



**Orientación a las familias para  
prevenir la violencia contra la primera  
infancia en tiempos de COVID-19**

HERRAMIENTA OPERATIVA # 2

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) 2020

Orientación a las familias para prevenir la violencia contra la primera infancia en tiempos de COVID-19.  
Herramienta operativa # 2.

Ilustraciones y diseño gráfico: Daniela Marina Martínez.

Supervisión general: Margarete Sachs-Israel, Asesora Regional de Educación.

Autores: Jorge Cuartas, Harvard University y Catalina Rey-Guerra, Boston College.

Edición y coordinación editorial: Esther Narváez, Consultora de Educación.

Coordinación general: Yannig Dussart, Gerente Regional de Primera Infancia, María Paula Reinbold, Oficial Regional de Educación y Primera Infancia, Shelly N. Abdool-Zerezeghi, Asesora Regional de Género, Esther Ruiz, Especialista Regional de Protección, Ana Catalina Fernández, Especialista Regional de Protección.

Nuestro profundo agradecimiento a las colegas de UNICEF Chile: Patricia Nunez, Candy Fabio, Laura Manzy y Ludmila Palazzo; y de UNICEF Uruguay Lucía Vernazza, María Isabel Bove y María Gutiérrez por su apoyo técnico para la construcción y pilotaje del paquete de herramientas.

Los contenidos de este documento son las opiniones de los autores y no reflejan necesariamente las políticas o los puntos de vista de UNICEF.

Se permite la reproducción total o parcial del contenido de este documento solamente para fines de investigación, abogacía y educación; siempre y cuando, no sea alterado y se asigne los créditos correspondientes (UNICEF). Esta publicación no puede ser reproducida para otros fines sin previa autorización por escrito de UNICEF. Las solicitudes de permiso deben ser dirigidas a la Unidad de Comunicación, [comlac@unicef.org](mailto:comlac@unicef.org).

# Orientación a las familias para prevenir la violencia contra la primera infancia en tiempos de COVID-19






HERRAMIENTA OPERATIVA # 2



# Introducción

Como parte del paquete de recursos de orientación telefónica para prevenir la violencia en la primera infancia en tiempos de COVID-19, se presenta la Herramienta Operativa # 2, cuyo objetivo ayudar al orientador/a a brindar apoyo para que los cuidadores/as fortalezcan sus habilidades parentales y prácticas de autocuidado a través del modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva, lo que contribuirá a prevenir la violencia contra los niños y niñas en la primera infancia. Esta herramienta consta de:

## El paquete de recursos consta de los siguientes documentos y materiales:

-  Marco conceptual y metodológico
-  Guía general de orientación telefónica
-  Herramienta # 1. Preguntas orientadoras y de profundización
-  Herramienta # 2. Orientación con el Modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva (este documento)
-  Ficha de trabajo de registro formal de la orientación telefónica

## La Herramienta Operativa # 2 cuenta con:

---

<b>Sección A. Consecuencias comunes del estrés por COVID-19</b> .....	<b>6</b>
<b>Sección B. El modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva</b> .....	<b>8</b>
<b>Sección C. Material para trabajar el modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva</b> .....	<b>12</b>



# Sección A. Consecuencias comunes del estrés por COVID-19

## 1. Consecuencias para cuidadores y cuidadoras

La crisis mundial por la propagación del virus COVID-19 conlleva a una situación sin precedentes, y por lo tanto, todos estamos en proceso de aprender cómo manejarla. Esta situación suscita preocupación e incertidumbre, y afecta a todas las personas en muchos aspectos.

### Posibles asuntos que pueden estar afectando al cuidador o cuidadora:

- Una enfermedad propia o de alguien de la familia. También miedo a enfermarse o a que alguien de la familia se enferme.
- Confusión y sentimiento de incertidumbre sobre cómo protegerse a sí mismo/a y a otros miembros de la familia de la COVID-19.
- Dificultades económicas o financieras.
- Pérdida del trabajo/ingreso o miedo a que esto ocurra.
- Sentimiento de sobrecarga tanto en el trabajo como en el hogar.
- Discusiones, tensiones y/o problemas con la pareja y/u otros miembros de la familia.
- Dificultad para tener un equilibrio entre las responsabilidades laborales y del hogar.
- Dificultades para acceder a los programas de apoyo que ofrece el gobierno.
- Pérdida de contacto con personas con las que solía compartir (compañeros de trabajo, amigos, pareja, vecinos).

### Posibles manifestaciones de estrés y temor:

- Insomnio, menos horas de sueño, somnolencia y cansancio durante el día.
- Falta de apetito o aumento del apetito.
- Mal humor, irritabilidad o agresividad que antes normalmente no se presentaba.
- Tristeza y/o ganas de llorar sin saber bien la razón.
- Ansiedad o intranquilidad constante.
- Falta de entusiasmo por los proyectos, el trabajo o la familia.
- Ideas negativas sobre la situación actual (“Va a morir mucha gente”, “Esta situación no va a cambiar”, “Nos están escondiendo las cifras reales”).
- Completa incertidumbre, angustia, deseos de escapar y estar solo/a.
- Dolor de cabeza, dolor de estómago o de extremidades; malestar estomacal, reflujo o gastritis.
- Sensación inexplicable de fatiga u ahogo.
- Aumento de la tensión arterial, malestar general, fiebre o vómito.

## 2. Consecuencias para niños y niñas

Aunque tengan un entendimiento acorde con su edad sobre la actual situación y el confinamiento por la propagación de la pandemia, los niños y niñas pueden percibir la preocupación del ambiente emocional que les rodea. Sin embargo, los niños y niñas menores de 6 años aún no tienen completamente desarrolladas las estructuras cerebrales que les permiten identificar, nombrar y saber cómo manejar sus emociones. Por esta razón, según la edad sus reacciones a situaciones estresantes o ante cambios fuertes en las rutinas pueden incluir:

Rango de edad	Posibles respuestas al estrés por COVID-19
0 – 2 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mayor irritabilidad, incluyendo un aumento del llanto.</li> <li>○ Mayor dificultad para calmarse y dejar de llorar.</li> <li>○ Cambios en la cantidad de horas de sueño y en los horarios habituales de dormir y despertar.</li> <li>○ Llantos repentinos durante la noche.</li> <li>○ Cambios en el apetito.</li> <li>○ Mayor necesidad de tener la compañía de sus cuidadores/as</li> <li>○ Conductas como manoteos o gritos al momento de contacto con los/as cuidadores/as.</li> </ul>
2 – 3 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mayor irascibilidad, incluyendo mal humor y/o llanto y/o pataletas por llamados de atención.</li> <li>○ Miedo a estar solo/a, mayor necesidad de atención de los/as cuidadores/as.</li> <li>○ Conductas regresivas, como volver a orinarse en la cama o volver a hablar como un bebé.</li> <li>○ Disgusto por tener que irse a la cama y dificultad para quedarse dormido/a.</li> <li>○ Aparición de pesadillas y terrores nocturnos (no recurrentes).</li> <li>○ Deseo de los niños y las niñas por dormir con los/as cuidadores/as.</li> <li>○ Llanto repentino durante la noche.</li> <li>○ Momentos de insomnio.</li> <li>○ Dolencias físicas (dolor de estómago, diarrea, dolor de cabeza, dolor de extremidades).</li> </ul>
3 – 5 años	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dificultad para regular emociones como la rabia, la tristeza o el enojo.</li> <li>○ Llanto sin razón aparente o por llamados de atención leves.</li> <li>○ Disgusto al momento de dormir, cambios en las rutinas de sueño y pesadillas o terrores nocturnos.</li> <li>○ Mayor necesidad de acompañamiento de los/as cuidadores/as.</li> <li>○ Dificultad para concentrarse.</li> <li>○ Comportamientos desafiantes y agresivos hacia los/as cuidadores/as.</li> <li>○ Regresiones en el comportamiento (volverse a orinar en la cama, hablar como un bebé, hacer pataletas).</li> <li>○ Dolencias físicas (dolor de estómago, diarrea, dolor de cabeza, dolor de extremidades).</li> </ul>

## Sección B. El modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva

Recuerde que debe apoyar al cuidador/a utilizando el modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva. En lo posible, busque siempre trabajar al menos un tema de cada una de las 5Rs. Sin embargo, utilice el perfil de orientación identificado, para saber sobre qué Rs debe hacer énfasis o priorizar, si el cuidador/a tiene poco tiempo para la llamada.





