



# Componentes para un Comienzo Sano

Recursos para asegurar que nuestros niños estén “AOK”

## Tratando con rabieta de genio

### A veces los padres pueden prevenir los berrinches.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer:

- Siga una rutina diaria de actividades divertidas, con suficiente descanso y comida sana.
- Anticipe lo que puede desilusionar a su hijo. (“Vamos a comprar comida para la cena. Esta vez no vamos a comprar galletitas pero, ¿me ayudas a elegir la fruta para el postre?”)
- Ayude a su hijo a concentrarse en otra cosa. (“¡Mira ese camión de bomberos!”)
- Deje que su hijo tome decisiones sobre cosas pequeñas. (“¿Quieres comer chícharos o zanahorias?”)
- Felicite a su hijo cuando se controle a sí mismo y exprese sus sentimientos en palabras.

### Pero a veces los berrinches ocurren de todos modos.

Si no puede prevenir un berrinche, pruebe estas sugerencias:

- Aunque un berrinche en un lugar público puede ser penoso, no pierda la calma.
- Algunos niños se calman más rápido si los ayuda a sentirse seguros y protegidos.
- Lleve a su hijo a un lugar tranquilo para que se calme. Háblele en voz baja o ponga música suave.
- Si su hijo está tratando de comunicarse con usted, trate de entender lo que quiere. Si sólo está tratando de llamar la atención, no haga caso a su berrinche. Préstele atención *después* de que se haya calmado.
- Trate de no perder el sentido del humor. ¡No haga berrinche usted!

Lo mejor que puede hacer es guardar la calma, incluso cuando el niño hace un berrinche en pleno piso. No pierda la paciencia, trate de entender lo que el niño le quiere decir. Recuerde que la mayoría de los niños dejan de hacer berrinches alrededor de los 4 años de edad.

*Esta boja fue elaborada con la ayuda de expertos que trabajan en organizaciones nacionales para proteger y promover familias sanas. Para más consejos para padres de familia, visite: [www.childwelfare.gov/espanol](http://www.childwelfare.gov/espanol) o llame al 800.394.3366.*

Para mas información, favor de visitar al Departamento de Salud del Condado de Kane al [www.kanehealth.com/aok.htm](http://www.kanehealth.com/aok.htm) o llamar al 630-208-3801





# Componentes para un Comienzo Sano

*Recursos para asegurar que nuestros niños estén "AOK"*

---

## Conducta normal del pequeñín



### Los niños pequeños:

- Les encanta decir: ¡No!... ¡Mío!... y ¡Yo solo!
- Ponen a prueba las reglas una y otra vez para ver cómo reacciona usted
- Necesitan mucho tiempo para jugar, hacer cosas divertidas y explorar el mundo
- No saben compartir todavía
- Se comportan mejor cuando tienen horarios fijos para comer y dormir
- Les gusta imitar a los "grandes" y "ayudar" a mami y a papi

Para mas información, favor de visitar al Departamento de Salud del Condado de Kane al [www.kanehealth.com/aok.htm](http://www.kanehealth.com/aok.htm) o llamar al 630-208-3801