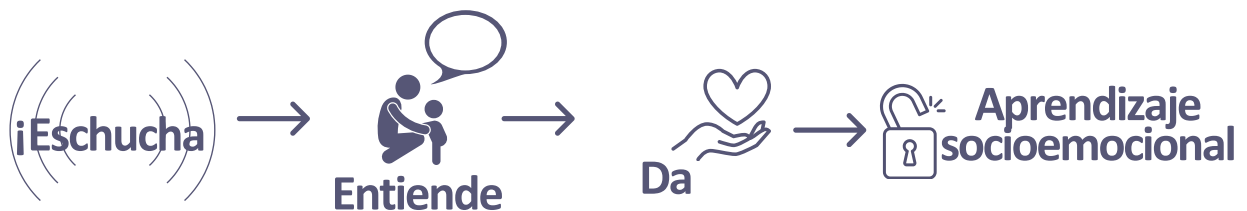




Estrategias De Cuidado Responsivas



© 2020, 2025. Family, Infant and Preschool Program

All rights reserved.

May not be redistributed without permission.

Estrategias de cuidado responsivas que ayudan con Aprendizaje socioemocional

Los niños aprenden mejor cuando participan en actividades cotidianas que disfrutan con personas que conocen. Cuando los niños tienen dificultades para comunicar sus necesidades y deseos, puede dar lugar a interacciones tensas. Los pasos siguientes ayudan a aliviar las dificultades entre cuidador y niño, ayudando al cuidador a mantener la calma y enseñarle estrategias de comunicación positiva.

1

Mantén la calma y modela el tipo de comunicación que quieres que tu hijo utilice.

2

Sintoniza con las señales que tu hijo usa para decirte lo que piensa.

3

Pon palabras al mensaje que crees que te está enviando tu hijo. Estate atento a una respuesta que diga que tienes razón.

4

Dale a tu hijo una respuesta a su mensaje.

5

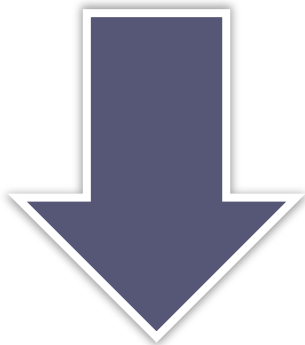
Utiliza la estrategia a lo largo del día, incluso cuando tu hijo no esté molesto. La repetición de dar a tu hijo las palabras para expresar su mensaje conduce al aprendizaje.

Signos de frustración del cuidador

Cuando la interacción entre cuidador y niño se vuelve frustrante tanto para el cuidador como para el niño, es importante que los cuidadores mantengan la paciencia y respondan con calma al niño. Esto enseña al niño a comunicar su mensaje con calma.

Signos de frustración del cuidador

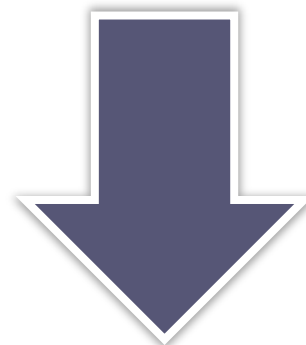
- Gritos
- Decir cosas de las que luego te arrepentirás
- Asumiendo lo peor del niño
- Mostrar agresividad física
- Negar el afecto o la interacción
- Asignar expectativas/castigos irrazonables
- Tensando tu cuerpo
- Estar encima de tu hijo
- Sentir enfado



Cuando tengas estas señales, respira hondo y cálmate antes de interactuar con tu hijo.

Signos de frustración infantil

- Emocionarme demasiado
- Rabietas
- Alejarse de ser cuidador
- Alteración del medio ambiente
- Decir palabras feas
- Uso de sonidos en lugar de palabras
- Hacerse daño a sí mismos
- Estar extremadamente alterado
- Golpeando, agarrando, mordiendo y escupiendo, pateando
- Causar peligro para sí mismos o para otros



Cuando tu hijo tiene estas señales, es una señal para mantener la calma y usar los pasos H-U-G-S.

¡Escucha

Moldea la forma en que tu hijo se comunica contigo sintonizando y escuchando el mensaje detrás del comportamiento que está utilizando. A continuación, se presentan algunas estrategias para cuidadores que pueden ayudarte a sintonizar y **escuchar** el mensaje del niño.

- Agáchate al nivel del niño.
- Mira al niño a la cara.
- Mantén la calma/neutralidad.
- Dale al niño el espacio personal o el toque suave que necesita.
- Sintoniza y observa los comportamientos que está usando tu hijo.
 - Estirando la mano hacia arriba
 - Mirándote
 - Tirando de su ropa
 - Arqueando la espalda
 - Escupiendo comida
 - Llorando
 - Apartando algo
 - Colapsando en el suelo
- Piensa en los posibles mensajes que el niño podría estar intentando enviar.
 - Cansado
 - Hambriento
 - Sedienta
 - Abrumado
 - Terminado
 - Preocupado
 - Asustada
 - Frustrado
 - Incómodo
 - Emocionado
- Practica observando las señales de tu hijo a lo largo del día en momentos de calma.

