CERO A TRES
Conexiones que perduran

La agresión y formas de fomentar el autocontrol en los primeros años

Si bien los bebés a veces hacen cosas que *parecen y se consideran* agresivas (como tirar del cabello), todavía no tienen la capacidad de razonamiento para actuar de manera hiriente a propósito. Entonces, si su bebé de 6 meses le muerde el brazo o su bebé de 12 meses le pega, no es porque tratan de "molestarlo". Todavía no pueden controlar sus sentimientos ni usar palabras para comunicar sus pensamientos. Con el tiempo, distinguen lo bueno de lo malo cuando usted es claro y coherente con las reglas.

A partir de los 18 meses aproximadamente, los niños pequeños aprenden que son personas distintas de sus padres, y están ansiosos por actuar de la manera más independiente posible. Pero tienen un autocontrol limitado y todavía no han aprendido a esperar, compartir y turnarse. Y si bien aprenden más palabras todos los días, todavía confían mucho en sus actos para comunicarse. Cuando están enojados, frustrados, cansados o abrumados, pueden pegar, empujar, abofetear, arrebatar, patear o morderlo para decirle *¡estoy enojado!, o ¡me siento agotado!, o pasé mis límites y necesito un respiro.*

Para pensar

No todos los niños y las familias son iguales. Pensar en las siguientes preguntas puede ayudarle a aplicar la siguiente información a su propio hijo y a su familia.

- ¿Qué clase de situaciones generalmente llevan a su hijo a actuar de manera agresiva? ¿Por qué cree que sucede?
- Cuando su hijo actúa de maneras que parecen agresivas, ¿cómo reacciona comúnmente?¿Cree que esta reacción es útil para su hijo o no? ¿Por qué?

Lo que puede hacer

Lea a continuación sobre las formas en que puede ayudar a su hijo pequeño a comenzar a desarrollar el autocontrol y confiar menos en sus formas de comportamiento agresivo para comunicar sus necesidades y sentimientos

Para los bebés hasta los 12 meses, fije el límite con una voz clara y firme (sin enojarse). Luego, redirija la atención de su bebé. Si le tira del cabello, ofrézcale un juguete. Si juega con el control remoto de la televisión, ofrézcale un juguete con botones.

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.

Developed and powered by ZERO TO THREE
www.zerotothree.org | www.zerotothree.org/espanol

Para los niños mayores de 12 meses: Cuando los niños son agresivos, eso significa generalmente que están fuera de control y necesitan ayuda para calmarse antes de que puedan aprender algo. Las siguientes estrategias pueden serle útiles para ayudar a que su hijo aprenda a manejar sus sentimientos y desarrollar el autocontrol:

Permanezca calmado. Cuando más calmado esté, más rápido se calmará su hijo.

Reconozca los sentimientos o el objetivo de su hijo. Deje que su hijo sepa que comprende lo que desea que haga: Deseas quedarte más tiempo en el parque de juegos y estás enojado porque tenemos que irnos. Está bien estar enojado, pero no está bien golpear a mamá. Golpear duele.

Use gestos con palabras para comunicarse con su hijo. Háblele con una voz calmada y firme (no enojada). Al mismo tiempo, use un gesto de "basta" o "no no". Puede decir: No pegues, pegar duele, mientras le toma la mano y la sostiene al costado de su cuerpo, con firmeza pero no con enojo.

Ofrezca alternativas. Ofrézcale a su hijo maneras aceptables de alcanzar su objetivo. En lugar de arrojar pelotas por la casa, ofrézcale una pelota de esponja suave para lanzar en el interior, o llévelo al aire libre para practicar "cómo lanzar".

Intente distraerlo. No haga caso de los berrinches de su hijo y, en cambio, haga algo que no espere: señale un pájaro, comience a leer un libro que le guste o escoja un juguete interesante y comience a jugar con él.
En conclusión, los niños pequeños requieren mucha atención. Cuando usted pasa por alto los berrinches, los niños tienden a cansarse más rápidamente y a aceptar una de las actividades que les ofrecen.

Sugiera maneras para manejar las emociones fuertes. Cuando su hijo está muy enojado, sugiérale saltar, patear una pelota, romper un papel, abrazar un muñeco de peluche o usar alguna otra estrategia que considere apropiada. Esto le enseña a su hijo a expresar los sentimientos fuertes de formas saludables y que no sean hirientes.

Ayude a su hijo a descansar. Algunos niños se calman más rápido cuando pueden estar solos en un lugar seguro y tranquilo. Esto no es un castigo. Ayuda a los niños a tranquilizarse y a recuperar el control. Cuando su hijo recobre la compostura, dígale que hizo un buen trabajo al calmarse.

Para obtener más información sobre formas de comportamiento desconcertante desde el nacimiento hasta los tres años, visite: **www.zerotothree.org/challenges**

© 2017, ZERO TO THREE. Todos los derechos reservados.