### Recuerde:

Según las características o circunstancias de los cuidadores/as, este primer componente (Regule) será más o menos retador y requerirá que sea priorizado en dichos perfiles. Algunos casos para los que se recomienda, son:

- Con **padres y madres adolescentes** puesto que, las funciones ejecutivas de autorregulación de emociones y reacciones propias o de otros y tolerancia ante situaciones difíciles, se terminan de formar en la adultez. Asimismo, los padres y madres adolescentes tienen una mayor probabilidad de sufrir afectaciones psicosociales en razón de, depresión posparto, relaciones conflictivas con otros familiares, trauma y situaciones de abuso. En este sentido, la orientación debe tener un énfasis mayor en Regular y apoyar a que los padres y madres adolescentes recuerden que:
  - Sus emociones son válidas y que sentir frustración o confusión frente a los comportamientos de su hijo o hija es normal.
  - Ante momentos de impaciencia o frustración es adecuado acudir a familiares para desahogarse y pedir ayuda.
  - Cuando se experimenta angustia se puede recurrir a líneas gratuitas de asistencia psicosocial.
- Con **padres o madres de hogares uniparentales**, para:
  - Reconocer junto con el cuidador/a que si bien la carga emocional, cognitiva y socioeconómica es superior a la de otros hogares, todo va a salir bien.
  - Recomendar no “ser tan duro” consigo mismo o “no juzgarse” con estándares y expectativas que funcionaban antes de la pandemia.
- Con **madres que han sido víctimas de violencia intrafamiliar**, ya que es posible que sus recursos emocionales se hayan visto comprometidos por dichos eventos, por lo que es bueno:
  - Recordarles que es normal sentirse más angustiada
  - Recordarles que siempre que estén sintiendo angustia sobre una posible repetición de actos violentos pueden pedir apoyo, incluyendo llamar a las líneas de emergencia disponibles. Tenga a la mano y comparta las líneas de atención en caso de que la mujer requiera ayuda urgente.
  - En caso de que la mujer con la que este conversando exprese miedo, angustia o alguna situación de violencia intrafamiliar, redirija a los teléfonos de ayuda y emergencia para víctimas de violencia de género y violencia intrafamiliar. Si la mujer acepta y está de acuerdo active los protocolos establecidos por el país.
  - Recordarles que pueden advertir a su red de apoyo sobre esa angustia para que estas personas estén más atentas a su seguridad y la de sus hijos/as.

**Recuerde siempre trabajar desde la perspectiva de las fortalezas de estas personas**

- **REGULE sus emociones:** mediante técnicas básicas de manejo de estrés y reconocimiento de los pensamientos e inquietudes individuales, buscando calmar la agitación con el control y observación de la respiración. Estas herramientas permiten a cuidadores/as ajustar sus impulsos y reacciones emocionales y así reducir el riesgo de incurrir en respuestas violentas frente a estímulos o comportamientos particulares de los niños y niñas. Para apoyar en este componente, escuche con atención y teniendo en cuenta los principios que guían el proceso de orientación a distancia, proponga algunas prácticas para manejar el estrés o las situaciones difíciles (ver **Sección C. Regule** para más ejemplos y materiales relacionados).
- **RECONOZCA cómo aprenden y qué emociones experimentan los niños y niñas,** para aprender a desarrollar empatía y comprensión frente a los comportamientos naturales que comúnmente expresan los niños y niñas en cada etapa de su desarrollo. Lo anterior permite que los/as cuidadores/as sepan qué esperar y exigir del aprendizaje y cómo establecer reglas o límites, al igual que desincentivar ciertas creencias falsas que pueden reproducir conductas violentas y estereotipos nocivos de género. Recuerde al/la cuidador/a que su habilidad para validar y reconocer el proceso de aprendizaje del niño o niña contribuirá a aumentar la confianza en sus habilidades y le permitirá responder mejor a situaciones desafiantes de la crianza. (Ver **Sección C. Reconozca** para más materiales y consejos relacionados con este punto por rango de edad).
- **RECUERDE prácticas de crianza y disciplina positiva y efectiva,** para responder adecuadamente a las situaciones, necesidades y desafíos en el manejo de comportamientos específicos de los niños y niñas, en cada etapa del desarrollo, sin utilizar la disciplina violenta, tales como atender de manera sensible a sus necesidades, poner en práctica una comunicación cariñosa, entender la perspectiva del niño, o la niña, entre otros. Utilice la Sección C. Recuerde para más materiales y consejos relacionados con este punto por rango de edad.
- **RESPONDA adecuadamente al comportamiento del niño o niña,** atendiendo a la necesidad que él/ella expresa, consolándolo/a, redireccionando su atención, explicando las posibles consecuencias para su bienestar y aprendizaje que se originan en algunas acciones, acordando ciertas reglas o límites que le serán útiles en la vida y reforzando las actuaciones que constituyen un buen comportamiento. Dado que los niños y niñas copian la forma de responder y aprenden los mensajes que les transmiten sus cuidadores/as, las respuestas del cuidador/a nunca deben transmitir mensajes humillantes y normalizar el uso de la violencia o maltrato. Para esto, los/as cuidadores deben desarrollar sensibilidad y capacidad de observación, así como reconocer el origen del comportamiento y responder apropiadamente. Este paso debe reunir las herramientas de Reconoce y Recuerda para ofrecer alternativas puntuales de comportamiento a situaciones desafiantes. (Ver **Sección C. Responda** para más materiales y consejos relacionados con este punto por rango de edad).

○ **REFUERCE el bienestar del cuidador/a y el cuidado cariñoso y sensible**, reafirmando

de forma explícita y consciente las recomendaciones para el autocuidado de los/as cuidadores/as, así como las prácticas de crianza que se caracterizan por el cuidado cariñoso y sensible, para así prevenir la violencia y maltrato contra las niñas y niños pequeños.

- » *Reforzar el bienestar de los/as cuidadores/as*, promoviendo el autocuidado –con rutinas saludables y positivas–, destacando el valor e importancia de rodearse y fortalecer las redes de apoyo –con familia, amigos y colegas–, y sugiriendo el acceso a programas de acompañamiento, servicios sociales y medidas de protección.

- » *Reforzar el cuidado cariñoso y sensible*, destacando la importancia del vínculo de apego que el niño o niña construye con su/s cuidadores/as significativos, brindando una atención receptiva, proporcionando protección y seguridad, así como ofreciendo oportunidades para el desarrollo integral y aprendizaje temprano en lo cognitivo, físico, social y emocional. Para esto, es fundamental fomentar el aprendizaje basado en el juego y las rutinas saludables que involucran actividades como imitar, cantar y contar historias.

- Para la orientación sobre esta R, consulte la **Sección C. Refuerce** para más materiales y consejos relacionados con este punto para cuidadores/as y para niños y niñas por rango de edad.

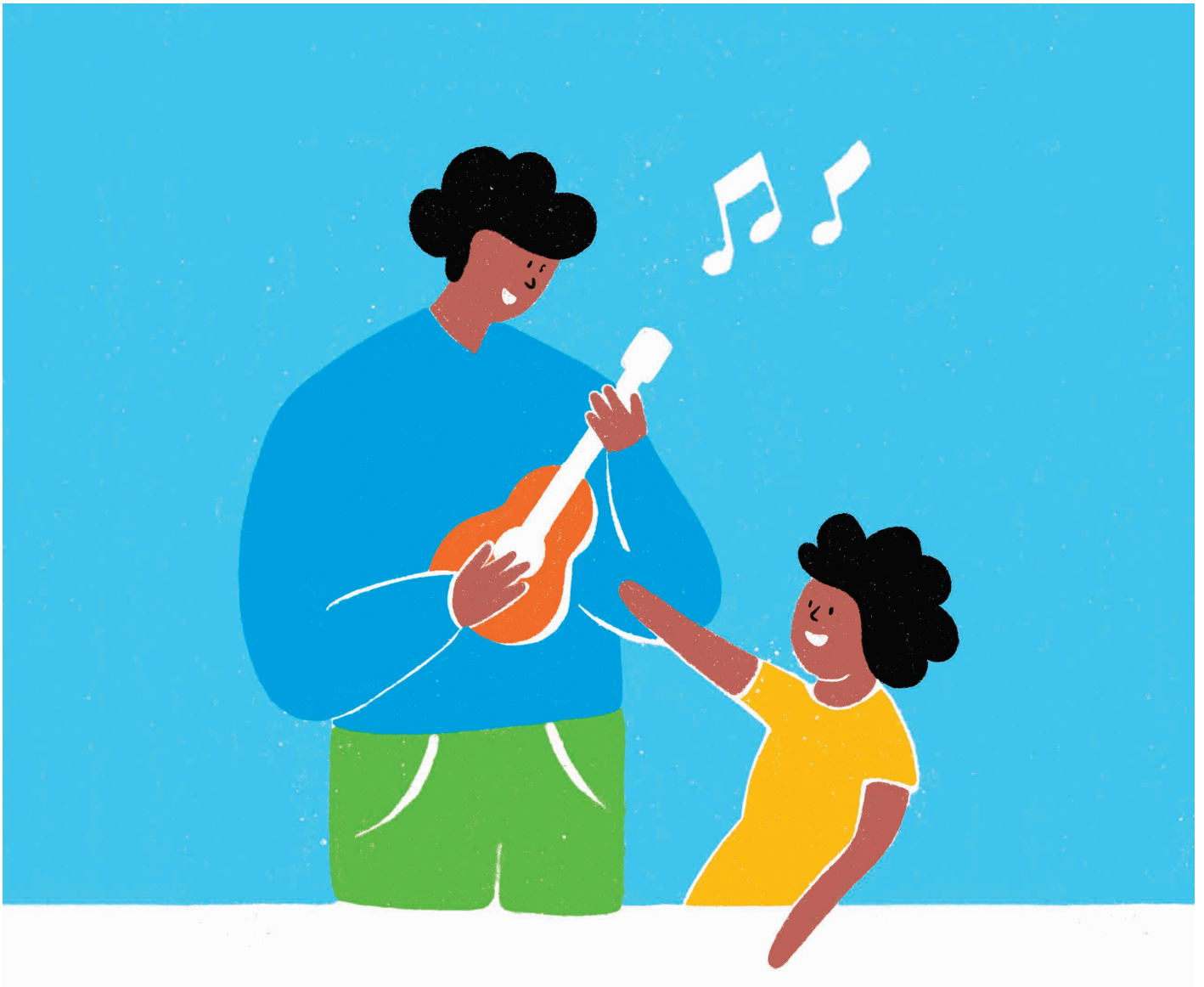
**Recuerde:**

Según las características o circunstancias de los cuidadores/as, este último componente (Refuerce) será más o menos retador y debe ser priorizado en el perfil de orientación. Algunos casos en los que esto puede presentarse, son:

- Con **padres y madres adolescentes**, que asisten a la escuela. Señale la importancia de establecer rutinas diarias para identificar, por ejemplo, las horas de sueño del niño o niña, momentos en los que el padre o la madre puede realizar tareas.
- Con **padres o madres de hogares uniparentales**, recordar la importancia de tener rutinas diarias para identificar, por ejemplo, las horas de sueño del niño o la niña en los que la madre/padre puede realizar ciertas actividades.

