



## Sugerencias para Padres



### Ayude a su Niño/a a Aprender a Elegir

¿Alguna vez se pregunta por qué su niño/a dice “no” tan frecuentemente? Diciendo no es como su niño/a aprende primero a elegir. Al igual que los adultos, a los niños les agrada sentirse en control de lo que hacen. Cuando los niños hacen sus propias elecciones, ellos aprenden sobre sí mismos, cómo tomar buenas decisiones y eso les deja saber que usted confía en ellos. Y el ser capaces de elegir ayuda a los niños a evitar la presión de los compañeros cuando sean mayores. El permitir que los niños hagan elecciones no significa que se les permita hacer lo que quieran. Seguidamente incluimos sugerencias sobre maneras de ayudar a su niño/a a hacer elecciones que le sirvan a él/ella tanto como a usted.

#### BEBÉ:

- Dé a su niño/a un juguete que emita diferentes sonidos y que tenga diferentes características. Deje que vea qué sucede cuando presiona los botones y jala de las cuerdas.
- Coloque tres juguetes al alcance de su niño/a. Deje que escoja el/los juguetes para jugar. Puede que su niño/a recoja los juguetes, los mire y juegue con todos ellos juntos o uno a la vez.

#### NIÑO/A PEQUEÑO/A:

- Cuando ayude a su niño/a pequeño/a a vestirse en la mañana, déle opciones. Al principio dé opciones claras. Por ejemplo:
  - Muestre dos camisetas y diga, “Hoy puedes usar la camiseta azul o la camiseta roja. ¿Cuál quieres usar?”
  - Muestre dos pares de zapatos y diga, “¿Quieres usar zapatillas o sandalias?” Luego pregunte, “¿Cuál zapato deseas ponerte primero – el derecho o el izquierdo?”
- Pida a su niño/a pequeño/a que escoja dos cuentos para leer juntos antes de dormir.

#### NIÑOS/AS EN EDAD PRE-ESCOLAR:

- Permita que su niño/a le ayude a preparar el almuerzo. Déle varias opciones: “¿Quieres una banana o una manzana?” o “¿Quieres queso con galletas o un sándwich de queso?”
- Al jugar con su niño/a deje que escoja los juegos o juguetes para jugar. A él/ella le encantará la oportunidad de jugar a su juego favorito con usted.
- Permita que su niño/a decida en qué orden cumplirá las tareas. Por ejemplo, a la hora de dormir diga: “Es hora de prepararse para dormir. ¿Quieres cepillarte los dientes o lavar tu cara primero?”

#### Sugerencia de Libro

*“El Ratón Estaba Molesto” (Mouse Was Mad)* por Linda Urban. Harcourt Children’s Books, 2009.