**Apego/Relaciones** se refiere a la conexión emocional y continua que con el tiempo un niño construye con un adulto familiar, a través de la interacción propicia. A continuación se encuentran tres maneras en las que los padres, y las familias, pueden ayudar a su bebé o niño pequeño a edificar este factor protector.

1

## Proporcionar seguridad y protección.

Toque o cargue gentilmente a su bebé, o niño pequeño, cuando este en presencia de adultos desconocidos, para asegurarle a este que está a salvo. Manténganse cerca mientras que juega y explora. Su hijo lo busca para sentir seguridad. Cuando usted responde con una sonrisa, o un guiño, o lo carga cuando lo necesita, el niño aprende que usted es fiable y digno de confianza. En el futuro, esto le ayudará a confiar y a cuidar a otras personas en su vida, como un hermano, una amistad o una mascota.

2

## Utilizar una voz suave.

Háblele calmada y suavemente a su bebé o niño pequeño durante el día, evite utilizar una voz fuerte o abrupta la cual pueda asustar a un niño pequeño. Los niños escuchan y aprenden como comunicarse con los demás, escuchando nuestro tono y palabras. Modele bondad y paciencia en su tono de voz.

3

## Redirigir

Guíe gentilmente a su bebé, o niño pequeño, hacia una mejor opción cuando sea necesario. Los niños pequeños a menudo necesitan redirección para su propia seguridad. Si un bebé, o un niño pequeño se está moviendo hacia un entorno que no es seguro, los adultos deberán redirigirlo hacia algo más seguro e interesante. Los bebés y los niños pequeños son curiosos. ¡Buscan tocar, saborear y oler casi todo! Mantener el entorno seguro es un trabajo importante.

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?  
¡Visite hoy nuestro sitio web en [www.centerforresilientchildren.org](http://www.centerforresilientchildren.org)!



# Actividades para Promover la Resiliencia en Bebés y Niños Pequeños

Enfocarse en el factor protector de Iniciativa

IN

**Iniciativa** es la habilidad del niño para utilizar el pensamiento y/o acción independientes para satisfacer sus necesidades. A continuación se encuentran tres maneras en las que los padres, y las familias, pueden ayudar a su bebé o niño pequeño a edificar este factor protector.

1

## Demuestre su alegría.

Muestre placer en los logros de su hijo sonriendo, aplaudiendo y bajando a su mismo nivel "Ah, Joselyn, te escabulliste hasta donde estaba tu juguete ¡Muy bien hecho!" Celebrar sus esfuerzos le ayuda a aprender a tomar las cosas paso a paso.

2

## Proporcione ayuda según sea necesario.

Ofrezca su ayuda hasta que su hijo pueda hacerlo por su cuenta. Usted puede acercar un juguete a medida que su hijo aprenda a alcanzarlo y agarrarlo. Usted puede girar una pieza de rompecabezas para que este en la dirección correcta, pero deje que su niño la ponga en su lugar. El completar una tarea difícil va a hacer que esté más dispuesto a volver a intentarlo la próxima vez. Pedir muy poco, o demasiado, puede llevar al aburrimiento o a la frustración.

3

## Tenga tiempo en familia.

Por ejemplo usted puede hacer algunos de lo siguiente: desayunar juntos todos los días; leer historias todas las noches antes de acostarse; salir a dar un paseo todos los sábados por la mañana. Tener rutinas y actividades familiares regulares ayuda a los niños a participar. Saber que es lo que viene a continuación ayuda a los niños a estar preparados y a tomar un papel activo en la diversión familiar.

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?  
¡Visite hoy nuestro sitio web en [www.centerforresilientchildren.org](http://www.centerforresilientchildren.org)!



# Actividades para Promover la Resiliencia en Niños Pequeños

Enfocarse en el factor protector de Autorregulación

SR

La **Autorregulación** es la capacidad de un niño para adquirir el control de las funciones corporales, manejar emociones poderosas y mantener el enfoque y la atención (*Shonkoff & Phillips, 2000*). A continuación se encuentran tres maneras en las que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño pequeño a edificar este factor protector.

1

## Acepte los errores.

Los niños cometen errores. Los adultos cometen errores. ¡Así es como todos aprendemos y crecemos! Converse de los errores con los niños, por ejemplo: "Andrew, te levantaste y retrocediste. ¡Vamos a intentarlo de nuevo!" Ejemplo: "Paula, tu jugo se derramó. Vamos a conseguir unas toallas de papel para limpiarlo".

2

## Ofrezca una guía calmada.

Mantenga la calma y proporcione apoyo durante las luchas de su niño con la independencia. Ejemplo: "Karina, quieres llevar a tus animales a dar un paseo en el vagón. Tenemos que mantener el carro en la acera" Luego, comente cuando su hijo siga los límites: "Karina, te acordaste de mantener el carro en la acera cuando paseabas a tus animales. ¡Gracias!"

3

## Mire, pregúntese y responda

Escuche y esté atento a las formas en que su hijo le dice que está hambriento, aburrido, mojado y así sucesivamente. Esto le ayudará a saber cómo responder. Ejemplo: "Oh, Joshua, sueñas cansado. Déjame abrazarte por un tiempo. A medida que su hijo crezca, aprenderá a notar las señales él mismo y podrá tomar un refrigerio, participar en una actividad divertida o irse a dormir cuando esté cansado.

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?  
¡Visite hoy nuestro sitio web en [www.centerforresilientchildren.org](http://www.centerforresilientchildren.org)!