## Sección C. Material para trabajar el modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva<sup>1</sup>

En esta sección se encuentran consejos y recursos que pueden utilizarse para orientar y acompañar a los cuidadores/as siguiendo el Modelo de las 5Rs de la Crianza Positiva y Efectiva. En primer lugar, se presentan recomendaciones para **Regule y Refuerce** que se refieren a los cuidadores/as de niños o niñas en cualquier rango de edad. En seguida, se presentan los recursos específicos para **Reconozca, Recuerde, Responda y Refuerce** específicos para niños y niñas en diferentes rangos de edad.



<sup>1</sup> Además de las recomendaciones contenidas en este documento, se sugiere consultar los materiales de la serie **el cuidado para el desarrollo infantil** de UNICEF y la publicación **Autoregulación emocional y alternativas para eliminar la violencia en la crianza**.

## En todas las edades y etapas del desarrollo

### Regule

En el contexto de la pandemia por COVID-19, los cuidadores/as están enfrentando importantes desafíos con la crianza y con su propio bienestar. Estas son algunas ideas, para hacer más llevadero este tiempo<sup>2</sup>:

- Confíe en su capacidad de criar, cuidar y adaptarse a los cambios.
- No busque llenar el día de actividades y procure que lo que hagan en familia sea entretenido para todos.
- Sea flexible, dadas las circunstancias excepcionales, es posible revisar acuerdos o rutinas para adecuarse al momento actual.
- No intente hacer todo a la perfección en el trabajo, crianza y educación de los niños y niñas. Es importante elegir metas que sean posibles de cumplir.

Frente a cualquier situación que perciba como desafiante o difícil en la crianza:

- Recuerde que está bien sentirse desbordado/a.
- Sienta el latido de su corazón e identifique si está más acelerado.
- Sienta su respiración e identifique si está agitada.
- Observe sus pensamientos e identifique cómo se siente y qué emociones experimenta. Pregúntese a sí mismo ¿qué emociones estoy sintiendo en este momento?
- Trate de averiguar por qué el niño o niña se comportó de manera particular. Pregúntese ¿qué puede estar pensando y sintiendo el niño o niña en este momento?

Posteriormente, utilice alguna estrategia de regulación emocional o manejo del estrés que ha sido útil para muchos cuidadores/as. Estas son algunas opciones:

#### Primera opción

- Tome una pausa antes de decir o hacer algo de manera impulsiva.
- Cierre los ojos.
- Ponga una mano en su pecho y otra en su estómago.
- Relaje sus hombros.
- Respire profundo y lento inflando pecho y estómago; inhale y exhale lentamente por la nariz, repita 10 veces.
- Recuerde que los niños y niñas aprenden de todo lo que ven y la forma como usted responde a los eventos será lo que ellos aprenderán.

#### Segunda opción

- Camine despacio por unos minutos, así sea en un espacio pequeño, antes de reaccionar de forma impulsiva.
- Tome aire y bótelo lentamente mientras camina.
- Recuerde que los niños y niñas están aprendiendo de todo lo que ven y la forma como responda a los eventos será lo que ellos aprenderán.

#### Tercera opción (si hay otros cuidadores/as en el hogar)

- Cuando haya un comportamiento difícil, pida ayuda a su pareja o a alguien más que pueda quedarse unos minutos con el niño o niña y retírese por un momento.
- Recuerde cómo piensan y sienten los niños y niñas según su edad.
- Piense, desde la perspectiva del niño o niña, en las posibles razones por las que se está comportando de determinada manera.

#### Cuarta opción

Cuando sienta que sus emociones están saliéndose de control, haga una pausa y mírese al espejo. Observe su rostro e intente transformar su expresión en una más tranquila. Incluso puede echarse un poco de agua fría en la cara.

#### Quinta opción

Pida ayuda si siente que la necesita. Si la situación o las emociones son muy difíciles de manejar, busque ayuda en el hogar, con un familiar, amigo/a o con un profesional en alguna de las líneas de ayuda disponibles. Pedir ayuda es ser valiente y honesto consigo mismo.

**Nota para el orientador/a:** Si es necesario, remita al cuidador/a a un servicio social cercano para recibir apoyo psicosocial especializado.

<sup>2</sup> Para tener más información, consulte la publicación **Decálogo para madres, padres y otros cuidadores en tiempos de COVID-19**.

## En todas las edades y etapas del desarrollo

### Refuerce

- Recuerde que el bienestar de los/as cuidadores/as es la base para poder brindar un cuidado cariñoso y sensible a los niños y niñas. El cuidado de sí mismo/a es tan importante como el cuidado que proporciona al niño o niña.
- Garantice una buena rutina de sueño cada noche y descanso cada vez que sea posible.
- Establezca rutinas y horarios de cuidado, si hay otros cuidadores en el hogar. Puede dividir cargas y sugerir la **Corresponsabilidad y paternidad activa para tiempos de pandemia**.
- Active y fortalezca su red de apoyo con familia, amigos y otros miembros de la comunidad.
- Aproveche momentos libres para capacitarse y aprender más sobre el desarrollo en la primera infancia y sobre las actividades que puede hacer en casa (consulte internet, llame a familiares, amigos u otros miembros de la comunidad). Encuentre algunas opciones en:
  - » **El desarrollo infantil y el aprendizaje temprano.**
  - » **Paquete de cuidado para el desarrollo infantil (CDI).**
  - » **Mejora y práctica de las habilidades de función ejecutiva con niños desde la infancia hasta la adolescencia.**
  - » **Manual para padres: actividades de estimulación temprana para niños de hasta 3 años de edad.**
  - » Si el cuidador/a tiene un teléfono inteligente y acceso a internet, consulte aplicaciones sobre crianza y desarrollo infantil, como **Afinidata**.
- Evite el exceso de información sobre la pandemia actual, así como noticias negativas, sobre todo si siente tristeza, preocupación o estrés.
- Reserve algunos minutos al día para hacer cosas que sean satisfactorias para usted. Puede ser desde cocinar algo, ver un programa de televisión o escuchar música.

También puede utilizar algunos de los siguientes recursos diseñados específicamente para la situación causada por la COVID-19:

- **Cómo apoyar a los niños (y recibir apoyo usted mismo) durante el brote de COVID-19.**
- **Decálogo para madres, padres y otros cuidadores en tiempos de COVID-19.**

Algunas ideas para sugerir a padres y madres adolescentes:

- Aproveche los horarios de sueño del niño o niña para estudiar o realizar actividades deportivas, escuchar música o hablar con amigos/as.
- Establezca metas cortas y razonables que sean fáciles de cumplir, a fin de lograr un objetivo mayor, tanto en materia de crianza como en desarrollo personal.
- Identifique distracciones e intente reducirlas, por ejemplo, definiendo horarios específicos para revisar las redes sociales y estudiar en lugares con menos interrupciones.
- Practique la autorreflexión: haga una revisión de sus pensamientos y comportamientos para identificar aquello en lo que es posible mejorar.
- Recuerde que la constancia es importante tanto para el desarrollo de su hijo o hija como para lograr sus metas personales.



