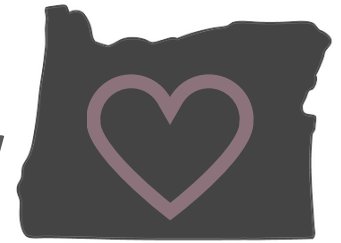


OREGON

Volumen 2

Edición 2

Somos Padres Juntos!



Febrero 2016

INTRODUCCIÓN

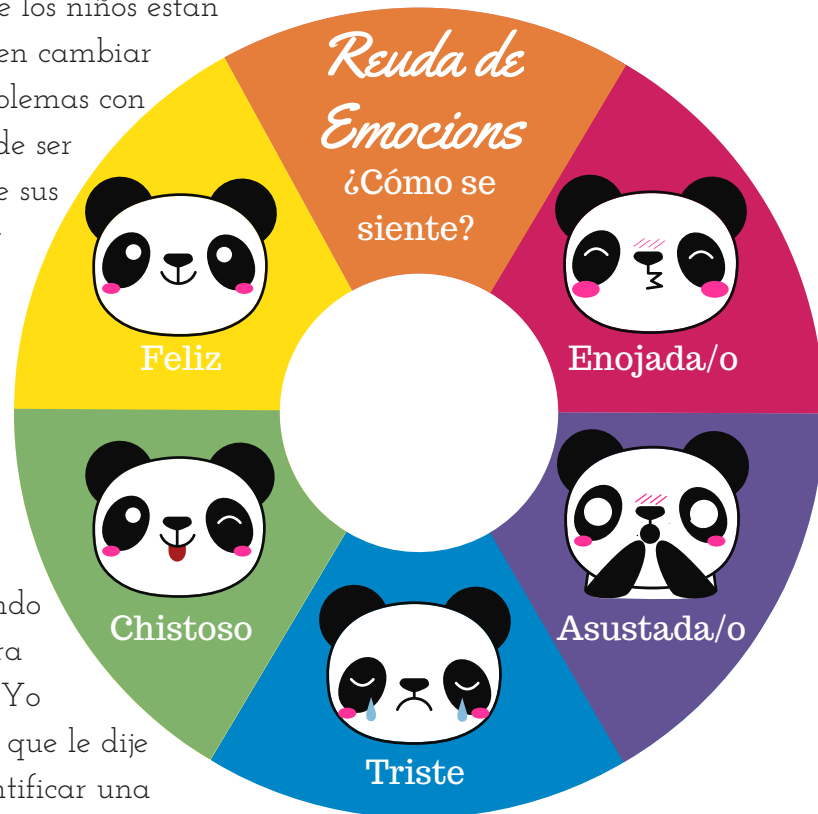


Esta edición de Oregon Somos Padres Juntos se enfoca en como platicar con sus hijos sobre las emociones. También hablaremos acerca de como ayudar a sus hijos a adaptarse y amar a su familia creciente.

Esta serie de boletines es inspirada y creada solo para padres. Si tiene sugerencias, comentarios o ideas para futuros boletines por favor compartalas con nosotros en nuestro Facebook (Oregon Parenting Education Collaborative) o en nuestro Twitter (@OPECParentingEd)..

EMOCIONES: ¡Lo Bueno, Lo Malo, y como ayudarles!

¿Ha escuchado la frase "terribles dos"? Puede ser fácil confundir que esta frase quiere decir que los niños de dos años son terribles, pero lo que quiere decir es que los niños están pasando por tantos cambios que rápidamente pueden cambiar cómo se siente. Si usted y su hijo están teniendo problemas con algunos cambios rápidos en el comportamiento puede ser un buen momento para hablar con su hijo acerca de sus emociones. La habilidad de los niños de comprender emociones se basa en su capacidad de reconocer distintas emociones, lo que causa ciertas emociones, y sus reacciones a las emociones. Los estudios científicos muestran que la habilidad de los niños de entender emociones esta relacionada a interacciones positivas con sus amigos. Haga hablar acerca de las emociones una parte regular de sus conversaciones. Diga frases como "¡Estaba triste cuando la tienda no tenia la mermelada de uvas, pero ahora encontré un nuevo sabor que me gusta también!" o "Yo estaba tan feliz cuando mi amigo me dio un regalo que le dije gracias 5 veces!" Hablar así le ayuda a su niño identificar una emoción, que causó la emoción, y cual es una reacción apropiada a la emoción. También puede utilizar una rueda de la emoción como la de la derecha para ayudar a explicar cada emoción.



