



Actividades para Promover la Resiliencia en Niños de Preescolar

Enfocarse en el factor protector del Apego/Relaciones

AR

El Apego/Relaciones se refiere a la capacidad de un niño para promover y mantener conexiones mutuas y positivas con otros niños y adultos significativos. Estas son tres maneras en que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño preescolar a edificar este factor protector.

1

Abrásense y Acurrúquense juntos.

Un toque Seguro y amoroso puede ayudarlo a construir un vínculo con su hijo. Cuando su hijo corre hacia usted para que le de un abrazo y usted responde, usted le está diciendo que usted piensa que es importante. Esto puede ayudar a los niños a lidiar con experiencias externas, como ir a la escuela por primera vez, hacer nuevos amigos o superar un conflicto. Trate de darle a su hijo abrazos cálidos durante todo el día. También puede conectarse con una palmadita suave en la espalda, tomarse las manos o sonreír el uno al otro.

2

Ayude a su hijo a hacer y mantener amistades.

Los niños no siempre saben jugar con los demás. Proporcione ayuda sugiriendo palabras para usar. Ejemplo: "Ellen, podrías decir algo como: '¿Puedo tomar un turno?'"

3

Hable con su hijo sobre las cosas que hace bien

A todos nos gusta oír algo que hemos hecho bien. A los niños también les gusta escuchar acerca de sus fortalezas. Trate de decirle a su hijo cada día varias cosas que vio o le escuchó hacer que fueron positivas. Ejemplo: "Mila, recogiste el bolso de abuela para ella. Eso fue muy considerado. ¿Viste su gran sonrisa?"

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?
¡Visite hoy nuestro sitio web en www.centerforresilientchildren.org!



Actividades para Promover la Resiliencia en Niños de Preescolar

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 niño preescolar a edificar este factor protector.

1

Involucre a su hijo en hacer tareas diarias simples.

Los niños en edad preescolar pueden ayudar a poner la mesa, hacer una cama, ordenar y doblar la ropa, o romper la lechuga para una ensalada. Asegúrese de que la tarea sea una que su hijo pueda hacer. Por ejemplo, en lugar de esperar que haga toda la cama, déjelo meter las sábanas o que simplemente ponga las almohadas en la cama.

2

Diviértanse todos los días.

Por ejemplo, turnarse para empujarse los unos a los otros en los columpios del parque. Convierta los eventos ordinarios en oportunidades para divertirse, como hablar de comidas favoritas en la tienda de comestibles. Juegue o cante canciones en el coche/autobús, o dondequiera que su hijo tenga que esperar. ¡Juegue como si tuviera 4 años otra vez! Su hijo lo notará.

3

Descubra lo que es especial acerca de su hijo.

Cada niño es especial a su manera. Comente sobre las fortalezas de los niños. Ejemplo: "¡Jackson, cuentas chistes tontos que me hacen reír!"

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?
¡Visite hoy nuestro sitio web en www.centerforresilientchildren.org!



Actividades para Promover la Resiliencia en Niños de Preescolar

Enfocarse en el factor protector de Autorregulación

SR

La **Autoregulation** es la capacidad de un niño para expresar emociones y manejar comportamientos de manera saludable. Estas son tres maneras en que los padres, y las familias, pueden ayudar a su niño de preescolar a edificar este factor protector.

1

Hable sobre ello más tarde.

Si su hijo actúa haciendo un berrinche, llorando fuerte, pateando o lanzando juguetes, espere hasta que esté tranquilo y luego hable. Juntos, piensen en maneras en las que su hijo pueda lidiar la próxima vez que se enoje. Ejemplo: "Ashton, pateaste a tu hermana cuando se llevó tus carros. No está bien lastimarla. La próxima vez, podrías darle algunos carros para que ella los use. O, tal vez, tienes otra idea".

2

Practique el tomar turnos.

Por ejemplo, jugar al corre que te alcanzo o juegos de mesa simples, y edificar el tomar turnos como parte de la vida familiar. Usted podría pasar comida alrededor de la mesa a la hora de comer, o hacer que sus hijos se turnen para elegir un libro para leer a la hora de acostarse.

3

Use advertencias para ayudar a su hijo a prepararse para el cambio.

A algunos niños les cuesta pasar de una cosa a otra, por ejemplo, de la hora del juego a la hora del almuerzo. Trate de dar una advertencia o aviso: "En cinco minutos, tenemos que prepararnos para el almuerzo".

¿Desea obtener más información sobre cómo desarrollar la resiliencia en los niños pequeños?
¡Visite hoy nuestro sitio web en www.centerforresilientchildren.org!