

Reconfortar

Hágale saber al niño que está seguro. Esto puede hacerlo con palabras, abrazos, espacios seguros en el hogar.



Las tres **R**

Formas de fomentar la resiliencia de su hijo

Regresar a la rutina

Las rutinas para las comidas, la hora de dormir y los horarios del hogar ayudan a los niños a saber qué esperar.



Regular

Habilidades para calmarse: respiración abdominal, elongación, relajación.

Habilidades para ponerle nombre a los sentimientos: colores de las emociones, palabras para los sentimientos.

Habilidades para manejar las emociones.

Las tres **R** Formas de fomentar la resiliencia de su hijo

Reconfortar

Asegúrese de que sus hijos sepan que están seguros



Recuérdelos a sus hijos que están seguros

Reflexione sobre su punto de vista, trate de ver el mundo a través de los ojos del niño



Toques para reconfortar:

- mano en el hombro o en la espalda
- abrazos (si corresponde)
- caricias en la espalda
- chocar los cinco



Cree lugares seguros en el hogar:

- una pequeña carpa en la habitación
- un toldo sobre la cama
- una silla de seguridad propia
- mantas con peso

Regresar a la rutina

Hágales saber a los niños qué esperar

Cree cuadros o avisos con las rutinas, en función de la edad:

- hora de dormir
- hora de comer
- tareas escolares
- tareas del hogar



Explique con anticipación los cambios en el horario



Establezca rutinas antes y después de los cambios en el horario:

- lea el mismo cuento
- juegue el mismo juego
- coma la misma comida



Regular

Enséñeles a sus hijos a manejar sus emociones y comportamientos

Enséñeles técnicas de relajación:

- tensión y relajación de los músculos
- relajación guiada
- respiración abdominal
- posturas de yoga
- elongación



En tiempos de calma:

- juegue a dígalo con mímica: actúe hambriento, orgulloso, decepcionado, etc.
- hable sobre en qué parte del cuerpo el niño siente las emociones: en el pecho, en el estómago, en la cabeza, etc.

Practique habilidades para poner en práctica cuando su hijo esté triste o enojado:

- respiración profunda
- buscar a un adulto
- involucrarse en un juego activo



Vea más recursos en aap.org/TIC

American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org

en Español
Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres.
de la American Academy of Pediatrics

PATTeRx

Pediatric Approach to Trauma,
Treatment and Resilience

Consejos para responder al comportamiento de su hijo

Pare, piense y mantenga el control

Al ser padres, a veces:



X Nos ponemos por encima de ellos.



X Les imponemos castigos o ignoramos al niño.



X Gritamos o levantamos la voz.



X Tomamos sus acciones de forma personal.

Puede ser más útil si:

✓ Nos ponemos a la altura de los ojos del niño.



✓ Nos mantenemos cerca hasta que el niño se calme para conectar con él.



✓ Mantenemos la calma y les hablamos en un tono relajado.



✓ Reconocemos que, a veces, las emociones del niño no tienen que ver con nosotros.



Vea más recursos en aap.org/TIC

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org
en Español
Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres.
de la American Academy of Pediatrics

PATTeRx
Pediatric Approach to Trauma,
Treatment and Resilience

Crianza de niños que han experimentado un trauma

Pare, piense y mantenga el control

Al ser padres, a veces:



X Nos ponemos por encima de ellos.



X Les imponemos castigos o ignoramos al niño.



X Gritamos o levantamos la voz.



X Tomamos sus acciones de forma personal.

Puede ser más útil si:

✓ Nos ponemos a la altura de los ojos del niño.



✓ Nos mantenemos cerca hasta que el niño se calme para conectar con él.



✓ Mantenemos la calma y les hablamos en un tono relajado.



✓ Reconocemos que, a veces, las emociones del niño no tienen que ver con nosotros.



Vea más recursos en aap.org/TIC

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN®



healthychildren.org
en Español
Desarrollado por pediatras. Respaldo por los padres.
de la American Academy of Pediatrics

PATTeRx
Pediatric Approach to Trauma,
Treatment and Resilience