Encuétrenos en Facebook
(Oregon Parenting Education
Collaborative) & Twitter
(@OPECParentingEd)!



NUEVA ADICIONES, NUEVA EMOCIONES: ¡Ser un Hermano/a Mayor!



Cuando tuvo a su primer hijo, todo fue una experiencia nueva, desde el embarazo asta el nacimiento asta el cuidado de su nuevo hijo. Con su próximo embarazo, usted se puede sentir mejor preparada y cómoda con lo que va a pasar. Sin embargo, hay una gran diferencia, tiene un hijo que pasara por estos cambios con usted. Su primer hijo ira de ser hijo único con toda su atención, a tener que compartir tiempo con su nuevo hermano. Porque su atención se dividirá cuando llegue el bebé, es importante que tu hijo se siente seguro con su relación y tiene buen apoyo para ayudar con la transición. También debe

involucrar a su hijo mayor, asta donde usted se sienta cómoda. Hable con ellos sobre como esta creciendo el bebé en su mamá. Dependiendo de la edad de su hijo puede hablar del embarazo de diferentes maneras. El Colegio Americano de Obstétricos y Ginecólogos recomienda que para niños muy pequeños, debe esperar hacia el final del primer trimestre, porque podría ser difícil para su hijo entender hasta que puedan ver cambios del cuerpo de su mama. Es importante que su hijo se sienta parte del proceso, y que pueden hablar sobre el embarazo. Los estudios también muestran que los niños que tienen buenas relaciones con sus compañeros tienen una transición más fácil para ser hermanos mayores. Las interacciones con su compañeros le da a su niño práctica para enfrentar los conflictos, y apoyo emocional. Asegúrese de hablar con su niño y tratar cualquier temor que puedan tener. El cuadro de la derecha tiene algunas otras actividades divertidas que usted puede hacer con su hijo con el fin de ayudarles a prepararse para ser un hermano mayor.



DIVIÉRTASE CON SUS NIÑOS

- Enséñeles fotos de su mama cuando estaba embarazada con ellos.
- Deje que su niño(s) le ayuden a escoger un nombres para el bebe, buscar ropa o juguetes para el bebe.
- Si tiene hermanos, hable sobre por que quiere a sus hermanos.
- Si sus niños compartirían un cuarto, póngalo en orden para que se acostumbran a los cambios.
- Después de que nazca el bebe, pase tiempo con los niños mayores para evitar sentimientos de celos.

REFERENCIAS

- Baydar, Nazli, April Greek, and Jeanne Brooks-Gunn. "A Longitudinal Study of the Effects of the Birth of a Sibling during the First 6 Years of Life." *Journal of Marriage and the Family* 59 (4) (1997): 939
- Cassidy, J, R D Parke, L Butkovsky, and J M Braungart. "Family-Peer Connections: The Roles of Emotional Expressiveness within the Family and Children's Understanding of Emotions." *Child Development* 63 (3) (June 1, 1992): 603-18
- Faunteroy, Glenda. *Your Pregnancy and Childbirth: Month to Month*. 5th ed. Washington DC: American College of Obstetricians and Gynecologists, 2010.
- Kramer, Laurie, and John Gottman. "Becoming a Sibling: With a Little Help from My Friends." *Developmental Psychology* 28 (4) (1992): 685.

Encuentre sus recursos locales
para padres en:
<http://orparenting.org/>



**OREGON
PARENTING
EDUCATION
COLLABORATIVE**

**THE COLLINS FOUNDATION
THE FORD FAMILY FOUNDATION
MEYER MEMORIAL TRUST
THE OREGON COMMUNITY FOUNDATION
OREGON STATE UNIVERSITY**

**Oregon State
UNIVERSITY**

Hallie E. Ford Center
College of Public Health
and Human Sciences