

SENTIR SEGURO

¿POR QUÉ IMPORTA EL SENTIR SEGURO?

Hay patrones en la crianza de niños que ayuda a los niños vivir más de sus vidas en la zona verde.

Los niños necesitan sentirse seguros, vistos y consolados.

Para sentirse seguros a cualquier edad, los niños necesitan sentirse protegidos. Nuestros cerebros están formados por experiencias positivas. También son formados por experiencias negativas.

Cuando los niños se sienten seguros, ellos pueden aprender. Cuando se sienten nerviosos y con temor, es más difícil escuchar, poner atención, y controlar sus emociones.

South Coast Together



CREANDO SEGURIDAD

¿Qué clase de cosas puede hacer usted para ayudar a que su hijo se sienta seguro?

CONSTRUIR LA CONEXIÓN

- ¡Hablar, abrazar, cantar, leer, jugar, explorar!
- Platícar sobre las emociones.
- Escuchar para comprender, no para responder.
- Pasar tiempo con su hijo sin distracciones como los teléfonos.
- Amarlos y confortarlos.
- Afirmarlos por quienes son; ayudarlos a encontrar a lo que son buenos.

MANEJAR SUS REACCIONES

- Los niños aprenden de relaciones sanas y cómo manejar estrés de sus padres.
- Darse cuenta y manejar su propio estrés y zonas responsivas.
- Crea el hábito de darse cuenta y recordar las cosas positivas sobre su hijo.

ALENTARLOS Y ELOGIARLOS JUGAR CON ELLOS

- Elogiarlos por hacer lo que se espera.
- Alentarlos a que intentan pequeños retos.
- Apoyarlos en sus esfuerzos para aprender cosas nuevas.
- Reír con ellos, compartir historias imaginarias.
- Participar en sus juegos imaginarios.
- Salir en familia con ellos.
- Convertir actividades como la jardinería en juegos divertidos para aprender.

REFLEXIÓN:

De la lista arriba, remarque las actividades que hacen. Apunte o tome foto de un momento positivo que ha creado para su hijo en el día pasado. Considere hacer esto cada día para animarse cuando enfrente dificultades.