## 0 a 6 meses

### Reconozca

- A esta edad los niños y niñas experimentan por primera vez sonidos, imágenes, sabores y caricias. Necesitan tiempo para descubrir lo que hay a su alrededor.
- El desarrollo biológico y cerebral en esta etapa requiere un cuidado cariñoso al igual que ambientes estables, coherentes y predecibles.
- La leche materna desempeña una función especial en el desarrollo del cerebro y en la prevención de enfermedades. Si bien la lactancia materna es lo mejor, muchos niños y niñas se han desarrollado bien sin leche materna. Por esto, si la madre expresa demasiada dificultad para lactar es bueno normalizar esta situación. Anímela a pedir apoyo en el centro de salud más cercano y a valorar la importancia de responder cuando el niño o niña tiene hambre alimentándolo/a en los brazos.
- A esta edad, los niños y niñas manifiestan que quieren ser alimentados/as mostrándose intranquilos/as, al poner su mano en la boca, o rotando su cabeza hacia el pecho.
- Suelen meterse todo a la boca porque es la primera parte del cuerpo que logran manejar y la usan para conocer lo que les rodea. Con esto aprenden lo que es blando y duro, caliente y frío, seco y húmedo, áspero y suave. Por esto es importante asegurar que los objetos que se llevan a la boca no sean muy pequeños (riesgo de ser tragados), no sean peligrosos y estén limpios.
- **El llanto es una de las formas para comunicar sus necesidades** mientras aprenden a hablar. A esta edad, el llanto nunca es para molestar o manipular.
- A esta edad, no duermen toda la noche y pueden despertarse llorando sin motivo aparente.
- **No tienen consciencia de las cosas que pueden ser peligrosas para ellos/as o incómodas para los demás.**
- Construyen un vínculo de apego, por lo cual es necesario que se sientan seguros/as y protegidos/as. Los niños y niñas requieren de una relación significativa con al menos una persona que les brinde cuidado cariñoso, que sea sensible y responda de manera efectiva a sus necesidades.
- Los sonidos fuertes y los movimientos bruscos los pueden asustar.
- Los tranquiliza sentir la presencia del cuidador/a, su aroma y su voz.
- Muestran preferencia por escuchar la voz humana, especialmente la de sus cuidadores/as principales.
- De las cosas que más disfrutan es ver la cara de su madre, padre o cuidador/a principal y percibir cómo responden a sus sonrisas o gestos.
- La imitación de los sonidos y movimientos del niño o niña les ayuda a cuidadores/as a concentrar su atención en el niño o niña y a entender lo que él/ella está manifestando para responder a sus intereses y necesidades.
- Los niños y niñas aprenden explorando su propio cuerpo y entorno.
- En esta edad aprenden viendo y oyendo, por esto es importante no cubrir la cara del niño o niña, ubicarlo en un cuarto oscuro, mantenerlo aislado/a de personas o dejarlo/a en una cuna por largos periodos de tiempo.
- En esta edad también aprenden sintiendo y moviéndose, por lo que no deben estar envueltos firmemente, pues deben moverse y tocar a las personas y cosas que les rodean.

Aprenden imitando lo que hacen los demás, por esto, es muy efectivo demostrar los comportamientos deseados.

### Recuerde

- **Atender al llanto, miedo o estrés de inmediato** para fortalecer el vínculo de apego que cimienta la confianza.
- Consolarlos a tiempo los hace sentir seguros/as, amados/as y valorados/as. **La contención emocional es lo primero que los niños y niñas necesitan de sus cuidadores/as.**
- **Prescindir de normas o límites, ya que estos conceptos todavía no tienen sentido para ellos/ellas.**
- **Sonreír, abrazar, acariciar y pronunciar frases cariñosas** con voz tranquila, lo que ayuda a calmar el llanto y estrés.
- **Proporcionar un cuidado cariñoso, sensible y constante** (relación de confianza positiva) lo que les demuestra que recibirán cuidados y protección en todo momento. Esto promueve su desarrollo cognitivo, social y emocional, y les permite aprender a regular sus respuestas.
- **Comunicar verbalmente y mediante gestos** es fundamental desde el mismo nacimiento. Esto se puede hacer mirando al niño o niña a los ojos y sonriéndole en respuesta a sus sonrisas, lo que le/a ayuda a fortalecer el vínculo y que lo/a hace sentir seguro/a.
- **Establecer rutinas y horarios** (por ejemplo, para el baño, la alimentación o las siestas) les ayuda a experimentar seguridad, estabilidad y previsibilidad, además de promover la autorregulación.
- **Redireccionar la atención** con una canción o un juguete para ayudarlos a que se calmen y dejen de llorar o sentir estrés.
- **Reforzar los comportamientos deseados** es una buena forma de enseñarles lo que se espera de ellos/ellas.
- **Evitar golpearlos o sacudirlos** ya que esto puede afectar severamente su desarrollo cerebral, cognitivo y emocional. Por el contrario, siempre se les debe brindar un cuidado cálido y amoroso, para promover un desarrollo saludable.

## 0 a 6 meses

## Responda

- Cuando hay llanto, investigue las posibles causas (hambre, pañal húmedo, gases, fiebre, etc.), y posteriormente a atención ponga en práctica algunas de las siguientes opciones:
  - » Tome al niño o niña suavemente contra su pecho; acarícielo su espalda o cabeza; sonríale y mírelo a los ojos cuando lo haga.
  - » Envuelva suavemente el cuerpo del niño o niña en una manta, álcelo, sonríale y arrúllelo.
- Háblele al niño o niña con un tono de voz cariñoso y suave que le transmita tranquilidad.
- Cuando el niño o niña tenga problemas para dormir, cántale y arrúllelo/a, meciéndolo/a suavemente.
- Cuando los niños o niñas se llevan cosas a la boca o quieren jugar con un objeto que no es seguro o no está limpio, diga suavemente “no” y reemplace el objeto por otro que sea seguro y esté limpio.

Para calmar el llanto o estrés del niño y niña acompañe las caricias y abrazos con frases cariñosas y con un tono de voz tranquilo, ya que ellos/ellas prefieren la voz humana.

## Refuerce

- Las **rutinas** diarias de baño, alimentación y sueño. Puede incluso crear “rituales” que sean una serie de actividades que pasan a diario, en el mismo orden y a la misma hora. Así, el niño o niña entenderá que está llegando el momento de, por ejemplo, dormir. Las rutinas adecuadas y predecibles ayudan al niño o niña experimentar seguridad, estabilidad y previsibilidad. Adicionalmente, permiten fortalecer el vínculo, establecer expectativas y reducir la carga cognitiva del cuidador/a. Todo esto fomentará el desarrollo de la regulación emocional del niño o la niña, lo cual es fundamental para su aprendizaje presente y futuro.
- Las actividades como **cantar canciones o hablar** con gestos, sonidos de animales, aplausos y movimientos exagerados fortalecen el vínculo y promueven el desarrollo de habilidades de comunicación y regulación emocional. También favorecen el desarrollo cognitivo de los niños y niñas, sentando las bases para el aprendizaje a lo largo de la toda vida.
- **La comunicación se da cuando usted mira a su bebé a los ojos y le conversa.** Un buen momento es cuando esté alimentándolo/a y su bebé pueda verlo/a y escuchar su voz.
- **Las actividades de juego** diario con su bebé fortalecen el vínculo entre ustedes y fomentan su desarrollo cognitivo, del lenguaje, motor y emocional.
- En estas edades les gustan tocar las cosas, sentir su textura y seguir las cosas con los ojos. Por ejemplo, ponga un objeto un poco fuera del alcance del niño o niña y luego acercarlo para que él/ella pueda alcanzarlo y agarrarlo.
- Para hacer un buen **juego de comunicación** imite los sonidos y gestos del niño o niña mientras lo/a mira a los ojos. Estos juegos promueven su desarrollo y le ayudan al cuidador/a a aprender cómo el bebé expresa sus necesidades.
- **Utilice objetos domésticos limpios y seguros** para jugar con el niño o niña, o construya **juguets sencillos en el hogar**. Recuerde que los niños y niñas no necesitan que los juguetes sean comprados y pueden aprender y divertirse igualmente con objetos o juguetes hechos en el hogar. Otros juegos pueden ser:
  - » **¿Dónde está el bebé?:** póngase frente al niño o niña, tápese los ojos y pregúntele *¿Dónde está el bebé?* Espere unos segundos y descubra sus ojos, finja sorpresa mirándolo/a a los ojos y diciendo *¡aquí está!* Acérquese a su rostro y sonríale. Repita varias veces.
  - » **Rimas y balanceo:** Ponga al niño o niña en su regazo frente a usted, cante canciones con rimas como “*Aserrín aserrán,*” mientras balancea al bebé levemente repitiendo la canción y sonriéndole cuando él/ella note su sonrisa.
  - » **Esconda objetos o juguetes e invite al niño o niña a buscarlos a su alrededor.**
- **De ejemplos** a diario de los comportamientos y las actitudes deseadas.
- Procure que las actividades de cuidado (alimentación, baño y vestido) **sean divertidas y le permitan al bebé aprender los nombres de las cosas.**

## 6 a 12 meses

### Reconozca

- Un trato cariñoso y sensible contribuye al desarrollo físico, cognitivo y social de los niños y niñas. Los ambientes predecibles y seguros les permitirán sentirse seguros/as y confiados/as para explorar, experimentar y aprender.
- Es posible que los niños y niñas empiecen a ser más expresivos. Por ejemplo, puede que lloren más pero también que sonrían más.
- A esta edad empiezan a reconocer mejor a sus cuidadores/as principales y a otros familiares, diferenciándolos de personas desconocidas.
- **Establecen una relación de apego natural** con el cuidador/a principal, lo que les ayuda a sentar las bases para sus relaciones durante la niñez, adolescencia y adultez.
- **Pueden experimentar estrés y angustia al ser separados de su/s cuidador/es**, ya que aún no entienden que regresará.
- Comienzan sus primeros balbuceos y gritos de alegría o sorpresa, acompañados de sonrisas y movimientos de sus brazos y piernas.
- Se pueden dar cuenta cuando son escuchados por sus cuidadores.
- **Aún están en proceso de aprender sobre las cosas que pueden ser peligrosas o las acciones que pueden molestar a los demás.**
- La salida de los dientes suele ocasionarles dolor, irritación y llanto.
- Aprenden mucho haciendo las cosas por sí mismos y explorando su propio cuerpo y entorno.
- Aprenden mientras imitan lo que hacen los demás. Por esto, demostrar los comportamientos deseados es muy efectivo.
- Disfrutan haciendo ruidos cuando golpean un objeto y experimentando con cosas que tiran para ver dónde caen, qué sonidos producen, o si alguien las recoge.
- Reconocen su nombre antes de poder pronunciarlo. Oír su nombre les ayuda a sentirse como un miembro especial de la familia y comprender que se les está hablando.

