



TU HIJO/A:

Nombre del niño/a

¿Te llama o te pide ayuda cuando está molesto/a?

- Con frecuencia       A veces       Todavía no

¿Usa nuevas formas de mostrar sus sentimientos? (por ejemplo, con palabras o pisa fuerte)

- Con frecuencia       A veces       Todavía no

¿Prefiere ciertos objetos, personas o actividades?

- Con frecuencia       A veces       Todavía no

¿Juega cerca de otros niños, observándolos o prestando atención a lo que hacen?

- Con frecuencia       A veces       Todavía no



Cortar y entregar a la escuela.

Cortar y guardar.

## Prepara a tu hijo/a

Siempre que sea posible, prepara a tu hijo/a para lo que se avecina con tranquilidad. Avísale con un tono de voz positivo o neutral cuando falten unos minutos para la cena, la hora de dormir o la hora de ir a algún lugar. Preparar a tu hijo/a le brinda una sensación de seguridad. Incluso si lo que está por suceder no le gusta, no se sorprenderá ni se angustiará, y aprenderá que tú lo/a estás ayudando a lo largo del día, incluso en las partes más difíciles.

## Observa lo que te dice el comportamiento de tu hijo/a sobre sus sentimientos

Es posible que tu hijo/a te esté mostrando lo que siente de formas que te resulten difíciles. Los/as niños/as pequeños/as no siempre saben cómo manejar las emociones fuertes, y hablar sobre los sentimientos puede ser difícil. Habla con él/ella sobre cómo se siente y ayúdalo/a a calmarse. Cuando los sentimientos fuertes aparecen como resultado de un límite que has puesto, tranquilízalo/a sin dejar de mantener dicho límite (por ejemplo, puedes explicárselo diciendo: «Veo que estás muy triste porque no puedes tener \_\_\_\_\_. Sé que es difícil, pero, en lugar de eso, puedes \_\_\_\_\_»). Muéstrale a tu hijo/a las formas en que puede expresar estas emociones fuertes (por ejemplo, puedes decirle: «Puedes pisar fuerte y decir: "Estoy enojado"»), o distintas formas de calmarse (por ejemplo, puedes hablarle así: «Sentémonos y leamos un libro para que te calmes»).

## Bríndale a tu hijo/a oportunidades para ver cómo interactúan los/as niños/as

Cuando veas niños/as jugando juntos, señalalos. Puede ser en eventos familiares, en el parque, en la biblioteca o en la escuela. Habla sobre los momentos en que los/as niños/as trabajan juntos o se divierten. Si surgen conflictos, puedes hablar sobre lo que sienten o sobre cómo podrían resolver el problema. También puedes leer libros sobre cómo los/as niños/as trabajan juntos o resuelven conflictos.