Entiende

Cuando tu hijo sabe que entiendes su mensaje igual que él, puede relajarse, confiar en ti y estar abierto a aprender nuevas formas de "decir" su mensaje. Prueba estas ideas para que tu hijo sepa que entiendes lo que quiere, necesita y siente.

- Haz saber al niño que ves sus preocupaciones igual que él.
- Haz que el niño sepa que entiendes lo que le gusta.
- Utiliza una voz que se ajuste a la situación y que complemente las emociones del niño.
 - Cuando el niño esté emocionado, considera una voz suave.
 - Cuando el niño parezca triste o enfadado, considera una voz triste.
 - Cuando el niño sea retraído o pegajoso, considera usar una voz alentadora.
- Reconocer, aceptar y nombrar las emociones del niño.
- Utiliza gestos que coincidan con tus palabras.
- Utiliza frases cortas y sencillas para decir lo que crees que está diciendo el niño.
 - "Te oigo decirme..."
 - "Parece que me estás enseñando..."
 - "Me estás mostrando lo que sientes..."
 - "Puedo notar que quieres..."
- Modela la forma en que quieres que el niño pueda decirlo.

Da

Cuando tu hijo sabe que es escuchado y comprendido, puede aprender a escuchar y entender lo que el cuidador le comunica. Da a tu hijo una respuesta a su mensaje usando algunas ideas a continuación:

- Responde a la comunicación de tu hijo (por ejemplo, "No puedes comer una galleta ahora mismo.").
- Dale a tu hijo palabras positivas para que sepa lo que PUEDE hacer (por ejemplo, "Puedes tomar tu bebida ahora mismo y tu galleta después de cenar").
- Dale a tu hijo normas y rutinas coherentes (por ejemplo, "No saltamos sobre los muebles").
- Ofrece a tu hijo nuevas o alternativas formas de satisfacer sus necesidades (por ejemplo, "Puedes saltar sobre tus almohadas o sobre tu cama elástica").
- Dale a tu hijo un pequeño número de opciones (por ejemplo, "Debes agarrarte cuando crucemos la calle. ¿Quieres coger mi mano o agarrar la correa del perro conmigo?").
- Dale a tu hijo la oportunidad de decidir qué y cómo quiere hacer actividades que le interesen.
- Dale a tu hijo la información sensorial que necesita para reagruparse (por ejemplo, "¿Puedo darte un abrazo fuerte y ayudarte a sentirte mejor?").
- Dale a tu hijo la seguridad de que le ayudarás a superar los momentos difíciles (por ejemplo, "Me sentaré aquí contigo si me necesitas").
- Proporciona apoyo físico a tu hijo (por ejemplo, cogerle de la mano, abrazarlo, cogerlo, bajarlo).
- Elogia a tu hijo por elegir comportamientos positivos o solicitados (aunque sea un pequeño paso).
- Proporciona a tu hijo un tiempo de espera adecuado.
- Añade nuevos materiales a la actividad o rutina para aumentar lo que tu hijo puede hacer.
- Observa cómo responde tu hijo y asegúrate de que entiende tu respuesta.
- Elogia a tu hijo por mostrar comportamientos solicitados. (por ejemplo, "¡Fantástico! Recordaste decir 'por favor' cuando pediste más tentempié.").
- Proporciona a tu hijo palabras, frases y gestos para comunicar sus mensajes. (por ejemplo, "Nos vamos, di/saluda adiós.").
- Proporciona la supervisión que tu hijo necesita para mantenerse seguro.

Aprendizaje socioemocional

Sigue practicando múltiples estrategias **de escuchar, comprender y ofrecer** respuestas durante las actividades y rutinas diarias. Cuanto más a menudo uses este patrón para comunicarte con tu hijo, más práctica tendrá para aprender a comunicarse como tú quieres.

¡ESCUCHA El mensaje de tu hijo	Enséñate a tu hijo tú ENTIENDE	DA Tu hijo una respuesta
Ves a tu hijo alcanzar un objeto.	Di: "¿Quieres el..."	Di: "Vale. Te lo doy yo. Extended las manos."
Ves a tu hijo señalando algo.	Di: "Ya veo, me estás mostrando el..."	Di: "A los dos nos gusta mirar a el..."
Ves a tu hijo coger un juguete de alguien.	Di: "Querías ese juguete."	Di: "Ahora puedes jugar con ese juguete."
Ves a tu hijo empujar a alguien.	Di: "Querías estar allí y querías que ___ se moviera."	Di: "Puedes sentarte aquí mismo. Déjame ayudarte."
Ves a tu hijo tirar comida al suelo.	Di: "Ya has terminado de comer. Cuando termines, di 'hecho'."	Di: "Te limpiaré y te bajaré de la silla ya que has terminado."
Ves a tu hijo enfadarse cuando alguien le quita el juguete.	Di: "Se llevó tu juguete y quieres que te lo devuelvas. Puedo ayudarte."	Dile: "Dile que quieres que te lo devuelvas." Di: "No he terminado. Necesito que me lo devuelvas."
Verás...	Oye...	Oye...
Verás...	Oye...	Oye...
Verás...	Oye...	Oye...



A NATIONAL
CENTER OF EXCELLENCE

Strengthening families. Advancing excellence.