### Recuerde

- **Atender el llanto, miedo o estrés de inmediato** es fundamental para establecer un vínculo fuerte que genere confianza y los haga sentir seguros/as.
- Consolarlos a tiempo los hace sentir seguros/as, amados/as y valorados/as. **Hacer contención emocional es lo primero que los niños y niñas necesitan de sus cuidadores/as.**
- Decir “no” de forma suave y amorosa les enseña sobre las cosas que pueden ser peligrosas, en vez de establecer **normas o límites, ya que aún estas ideas no pueden ser comprendidas.**
- **Proporcionar sonrisas, abrazos, caricias y frases cariñosas** con voz tranquila: *“aquí estoy para ti, siempre te voy a cuidar”*, ya que esto les ayuda a calmar el llanto y estrés.
- **Brindar un cuidado cariñoso, coherente y constante**, pues fomenta una relación de confianza positiva que les ayuda desarrollar autorregulación.
- **Fortalecer las rutinas y horarios** (baño, alimentación o siestas), ya que esto promueve la autorregulación.
- **Explicar de forma amorosa cuando el niño o niña ha cometido algún error** o se ha lastimado físicamente. Esto le/a ayuda a entender que sus comportamientos pueden tener consecuencias.
- **Redireccionar su atención** con una canción o un juguete ayuda al niño o niña a calmar el llanto y estrés.
- Incluso **antes de pronunciar palabras, los niños y niñas pueden comprender bastante**, por ejemplo, cuando algún miembro de la familia expresa enojo o molestia.
- **Reforzar los buenos comportamientos.**
- **Permitir la repetición de comportamientos deseados**, ya que cuando los niños y niñas repiten están intentando aprender un nuevo comportamiento o averiguar cómo funcionan las cosas.
- **Evitar golpear o sacudir** al niño o la niña, ya que esto puede afectar severamente su desarrollo cerebral cognitivo y emocional. Por el contrario, siempre utilizar un trato cálido y amoroso que proporcione seguridad y confianza, clave para promover el desarrollo saludable.

## 6 a 12 meses

## Responda

- Cuando hay llanto, investigue las posibles causas (hambre, pañal húmedo, gases, fiebre, etc.), responda de manera inmediata y tranquilice al niño o niña con frases como: *“era tu pañal, pero ya te lo he cambiado y te sentirás mejor”*.
- Cuando hay llanto o estrés, pronuncie frases amorosas que expresen cariño, compañía y tranquilidad: *“Te quiero mucho, estoy aquí para tí”*.
- Cuando el niño o niña llore sin motivo aparente tómelolo/a suavemente contra el pecho, acaricie su cara, su espalda o su cabeza y arrúllelo/a suavemente. Se pueden usar frases como: *“No hay de qué preocuparse, estoy aquí; todo va a estar bien”*. Observe su comportamiento y si los síntomas persisten llévelo/a inmediatamente a un servicio de salud.
- En caso de que el niño o niña se golpee con un objeto, acarícelo/a de manera suave y consuélolo/a amorosamente. Use frases como: *“te golpeaste y es normal que te duela, pero aquí estoy para cuidarte y ayudarte”*.
- En caso de que el niño o niña golpee al cuidador/a, tome de manera suave su mano, para evitar que lo siga haciendo y dígame frases como: *“No me debes pegar porque me puede doler. Mejor dame una caricia (mover su mano en forma de caricia)”*.
- Transforme los balbuceos y palabras del niño o niña en oraciones, ampliando su vocabulario. Describa los sentimientos de su niño o niña con palabras, para que él/ella sepa que usted lo/a entiende.

## Refuerce

- Las **rutinas** diarias de baño, alimentación y sueño. Puede incluso crear “rituales” que sean una serie de actividades que pasan a diario, en el mismo orden y a la misma hora. Con esto, el niño o niña entenderá que está llegando el momento de, por ejemplo, dormir y aprenderá a transitar de una actividad a otra con más calma. Esto fomentará el desarrollo de su regulación emocional.
- Las actividades como **cantar canciones o hablar** haciendo gestos, sonidos de animales, aplausos y movimientos son útiles para fortalecer el vínculo y promover el desarrollo de habilidades de regulación emocional.
- **La comunicación se da cuando usted mira a su bebé a los ojos y le conversa.** Un buen momento es durante la alimentación.
- **Los objetos del hogar que estén limpios y sean seguros** pueden ser unos excelentes **juguets** para el niño o niña. También puede construirlos con elementos sencillos que tenga a mano. Recuerde que los niños y niñas no necesitan que los juguetes sean comprados y pueden aprender y divertirse de igual forma con juguetes hechos en el hogar.
- **Juegue** a diario con el niño o niña para fortalecer el vínculo entre los dos y fomentar el desarrollo de su regulación emocional. En este periodo los niños y niñas aprenden haciendo las cosas por sí mismos, explorando su entorno, utilizando su imaginación y experimentando con los objetos mediante el juego. Otros juegos para esta etapa pueden ser:
  - » **¿Dónde está el bebé?:** póngase frente al niño o niña, tápese los ojos y pregunte *“¿Dónde está el bebé?”* Espere unos segundos y descubra sus ojos, finja sorpresa mirándolo/a a los ojos y diciendo *¡aquí está!* Acérquese a su rostro y sonríale. Repita varias veces.
  - » **Rimas y balanceo:** Ponga al niño o niña en su regazo frente a usted, cante canciones con rimas como *“Aserrín aserrán”*, mientras lo/a balancea levemente repitiendo la canción y sonriéndole cuando él/ella note su sonrisa.
  - » **Esconda objetos o juguetes** del niño o niña e invítelo/a a buscarlos. Por ejemplo, esconda un objeto bajo una manta y pregúntele al niño o niña *“¿dónde se fue?”* *¿puedes encontrarlo?”*
  - » **Juego del escondite.** En esta época les gusta jugar a ocultarse la cara y si el cuidador/a desaparece detrás de un objeto, se ríen apenas reaparece. También disfrutan escondiéndose detrás de una manta para que el cuidador/a los *“encuentre”*. Estos juegos le ayudan al niño o niña a sentirse seguro de que aunque no ve a su cuidador/a él/ella volverá.
- **Dar ejemplo** a diario de comportamientos y actitudes deseadas. Como se explica en “Reconozca,” los niños y niñas aprenden explorando por sí mismos, jugando, observando y escuchando. Por ejemplo, si el niño o niña tiene un comportamiento brusco hacia otro niño/a usted puede indicarle que es mejor ser suave y considerado con otros, mostrándole con ejemplos: le pueda dar una caricia al otro niño/a o a un muñeco de peluche.
- **Si no ha tenido tiempo de jugar con el niño o niña,** busque que las actividades de cuidado como la alimentación, el baño o vestirse, sean divertidas y le permitan aprender.

## 1 a 2 años

### Reconozca

- **A esta edad los niños y niñas empiezan a tener consciencia de las normas y las figuras de autoridad**, lo cual los puede llevar a sentir frustración.
- **Debido a que sienten frustración con más frecuencia y aún no pueden expresarse con palabras, empiezan las "pataletas"**.
- A esta edad dan los primeros pasos, lo cual les permite ampliar la exploración de su entorno. En este momento se incrementa la necesidad de supervisión por parte de sus cuidadores/as.
- Amplían la gama de actividades de exploración (caminar, tocar, observar, coger) lo cual hace parte de su desarrollo cerebral, físico y cognitivo.
- Al comer, es normal que escupan o saquen la comida de su boca, ya que quieren investigar todo lo que están viviendo y experimentando, incluso lo que comen y mastican.
- **Dejan caer o lanzan objetos con frecuencia para experimentar** y entender qué ocurre cuando algo cae.
- **Juegan a apilar objetos hasta que se caen**. Con estos experimentos están aprendiendo cómo funcionan las cosas y lo que sucede cuando ellos/ellas manipulan los objetos.
- Comienzan a pronunciar palabras y tratan de expresarse verbalmente. Por esto, es importante aprovechar todas las oportunidades para tener "conversaciones" durante la alimentación, el baño y cuando los adultos hacen las tareas del hogar cerca de ellos/ellas.
- Están empezando a entender lo que dicen los demás, pueden seguir instrucciones sencillas y, a menudo, pronuncian palabras sencillas como "agua". Es importante que los/as cuidadores/as traten de verificar si han comprendido bien, diciendo, por ejemplo "¿te gustaría un poco de agua?"
- **Aprenden a decir "no" y lo dicen con frecuencia, ya que se están reconociendo como seres independientes. Con esto no buscan desafiar, sino comunicar deseos y sentimientos.**
- Aún no han desarrollado plenamente la capacidad de entender que otros también sienten y tienen emociones.
- **Empiezan a aprender cómo manejar sus emociones siguiendo el ejemplo de sus cuidadores/as.**
- Empiezan a interesarse más por jugar solos/as. Por esto, es importante procurar un entorno de juego seguro y limpio ubicado a la vista de un adulto, para poder acompañarlo/a, observarlo/a y hablarle mientras se realizan las tareas cotidianas.
- Cuando aprenden un nuevo juego o habilidad, lo repiten una y otra vez. Estos descubrimientos los hacen felices y más seguros. Disfrutan especialmente cuando comprueban que están haciendo felices a los adultos a su alrededor.

