



May 2009



Family Time Work Time

A BALANCING ACT

Building Strong Families

Como Ayudarle a Su Niño Cuando Pasa Algo Malo



Los tiempos felices y los tiempos tristes son parte de la vida. Es natural que los padres quieran proteger a sus hijos cuando pasan cosas malas, pero eso no es siempre posible. Los niños deben aprender a lidiar con los momentos en los que ocurren cosas tristes o malas. Algunos ejemplos de cosas que pueden ocurrir son la muerte de un familiar amado o de una mascota muy querida. Otra cosa podría ser mudarse a otro sitio o que algún amigo se mude. La separación de los padres o el divorcio es algo muy difícil de superar para los niños. También podría haber algún desastre natural tal como una tormenta invernal muy fuerte, una inundación, o un tornado. Un niño podría presenciar un crimen o algún otro acto de violencia. Muchas familias tienen uno de los padres o algún otro pariente prestando servicio militar, posiblemente en un área de guerra. Esto les puede causar a los niños temer por la seguridad del ser querido.

¿Qué puede usted hacer para ayudarle a su niño a pasar por tiempos tristes o frustrantes? A continuación hay algunas sugerencias:

• Ayúdele a su niño a hablar sobre sus sentimientos. Dígale, "Ahora te sientes triste porque tu amiguita María se mudó. La extrañas mucho y por eso te sientes triste. ¿Quieres que hablemos?"

- Cuénteles a su niño cuando usted esté sintiéndose triste. Esto le mostrará al niño que podemos lidiar con nuestros sentimientos expresándolos.
- Los sentimientos que sentimos al mudarnos a un nuevo hogar pueden ser ambos felices y tristes. Hágale saber a su niño que es normal sentirse así.
- Los niños pequeños a veces desarrollan temores. La razón es que ellos no pueden diferenciar entre la realidad y la fantasía. Cuando su niño sienta miedo usted debe hacerle saber que usted está allí para ayudarle y para ofrecerle consuelo y apoyo.
- Si ocurre una muerte en la familia, no tenga miedo de hablar sobre el tema con su niño. Los niños necesitan saber la verdad.
- Los niños también deben saber que está bien llorar cuando uno se siente triste. En esos momentos su niño puede llorar junto con usted. Eso está bien. De este modo ambos están mostrando y compartiendo sus sentimientos abiertamente y honestamente.
- Leerle al niño cuentos que le hagan sentirse triste también puede ser de ayuda. Su biblioteca local cuenta con libros que tratan temas como la muerte, el divorcio, los temores, mudarse y otros temas de interés.
- Los niños cuyas familias están pasando por una separación o un divorcio necesitan mucho apoyo y atención de ambos padres. Estos niños necesitan que se les afirme que ellos no son culpables de nada de lo que está pasando. Es posible que se sientan enojados y temerosos, al igual que tristes. Entonces hay que hacerles saber que todos estos sentimientos son normales.
- Si en su familia hay alguien en el servicio militar, hable con su niño de lo mucho que usted va a extrañar a esa persona. Dígale, "Papá está lejos porque tiene que trabajar pero él también nos va a extrañar". Anime a su niño a hacer dibujos o a escribirle cartas a su ser querido para mantenerse en contacto.
- Si ocurre algún desastre natural, asegúrele a su niño que usted hará todo lo posible para cuidarlo y mantenerlo seguro.



El Juego le Puede Ayudar a los Niños Con los Sentimientos de Ira o de Tristeza

Cuando su niño se pone frustrado, enojado, o triste acerca de algo, ciertos tipos de juegos le pueden ayudar a calmarse. A continuación hay algunos de ellos:

- Las actividades con plastilina o “play dough” son excelentes para ayudarle a los niños a lidiar con las frustraciones porque se puede amasar, arrollar, y moldear en muchas diferentes formas.



- Déle a sus niños rotuladores lavables y papel para que dibujen. Los niños pueden desahogar sus sentimientos por medio de sus dibujos y sentirse mucho mejor.
- Pintar usando los dedos y otras actividades con pinturas también le puede ayudar a los niños a calmarse.
- Ponga algo de música alegre para que sus niños bailen.
- Déle a sus niños un lugarcito donde puedan cavar en la tierra del jardín.
- El jugar con agua puede ser tranquilizante para los niños.

Llene un recipiente de plástico y póngalo sobre una mesa cubierta con un mantel de plástico o con una cortina de ducha. Déle a los niños pequeños recipientes de plástico para verter el agua de uno a otro o déle unos barquitos que floten. Quédese cerca de los niños mientras jueguen en el agua.

*Para prevenir una muerte accidental, un adulto siempre debe estar tan cerca de los niños que los pueda tocar mientras juegan en el agua.

- Los niños pueden hacer pelotitas con las páginas de una revista o periódico y lanzarlas dentro de una caja o de una cesta de lavandería.
- Use el humor para ayudarle a sus niños. Canten canciones cómicas o reciten poemas cómicos, o cuenten cuentos chistosos. La risa es una buena medicina para curar los sentimientos de tristeza o de temor.



Unos Cuantos Minutos de Diversión

Tome algo de tiempo al final de un día ocupado de trabajo para salir a jugar afuera con sus niños. Algunas sugerencias son jugar juegos tales como seguir al líder, Simón dice, quedó, rodar una pelota en el suelo con un niño pequeño, o jugar a la pelota con un niño más grandecito. Lo importante es que se diviertan juntos. ¡Unos cuantos minutos de diversión y de juego activo pueden ayudarles a lidiar con las frustraciones y a que todos tengan una actitud y un humor más positivo!

Family Time/Work Time: May 2009

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director

Supported and produced with funds from the Office of Child Development and Early Learning, a joint office of the Pennsylvania Departments of Education and Public Welfare, and the Penn State Cooperative Extension Better Kid Care Program. 253 Easterly Parkway, State College, PA; Phone 1-800-452-9108. Web site: www.betterkidcare.psu.edu.

Developed by:

Nancy Wilson, Penn State Better Kid Care Program, Penn State University

Resources: : Morris A. Wessel, M.D., January 1981, *Coping with Death, Parents Magazine*; Jim Greenman, 2001, *What Happened to the World?*; Fred Rogers, 2002, *The Mister Rogers Parent Book*, Family Communications, Inc.; Lyn Horning, *Helping Children with Sad Times*, Better Kid Care Program, Penn State University; Nancy Wilson, April 2009, *How to Help Your Child When Bad Things Happen, Play Can Help Children with Angry or Sad Feelings, A Few Minutes of Fun*, Better Kid Care Program, Penn State University.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity, and the diversity of its work force.

Copyright © 2009 The Pennsylvania State University

PENNSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension