

Ayudar a los niños a desarrollar el control de los impulsos



La emoción, el gozo, el enojo, la frustración y la desilusión – todos forman parte de la experiencia de crecer. El aprender de cómo y cuándo demostrar estas emociones se conoce como el control de los impulsos. He aquí unos datos sobre el control de los impulsos:

 **El control de los impulsos ayuda a los niños a hacer y conservar las amistades.**

Es probable que los niños que pueden controlar su enojo y su frustración, y que usan las palabras para manifestar sus emociones, puedan hacer y conservar las amistades. Y esto podría aumentar su amor propio además de su futuro éxito escolar.

 **Las experiencias tempranas pueden contribuir al éxito más tarde con el control de los impulsos.**

Los bebés necesitan un ambiente sensible y constante. Cuando se responde con amor y consideración a sus necesidades físicas, aprenden a esperar que su mundo sea ordenado. También aprenden que sus acciones pueden afectar a los demás.

Los niños de 2 a 3 años necesitan sentirse independientes y hábiles. Usted puede ayudarles a usar sus habilidades en desarrollo de lenguaje para clasificar sus acciones y las de los demás. El aprender de cómo describir las acciones, los pensamientos, y los sentimientos con palabras es la clave para tener un control bueno de los impulsos.

Los niños más grandes de edad preescolar aprenden a controlar los impulsos turnándose o compartiendo los juegos. Van aumentando las habilidades en usar el lenguaje para controlar sus emociones y relacionarse con los demás.

 **Usted puede fomentar el desarrollo del control de los impulsos en sus niños de 3, 4 y 5 años de las siguientes maneras:**

Sugerir palabras que su hijo puede usar para comunicar cómo se siente. Si su hija se enfada mientras juega un juego, anímele a usar palabras para expresar el enojo, como “¡Eso me enfada mucho!” o “¡No me gusta cuando juegas el juego así!”

Poner en claro que no se permite hacerles daño a otros. Cuando su hijo se enoja mientras está jugando un juego y le da empujones o pega a otro niño, apártele del grupo y recuérdale que se prohíbe hacerles daño a los demás.

Ayudar a su hijo a idear nuevas maneras para resolver los problemas. Cuando su niño tiene un desacuerdo con otro niño, sugiérale soluciones como turnarse o compartir.

Reaccionar al mal comportamiento de su hijo usando las palabras. Al contarle a su hija las razones detrás de las reglas y explicarle las consecuencias del mal comportamiento, le ayuda a desarrollar modos internos de controlar su propio comportamiento.

Poner el ejemplo del autodomínio al hacer frente al estrés o la frustración. Su hijo aprende muchos comportamientos observándole a usted. Cuando usted pone el ejemplo de la auto-disciplina y el autodomínio en situaciones difíciles, su hijo aprenderá a seguir su ejemplo.

English Title: Helping Children Develop “Impulse Control”



29 Children's Research Center
51 Gerty Dr. ● Champaign, IL 61820-7469
Teléfono: 217-333-1386 ● Fax: 217-244-7732
Gratis: 877-275-3227 (Voz/TTY)
Email: iel@uiuc.edu
Internet: <http://illinoisearlylearning.org>

Illinois State Board of Education

Para más páginas de consejos acerca de otros temas, favor de visitar el: <http://illinoisearlylearning.org>