### Recuerde

- **Atender el llanto, miedo o estrés de inmediato** para fortalecer el vínculo y generar confianza.
- Proporcionar contención emocional es lo primero que los niños y niñas necesitan de sus cuidadores/as. Consolarlos a tiempo los hace sentir seguros/as, amados/as y valorados/as.
- **Redireccionar** la atención del niño o niña cuando va a ocurrir una pataleta, puede ser útil para prevenirla.
- **Dar instrucciones directas pero cariñosas**, como decir "no", les ayuda a entender los límites y reglas.
- **Acompañar el "no" (o un límite o regla) con una alternativa de comportamiento deseado** "no hagas esto, pero si haz aquello".
- **Acompañar el "no" (o un límite o regla) con una explicación o razón sencilla** "Si pones la mano en el fuego puedes quemarte y eso te dolería".
- **Evitar perder el control y responder a las pataletas con calma** es más útil para prevenirlas.
- **Fortalecer las rutinas y horarios** (baño, alimentación o siestas), pues esto promueve la autorregulación.
- **Ser coherente y constante al aplicar normas y reglas**, lo que les ayuda a desarrollar autocontrol.
- **Reforzar los comportamientos deseados** con palabras cariñosas.
- **Crear un entorno que sea lo más seguro posible** y encontrar maneras de guiar al niño o niña alejándolo/a de las situaciones que lo/a ponen en riesgo, para evitar decir "no" todo el tiempo. Esto les enseña sobre límites y normas y les permite desarrollar autocontrol.
- **Dar buen ejemplo** es la mejor manera de enseñar acerca del buen comportamiento, ya que los niños y niñas imitan todo lo que hacen sus cuidadores/as.
- **Evitar golpear o sacudir** al niño o niña ya que esto puede afectar severamente su desarrollo cerebral cognitivo y emocional. Por el contrario, siempre se deben tratar de manera cálida y amorosa para proporcionarles una sensación de seguridad y confianza, clave para promover el desarrollo saludable.

## 1 a 2 años

## Responda

- Ante una pataleta, señale otro elemento o mencione una situación que redireccione la atención del niño o niña. Por ejemplo, frente a una situación en la que el niño/a quiere comer una galleta antes de la cena y no debe, se le puede decir: *“¿Ya viste? La vecina esta sacando a su perrito nuevo, ¡vamos a verlo desde la ventana!”*
- Ante una pataleta, sitúese a la altura del niño o niña, mírelo/a a los ojos, sea empático, mantenga la norma establecida y ofrézcale consuelo. Por ejemplo: *“ Sé que estás enojado porque aún no quieres irte de la casa de la abuela pues aquí te diviertes mucho, pero ahora debemos irnos, ya es tarde y debemos dormir, la próxima semana volveremos y otra vez disfrutarás aquí con ella. Por ahora estoy aquí y te ayudaré a sentirte mejor”*
- Frente a una pataleta también se puede enseñar al niño o niña a respirar profundamente para tranquilizarse. Pueden respirar los dos juntos para que el niño o niña aprenda con el ejemplo de su cuidador/a. También puede darle un abrazo cariñoso, hasta que empiece a calmarse.
- Cuando el niño o niña haga algo indebido, puede decir de forma tranquila y cariñosa *“no”* e indicar lo que si se debe hacer. Un ejemplo podría ser: *“No debes tirar al suelo las galletas si no te gustan, mejor ponlas fuera del plato”*.
- Acompañe las instrucciones con lenguaje corporal o modelando el comportamiento con una demostración. Un ejemplo podría ser: *“para coger la cuchara y tomar la sopa debes agarrarla, cerrar tus dedos y llevarla hacia tu boca”*.
- Cuando el niño o niña esté en situación de riesgo (por ejemplo, jugando con un cuchillo) tome suavemente con una mano el brazo del niño o niña y con la otra retire el objeto diciendo frases como: *“este objeto te puede hacer daño, mejor busquemos un juguete para ti”*.
- Cuando el niño o niña tenga miedo, acérquese demuestre comprensión por su temor, abrácelo/a y hágalo sentir seguro diciendo: *“aquí estoy para protegerte, nada malo te pasará”*.
- Utilice palabras amables para calmar al niño o niña que se ha lastimado y elogie sus esfuerzos.
- Cuando deba alejarse del niño o niña, anuncie el motivo de su partida y dígame unas frases que lo/a tranquilicen como: *“voy al supermercado y no tardo mucho, mientras tanto te quedarás con mamá y cuando regrese te traeré tu fruta preferida.”*
- Transforme los balbuceos y palabras del niño o niña en oraciones, ampliando lo que dice. Describa los sentimientos de su niño o niña con palabras, para que sepa que usted lo/a entiende.

## Refuerce

- Las **rutinas** diarias de baño, alimentación y sueño. Puede incluso crear *“rituales”* que sean una serie de actividades que pasan a diario, en el mismo orden y a la misma hora. Con esto, el niño o niña entenderá que está llegando el momento de, por ejemplo, dormir y aprenderá a transitar de una actividad a otra con más calma. Esto fomentará el desarrollo de su regulación emocional.
- Las **rutinas de contar o dibujar historias** con su niño o niña sobre las experiencias diarias, fortalecen sus habilidades emocionales, el entendimiento de las consecuencias de las acciones y les ayudan a identificar y comprender sus propias emociones.
- El **aprendizaje del niño o niña** se puede estimular observando lo que hace y expresándolo con palabras: *“estas apilando objetos”* *“¡se cayó el juguete!”* Al jugar, también puede ofrecerle ayuda *“Hagámoslo juntos. Acá hay más juguetes para que apiles”*.
- El **juego** diario con su niño o niña fortalece el vínculo entre los dos y fomenta el desarrollo de su regulación emocional. Mediante el juego el niño o niña puede aprender sobre su entorno y sobre la existencia de normas y límites.
- Los **juegos sencillos de palabras y preguntas fáciles**, por ejemplo: *“¿dónde está el dedo del pie?”* *“¿dónde está el ave?”* son útiles para aprender sobre lo que ven en el entorno o en libros de imágenes.
- Las **actividades con música y baile**. Primero baile muy rápido y luego muy lento. Por último, jueguen a quedarse congelados en posturas específicas durante el baile. Otras actividades pueden ser:
  - » **Juegos de inhibición y control de impulsos**, como *“estatuas”* o congelados. También juegos de baile donde, al parar la música, se deben quedar quietos.
  - » **Juegos de roles**: donde existan algunas reglas iniciales de cómo comportarse según el rol o personaje determinado.
  - » **Juegos de esconder objetos y buscarlos**: esconda objetos o juguetes al niño o niña e invítelo/a a buscarlos.
- El **ejemplo** diario es importante para reforzar los comportamientos y actitudes deseadas. Como se explica en *“Reconozca”*, los niños y niñas aprenden explorando por sí mismos, jugando, observando y escuchando. Por ejemplo, si el niño o niña tiene un comportamiento brusco hacia otro niño/a usted puede indicarle que es mejor ser suave y considerado/a con otros, mostrándole con ejemplos como darle una caricia al otro niño/a o a un muñeco de peluche.
- Si **no ha tenido tiempo de jugar con el niño o niña**, busque que las actividades de cuidado como la alimentación, el baño o vestirse sean divertidas y le permitan aprender.



## 2 a 3 años

### Reconozca

- **A esta edad los niños y niñas empiezan a entender mejor que existen reglas, normas, límites y consecuencias** por sus comportamientos.
- Han desarrollado una mejor capacidad de diferenciar lo familiar de lo desconocido, situación que puede ocasionar la aparición de nuevos miedos. Las personas, lugares u objetos nuevos o poco frecuentes, les pueden resultar amenazantes.
- Se enriquece su imaginación, lo cual les permite imaginar cosas que los asustan o que pueden hacerles daño (monstruos, animales que los atacan), especialmente durante la noche.
- **Cuando el cuidador los deja solos/as, así sea durante momentos breves, pueden sentir temor y angustia.**
- Prefieren compartir principalmente con los cuidadores/as del núcleo básico familiar (padres, hermanos y abuelos).
- Empiezan a desarrollar habilidades sociales, mayor conciencia de sí mismos y de su entorno (lo que conlleva a sentimientos de vergüenza más frecuentes).
- Comienza a aprender cómo manejar sus sentimientos e impulsos. Aún no tienen plena conciencia de los sentimientos, ni la capacidad de ponerse en el lugar de los demás.
- Mejoran su capacidad de entender y seguir instrucciones sencillas. Por esto, procure escucharlos cuando responden a: “¿Dónde está tu hermano?” “¿Te gustaría la taza roja o la amarilla?” “¿Cuál bola es más grande?”
- Pueden surgir más comportamientos de agresión física que disminuirán a medida que puedan regular/controlar sus emociones/impulsos y verbalizar sus necesidades.
- Caminan con mayor destreza y facilidad, por lo cual exploran más y son más inquietos.
- **Empiezan a hablar y a expresar mejor sus necesidades con el lenguaje.**
- Empiezan a interesarse más por jugar solos/as. Por esto, es importante procurar un entorno de juego seguro y limpio, ubicado cerca de un cuidador/a, para así poder observarlos mientras se realizan las tareas cotidianas.
- Desarrollan mayores habilidades para agrupar piezas por color, forma o tamaño. Por esto, las actividades relacionadas con agrupar objetos les producen alegría.

