

TIPS PARA AYUDAR A REGULAR EL MAL GENIO DE LOS NIÑOS



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil

1. Tener Rutinas Claras

Para los niños más pequeños entre 2 y 7 años les ayuda si se tiene la rutina en dibujos, para los más grandecitos puede ser escrita, lo importante es que quede a la vista de ellos, esto les ayudara a estar preparados para los diferentes momentos del día y así asimilarlos mejor.

MAÑANA



TARDE



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil

2. Tener juegos al aire libre

Dentro de la rutina diaria es importante que existan juegos al aire libre o momentos para practicar su deporte favorito.



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil

3. Tener momentos de calma

Después de los juegos al aire libre, es importante tener momentos de calma, para ir bajando gradualmente su energía, para lo cual se recomienda, juegos de mesa, juegos con plastilina, o actividades a solas como dibujar, colorear, leer o escribir.



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil



4. Enseñarle a desconectarse de lo que le molesta

Por ejemplo si se enoja con alguien, es importante enseñarle a que es mejor alejarse un rato y regresar cuando se sienta más tranquilo, puede ir a su habitación, no como castigo sino para estar a solas y tranquilizarse. Algo que funciona muy bien es la respiración profunda y lo más despacio posible.



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil



5. Enseñarle a exteriorizar lo que siente de otras maneras

Bailando, escuchando música, tocando un instrumento, escribiendo, dibujando, pintando, saltando, tensionando los brazos y después relajando u otros.



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil



7. Valorar sus esfuerzos

Es importante reconocer sus pequeños esfuerzos en todo momento, sus habilidades se desarrollan como en escalera, y se sienten motivados cuando son valorados por cada aproximación a lo que deseamos para su bien.



Carolina Uribe Gil

PSICÓLOGA

Especialista en Psicología
Clínica y Desarrollo Infantil

