

Construyendo Relaciones Fuertes en los Primeros Cinco Años de un Niño

¿Por qué son importantes los primeros años?

¿Sabía usted que a los 5 años el cerebro de un niño ya ha alcanzado alrededor del 90% de su tamaño adulto? Los primeros cinco años son una etapa de crecimiento increíble. Cada segundo, el cerebro de su hijo crea nuevas conexiones según lo que ve, escucha y siente.

Los niños no necesitan juguetes costosos ni programas especiales para desarrollarse bien. Lo que más necesitan es su amor, atención y cuidado. Los momentos simples y positivos con usted forman la base para el aprendizaje, las emociones y las relaciones saludables.

Las relaciones comienzan desde el nacimiento

Los bebés buscan conexión desde el primer momento. Cuando usted responde a su llanto, le mira a los ojos o le habla con suavidad, le está enseñando confianza. Es como un juego de ida y vuelta: su bebé hace un sonido, y usted sonríe o responde. Ese intercambio fortalece su cerebro y le muestra que las relaciones son seguras.

Los momentos cotidianos son oportunidades para conectar. Converse con el niño durante el cambio de pañal, cante mientras cocina o comparta un abrazo antes de dormir. Estas acciones pequeñas importan más de lo que imagina.

Ayudando a su hijo con las emociones

Los niños pequeños todavía están aprendiendo a manejar sus sentimientos. Observan cómo reaccionan los adultos para entender qué hacer con sus propias emociones. Cuando usted los consuela y guía, ellos aprenden que los sentimientos pueden manejarse y que pueden contar con usted.

- **Bebés:** Responda rápido a su llanto, cárguelos con frecuencia y hable en un tono calmado.



- **Niños pequeños:** Ayúdeles a ponerle nombre a las emociones. *"Estás enojado porque es hora de irnos del parque."*
- **Preescolares:** Enséñeles palabras y soluciones. *"Tu amigo parece triste. ¿Crees que invitarlo a jugar lo haría sentir mejor?"*

Su respuesta firme y amorosa enseña a su hijo que todos los sentimientos son válidos y que hay maneras seguras de expresarlos.

El poder del juego

El juego es la mejor manera en que los niños aprenden. Juegos sencillos como el "Peek-a-boo" (dónde está el bebé) enseñan confianza y a tomar turnos. A medida que crecen, el juego de fantasía y los juegos en grupo les ayudan a compartir, cooperar y entender a los demás.

No es necesario planear actividades complicadas. Pase tiempo apilando bloques, leyendo libros, caminando en la naturaleza o dejando que su hijo ayude con los quehaceres. Incluso 10 minutos de juego fortalecen su vínculo y apoyan el crecimiento de su cerebro.

Formas sencillas de construir relaciones sólidas todos los días



Responda con amor. Consuele a su hijo y muéstrole que está ahí para él.



Muestre amabilidad. Use palabras amables y dé el ejemplo.



Hable, lea y cante cada día. Esto fortalece el lenguaje y la conexión.



Ofrezca opciones y establezca límites. Las opciones dan confianza; los límites brindan seguridad.



Jueguen juntos. Participe en sus juegos y deje que a veces él dirija.



Haga del trabajo en equipo algo divertido. Convierta la limpieza en un juego y celebre la ayuda.



Nombre las emociones. Ayude a su hijo a entender: "Te sientes triste porque..."



Mantenga la calma en los problemas. Guíe a su hijo hacia soluciones.



Respete los límites. Practiquen pedir permiso y aceptar el "no."



Siga rutinas. Los horarios predecibles ayudan a los niños a sentirse seguros.



**Cuídese usted también.
Un padre sano apoya a un
niño sano.**

Aprendiendo sobre límites y espacio personal

Los niños necesitan aprender que cada persona tiene su propio espacio y merece sentirse segura. Enseñar sobre los límites les muestra respeto y cuidado.

Comience con pasos sencillos. Pregunte antes de dar un abrazo: *“¿Puedo darte un abrazo?”* Si su hijo dice que no, respételo y ofrezca otra opción: *“Está bien, podemos saludarnos con la mano.”*

Cuando los niños mantienen sus manos para sí mismos, aprenden a pensar en los sentimientos de los demás. Felicítelos cuando respeten el “no” de un amigo: *“Te detuviste cuando tu amigo dijo que no quería cosquillas. Eso fue muy amable.”*

También es útil explicar que cada persona puede querer cosas distintas: *“A veces tú quieres jugar, pero tu amigo tal vez quiere estar tranquilo. Cada quien decide lo que le hace sentir bien en su propio cuerpo.”*

Estas lecciones desarrollan empatía, autocontrol y relaciones más saludables.

Mostrando cómo son las relaciones saludables

Los niños aprenden mirando a los adultos. La manera en que usted maneja el estrés, resuelve problemas y habla con los demás les da el ejemplo. Use palabras tranquilas y respetuosas, incluso en los desacuerdos.

Explique lo que hace para que su hijo lo entienda: *“Estamos hablando del problema en vez de gritar.”* Muestre amabilidad con acciones simples como decir *“Lo siento”* o *“Gracias.”* Estos pequeños gestos enseñan respeto, cooperación y cuidado.

Ayudando a su hijo a aprender habilidades sociales

Las habilidades sociales necesitan práctica, y usted es el mejor maestro de su hijo. Puede ayudarle al:

- Turnarse en juegos o en la merienda.
- Modelar palabras amables: *“¿puedo tener un*

turno?” o *“Compartamos.”*

- Dar opciones sencillas: *“¿Quieres ponerte primero los zapatos o el abrigo?”*
- Elogiar el esfuerzo: *“Gracias por ayudar a recoger los juguetes.”*

Cuando surjan conflictos, mantenga la calma y guíe a su hijo. Ayúdele a nombrar lo que siente y a encontrar una solución. *“Veo que estás molesto porque tu amigo tiene el libro. ¿Qué tal si lo leemos juntos?”*

Crear un ambiente seguro y amoroso

Los niños prosperan cuando se sienten seguros y cuidados. Establezca reglas simples y explique el porqué: *“Caminamos dentro de la casa para no lastimarnos”* o *“Guardamos los juguetes para que no se pierdan.”*

Mantenga rutinas diarias como las comidas y la hora de dormir. Los horarios predecibles ayudan a los niños a sentirse seguros.

Es normal que prueben los límites o tengan emociones intensas. Su respuesta tranquila y constante les da seguridad y les ayuda a desarrollar autocontrol.

Nota final para los padres

No necesita ser perfecto. Lo que más importa es mostrar amor, paciencia y constancia. Cada abrazo, sonrisa y palabra amable construye el futuro de su hijo.



 [Pollywog Facebook](#)

 [Pollywog Website](#)

 [Pollywog Instagram](#)

 [Pollywog YouTube](#)

Pollywog Family
6500 Pacific Blvd. SW, LM-132
Albany, OR 97321
541-917-4884, pollywog@linnbenton.edu

Copyright © Pollywog 2017, Todos los derechos reservados.