### Recuerde

- Enseñar historias, canciones y juegos que les indiquen cómo comportarse, les permita conocer la existencia de límites/normas y aprender sobre las consecuencias de sus acciones.
- **Evitar perder el control y responder a las pataletas con calma**, es más útil y efectivo. **Distraer o redirigir** la atención del niño o niña antes de que ocurra una pataleta.
- **Dar instrucciones cortas y sencillas** sobre lo que no se debe hacer y expresar respetuosamente lo que sí se debe hacer o decir. Acompañar el “no” (límite/regla) con una opción de comportamiento deseado “no hagas esto, pero si haz aquello”.
- **Implementar pocas normas/reglas y establecer desde un comienzo consecuencias que sean respetuosas y coherentes.** Cuando un niño o niña incumple una norma, debe ser corregido/a suavemente para que no se sienta avergonzado/a.
- **Reforzar los buenos comportamientos con palabras cariñosas o premios.** Pueden aprender mejor al destacar sus comportamientos adecuados, en vez de reprenderlos solo cuando se portan mal.
- **Impartir instrucciones acordes con la capacidad de entendimiento de los niños y niñas.**
- **Reforzar rutinas diarias** (hora y lugar de la comida, baño, cepillado de dientes, etc.), ya que estas promueven la autorregulación y previenen problemas de comportamiento a futuro.
- **Evitar corregir o burlarse** cuando cometen errores de lenguaje, pues esto los desanima. Ellos/as aprenderán a hablar de forma correcta al imitar y escuchar cuando los demás hablan correctamente.
- **Mostrar comprensión y respetar las emociones** de los niños y niñas, evitando minimizarlas o burlarse. Esto les ayuda a desarrollar regulación emocional.
- **Transmitir sensación de calma y protección** en momentos de angustia o estrés y enseñarle a respirar profundamente.
- **Si el niño o niña empieza a mostrar agresividad en una actividad**, es bueno sustituir dicha actividad por otra que le/a permita calmarse o redirigir su atención a otra cosa, juego o actividad.
- **Elegir un lugar de la casa que sea apacible y acogedor**, es decir, un espacio seguro donde las personas de la familia van cuando pierden el control y necesitan calmarse. Se recomienda hablar con anterioridad de este lugar y explicarle al niño o niña cuál es su función.
- **Permitir la exploración** y monitorear sus actividades, en caso de que necesite ayuda.
- **Dar buen ejemplo** es la mejor manera de enseñar buen comportamiento, ya que los niños y niñas imitan todo lo que hacen sus cuidadores/as.
- **Evitar golpear o sacudir al niño o niña**, ya que esto puede afectar severamente su desarrollo cerebral cognitivo y emocional.

## 2 a 3 años

## Responda

- Ante una pataleta, señale otro elemento o situación que redireccione la atención del niño o niña. Por ejemplo, si un niño o niña quiere que su mamá le compre una golosina y se le ha dicho que no se puede en ese momento: “¿Ya viste? Afuera del supermercado hay un perrito muy lindo ¡vamos a verlo!”
- Frente a una pataleta, ayude al niño o niña a entender sus emociones “Estas sintiendo tristeza porque ya tenemos que irnos, pero vamos a volver pronto a visitar a tu abuela.”
- Frente a un comportamiento inadecuado, exprese de manera precisa y clara lo que no se debe hacer: “No debes pintar en la pared porque dañamos nuestra casa” y señálele lo que sí debe hacer: “Mejor dibuja en esta hoja blanca, es más cómodo y puedes guardar tu dibujo.”
- Frente a un comportamiento inadecuado, de una instrucción clara y breve y explique brevemente el por qué: “Cuando le pegas a otros les duele y los pone tristes, por ello no debemos pegarle a los demás.”
- Frente a un comportamiento inadecuado, de una instrucción clara y breve, y utilice una consecuencia respetuosa y razonable (previamente establecida y de conocimiento mutuo).
- Frente a un comportamiento agresivo, sustituya la actividad o redirija la atención. Invite al niño o niña a calmarse y respirar lentamente o recuérdale que en ese caso debe ir al rincón acogedor para tranquilizarse.
- Cuando el niño o niña sienta miedo, exprésale su empatía, abrácelo y transmítale seguridad: “es normal que tengas miedo por esa película, pero acuérdate que esos monstruos no existen, son personas disfrazadas, y yo estoy aquí para protegerte siempre.”
- Transforme los balbuceos y palabras del niño o niña en oraciones, ampliando lo que dice. Describa los sentimientos de su niño o niña con palabras, para que sepa que usted lo/a entiende.

## Refuerce

- Las **rutinas** diarias de baño, alimentación y sueño. Puede incluso crear “rituales” que sean una serie de actividades que pasan a diario, en el mismo orden y a la misma hora. Con esto, el niño o niña entenderá que está llegando el momento de, por ejemplo, dormir y aprenderá a transitar de una actividad a otra con más calma. Esto fomentará el desarrollo de su regulación emocional.
- El **entendimiento mutuo de las normas, reglas y consecuencias** establecidas.
- **Mire libros de imágenes y lea cuentos** al niño o niña, pues además de prepararlo/a para la lectura, mejoran su vocabulario y expresión y le/a enseñan comportamientos adecuados.
- **Las rutinas de contar o dibujar historias** sobre las experiencias diarias, fortalecen las habilidades emocionales y el entendimiento y el entendimiento, les ayudan a identificar, entender y expresar mejor sus propias emociones.
- **Para desarrollar las** primeras habilidades de escritura **anime al/la niño o niña a garabatear con lápices, marcadores, colores o en la arena.**
- **Inicie juegos que hagan parte de las labores del hogar.** Por ejemplo, pídale que le ayude a limpiar verduras cuando cocina, mientras describe las texturas, colores y le dice los nombres de cada una.
- Los juegos y actividades al aire libre, son muy importantes para ampliar los horizontes de aprendizaje en la comunidad.
- **Para actividades con música y baile**, primero baile muy rápido y luego muy lento. Por último, jueguen a quedarse congelados en posturas específicas durante el baile.
- **Juegue con objetos simples hechos en casa.** Por ejemplo, pueden aprender a dibujar con tiza sobre una piedra o pueden armar un rompecabezas hecho en casa, cortando en trozos grandes fotos de revistas o dibujos sencillos.
- Los juegos de “imitar o actuar” fortalecen la creatividad.
- **El juego** diario con el niño o niña fortalece el vínculo entre los dos y fomenta el desarrollo de su regulación emocional. Algunos ejemplos son:
  - » Juegos de inhibición y control de impulsos, como “estatuas” o congelados. También juegos de baile donde, al parar la música, deben quedarse quietos.
  - » Juegos de roles: donde existan algunas reglas de cómo comportarse en el rol determinado.
- Permita al niño o niña jugar con diversos juguetes (incluidos carros y muñecas), sin importar si son juguetes típicamente para niño o niña.
- **De ejemplo** a diario sobre los comportamientos y actitudes deseadas.
- **Si no ha tenido tiempo de jugar con el niño o niña**, busque que las actividades de cuidado como la alimentación, el baño o vestirse, sean divertidas y le permitan aprender.
- **Hable con respeto acerca de otros que son diferentes a usted.** Ayude al niño o niña a entender su propia cultura e historia y valorar la de los demás.

## 3 a 5 años

### Reconozca

- A esta edad los niños y niñas pueden expresarse verbalmente de mejor forma, por lo que quieren preguntar acerca de todo lo que ven, perciben y sienten.
- Tienen un gran deseo y gusto por aprender y entender todo lo que sucede a su alrededor.
- Se incrementa su curiosidad, por lo que intensifican la exploración de su entorno, que es necesaria para su desarrollo cerebral, motor, cognitivo y social. Esto también hace que sea necesaria una mayor supervisión de los/as cuidadores/as principales.
- Se hacen muy frecuentes las preguntas de ¿por qué? Lo cual no busca molestar o desafiar, solo entender mejor el mundo que les rodea.
- Por su curiosidad, empiezan a llevar a cabo actividades de exploración de mayor riesgo (tomar objetos cortopunzantes, saltar de las escaleras, probar objetos o sustancias no comestibles).
- Empiezan a comprender mejor las instrucciones, normas y reglas que establecen sus cuidadores/as.
- Empiezan a comprender mejor las consecuencias que pueden tener sus acciones y a diferenciar lo que es seguro de lo que es riesgoso.
- Debido a su creciente capacidad de imaginación, tienen mayor variedad en sus juegos. Por ejemplo, dramatizan roles de adultos o de sus personajes favoritos.
- Tienen mayor interés por las actividades que hacen los adultos (hablar por teléfono, cocinar, conducir, utilizar el computador), pues les proporcionan ejemplos de nuevas acciones para aprender y formas de expresar sus emociones.
- Pasan más tiempo jugando, lo cual es fundamental para su desarrollo.
- Tienen mayor interés en actividades como dibujar y colorear.
- Disfrutan más de juegos en los que deban armar y desarmar figuras con bloques, fichas o piezas, lo cual ejercita su regulación emocional y motricidad fina.
- Tienen más interés y gusto por ayudar con las tareas del hogar, intentado imitar a sus cuidadores (limpiar la casa, cocinar, lavar los platos, barrer, etc.).
- Aún están aprendiendo a manejar sus sentimientos e impulsos.

### Recuerde

- **Introducir más normas, reglas y las consecuencias que puede haber si no se cumplen.** Las consecuencias deben ser respetuosas y coherentes con la regla/norma. También es importante acordar las consecuencias asegurándose que el niño/niña las entienda, preguntándole cariñosamente si entendió.
- **Implementar consecuencias** relacionadas con restricción de juguetes, actividades y golosinas favoritas.
- **Siempre ser consistente con las normas y consecuencias establecidas.**
- **Reforzar los buenos comportamientos.** Por ejemplo, utilizar sistemas de puntos y premios.
- **Hablar con el niño o niña y reflexionar** sobre las consecuencias de sus acciones y sobre las razones de las normas y reglas del hogar.
- **Reforzar rutinas diarias de autocuidado** (hora de baño, cepillarse los dientes, comer, lavado de manos, etc.) para seguir apoyando el desarrollo de la autorregulación.
- **Mostrar respeto por sus miedos y emociones** y aportar soluciones o explicaciones sin sancionar o burlarse.
- **Mostrar respeto por los sentimientos de vergüenza** en diferentes situaciones y aportar soluciones sin sancionar.
- **Responder a los "¿por qué?"** de manera amable y, en caso de no saber la respuesta, ser honesto y decir: *"la verdad no lo sé, pero podemos averiguarlo juntos"*.
- **Permitir un poco más de autonomía** en juegos, actividades o rutinas diarias, pero monitorear de manera constante.
- **Enseñar al niño o niña a respirar profundamente**, inhalando por la nariz y exhalando por la boca muy lentamente como estrategia para tranquilizarse.
- **Sustituir una actividad por otra que le permita calmarse o redirigir su atención**, cuando el niño o niña empieza a mostrar agresividad en una situación.
- **Escoger un lugar apacible y acogedor**, que es el espacio seguro a que las personas de la familia van cuando pierden el control y necesitan calmarse.
- **Dar buen ejemplo**, pues es la mejor manera de enseñar formas adecuadas de comportamiento, ya que los niños y niñas imitan todo lo que hacen sus cuidadores/as.
- **Evitar golpear o sacudir** al niño o niña ya que esto puede afectar severamente su desarrollo cerebral cognitivo y emocional. Por el contrario, se recomienda utilizar un trato cálido y amoroso que promueva la sensación de seguridad y confianza, clave para promover el desarrollo saludable.

## 3 a 5 años

## Responda

- Ante una norma/regla del hogar explique brevemente al niño o niña el por qué y aporte una alternativa de comportamiento: *“recuerda que para pedir algo no debes gritar, si me hablas suave y tranquilamente te voy a entender mejor.”*
- Establezca reglas claras, con énfasis en el comportamiento deseado y en la razón de la norma: *“antes de comer siempre debes lavar tus manos con agua y jabón para evitar enfermarte.”*
- Establezca junto con el niño o niña qué tipo de consecuencias habrá en caso de incumplir las normas. Las consecuencias deben ser claras, coherentes con las acciones del niño o niña y constantes en el tiempo (siempre evitar el castigo físico). Un ejemplo puede ser: *“Recuerda que si gritas no te voy a entender, entonces si me gritas para pedir una golosina no te la voy a poder dar.” “Recuerda como la vez pasada que me pediste de forma amable y tranquila que te prestara el control del televisor lo pudimos usar juntos.”*
- Pida al niño o niña de manera amable y respetuosa que repita la norma dada, por ejemplo diciéndole: *“Por favor dime si has entendido la razón por la que no debemos comer sin habernos lavado las manos antes.”*
- Frente a una pataleta, baje a la altura del niño o niña, mírelo/a a los ojos, sea empático, mantenga la norma establecida y ofrézcale consuelo. Un ejemplo podría ser: *“ Sé que estás enfadado/a porque aún no quieres irte de la casa de la abuela pues aquí te diviertes mucho, pero ahora debemos irnos, ya es tarde y debemos dormir, la próxima semana volveremos y otra vez disfrutarás aquí con ella. Por ahora estoy aquí y te ayudaré a sentirte mejor”*
- Frente a una pataleta, ayude al niño o niña a entender sus emociones: *“Estas sintiendo tristeza porque ya tenemos que irnos, pero vamos a volver pronto a visitar a tu abuela.”*
- Frente a un comportamiento inadecuado, diga de manera precisa y clara lo que no se debe hacer: *“No debes pintar en la pared porque dañamos nuestra casa”* y señale lo que sí debe hacer: *“Mejor dibuja en esta hoja blanca, es más cómodo y puedes guardar tu dibujo.”*
- Frente a un comportamiento inadecuado, dé una instrucción clara y breve y explique brevemente el por qué: *“ Cuando le pegas a otros les duele y los pone tristes, por ello no debemos pegarle a los demás.” “¿Te acuerdas que el otro día me pediste que te prestara el control del televisor y yo te lo compartí? Ahora es tu turno de prestarle tu juguete a tu amigo. Él lo va a usar un rato y luego te lo devolverá, así como tú hiciste conmigo. Debemos compartir!”*

## Refuerce

- Las **rutinas** diarias de baño, alimentación y sueño. Puede incluso crear “rituales” que sean una serie de actividades que pasen a diario, en el mismo orden y a la misma hora. Con esto, el niño o niña entenderá que está llegando el momento de, por ejemplo, dormir y aprenderá a transitar de una actividad a otra con más calma. Esto fomentará su regulación emocional.
- El **entendimiento mutuo de las normas, reglas y consecuencias** establecidas.
- Las **actividades de contar o dibujar historias** sobre experiencias diarias o situaciones imaginarias, fortalecen sus habilidades emocionales y el entendimiento de las consecuencias de las acciones.
- Las **actividades de contar historias** le ayudan a los niños y niñas a identificar, entender y expresar sus propias emociones.
- La **dramatización de historias** puede proporcionar al niño o niña estructura y fomentar sus habilidades de atención y regulación, al tener que inhibir impulsos para seguir la historia. Por ejemplo, pueden construir títeres con materiales reciclables o calcetines que ya no utilicen. Mientras decoran el títere, pregúntale al niño o niña sobre su personaje, quién es y cómo se siente. Aproveche esta actividad para preguntarle a él/ella si hay algo que le preocupa e indicarle cómo manejar la situación.
- Las **actividades que requieran que el niño o niña se relaje y centre su atención**, como hacer equilibrio, yoga, o respirar lentamente, pueden ayudarle/a a desarrollar habilidades de regulación emocional.
- Las primeras habilidades de escritura se pueden fomentar **animando al niño o niña a garabatear con lápices, marcadores, colores o en la arena**.
- **Para actividades de música y baile**, primero baile muy rápido y luego muy lento. Por último, jueguen a quedarse congelados en posturas específicas durante el baile.
- **Juegue** a diario con su niño o niña, esto fortalece el vínculo entre los dos y fomenta el desarrollo de su regulación emocional.
- Proponga juegos de inhibición y control de impulsos, como “estatuas” o congelados. También juegos de baile y atención en los que, cuando la música para, se deben quedar quietos.
- Sugiera juegos de roles donde existan algunas reglas de cómo comportarse en determinadas situaciones.
- Permita al niño o niña jugar con diversos juguetes (incluidos carros y muñecas), **sin importar si son juguetes típicamente para niño o niña**.
- Cocinar con el niño o niña, de forma segura, puede ser muy divertido. Con esto, se practica la regulación emocional al esperar recibir instrucciones, al tiempo que se desarrolla la memoria y atención.
- **De ejemplo** a diario de comportamientos y actitudes deseadas.
- **Si no ha tenido tiempo de jugar con el niño o niña**, busque que las actividades de cuidado y rutinas como la alimentación, el baño o vestirse sean divertidas y permitan aprender.
- **Hable con respeto acerca de las personas que son diferentes**. Ayude al niño o niña a entender su propia cultura e historia y valorar la de los demás.

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)

Oficina Regional para América Latina y el Caribe

Calle Alberto Tejada, Edificio 102  
Ciudad del Saber  
Panamá, República de Panamá  
Apartado: 0843-03045  
Teléfono: +507 301 7400  
[www.unicef.org/lac](http://www.unicef.org/lac)  
Twitter: @uniceflac  
Facebook: /uniceflac

unicef  para cada niño