

CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS CON SUS SENTIMIENTOS MEDIANTE LIBROS HECHOS EN CASA



Estimados padres y cuidadores,

A medida que los niños crecen, aprenden sobre el mundo y sus sentimientos. Esto puede ser difícil para ellos, ¡y para usted también! Quizás se pregunte cómo ayudar a su hijo(a) cuando está triste, tiene miedo o se enfrenta a algo nuevo.

Los libros pueden ayudar. Los libros usan imágenes y palabras para hablar sobre sentimientos y experiencias. Nuestro **equipo de Early Connections** tiene ideas divertidas para ayudarle a hacer libros sencillos con su hijo(a).

¿Sobre qué puedo hacer un libro?

¡Puede hacer un libro sobre casi cualquier cosa! Por ejemplo:

- Prepararse para algo nuevo (como ir al médico, comenzar la guardería conocer a alguien nuevo)
- Después de algo estresante o que da miedo
- Aprender sobre las reglas o los límites

¿Por qué es útil hacer libros con su hijo(a)?

Hacer libros juntos es una excelente manera de ayudar a su hijo(a) a entender sus sentimientos. Hacer libros también puede prepararlos para algo que va a suceder. A veces se les llama libros de empatía. Eso significa que ayudan a que su hijo(a) sienta comprensión y cariño. También le dan tiempo a usted para detenerse y conectarse con su hijo(a). Cuando hace libros con los niños, se sienten importantes, ¡y eso se siente muy bien!

También puede hacer un libro después de un momento difícil para volver a conectarse con su hijo(a).

¿Cómo hago un libro?

Cuando tenga todo listo para hacer un libro, respire profundamente un par de veces para tranquilizarse y poder conectarse con su hijo(a). A continuación:

1. Doble un pedazo de papel por la mitad.
2. Dibuje a su hijo(a) en la portada. (Agregue cosas como el cabello rizado o anteojos para que se le parezcan).
3. Use el nombre de su hijo(a). Ejemplos:
 - "Pedro va al médico"
 - "Sara y la galleta"
4. En cada página, haga dibujos sencillos. ¡Las figuras de palitos son geniales!
5. Escriba oraciones cortas sobre lo que sucedió y cómo se sintió su hijo(a).
 - Para los niños pequeños, los dibujos solos funcionan.
6. Utilice las palabras que usa en casa. Ejemplos:
 - "Pedro se hizo buba. Le dolió. Lloró".
 - "Sara estaba enojada. Quería otra galleta. Mamá dijo: 'Más tarde'".
7. Puede agregar lo que sucede a continuación. Ejemplo:
 - "Pedro recibió un abrazo de mamá".
 - "Sara puede comer galletas después de la siesta".



Libro de ejemplo sobre reglas o límites.

1



El libro de Lola y los saltos

2



A Lola le encanta saltar en el sofá.

3



Mamá dice: "No saltes en el sofá". Lola está enojada.

4



Lola llora.

5



Lola puede saltar sobre la almohada. Está a salvo.

6



¡A Lola le encanta saltar!

Libro de ejemplo sobre cómo decir adiós.

1



El libro de Gina sobre decir adiós.

2



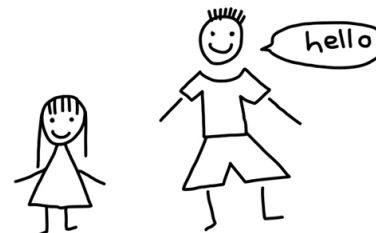
Papá va a trabajar y dice: "¡Adiós!"

3



Gina está triste. Echa de menos a papá.

4

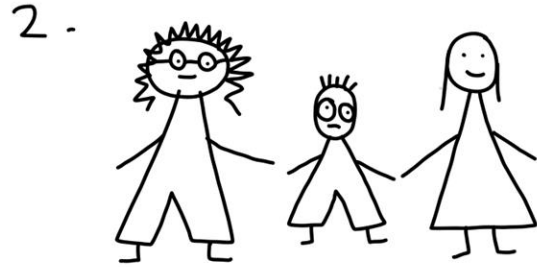


Papá regresa del trabajo. Gina se alegra de verlo.

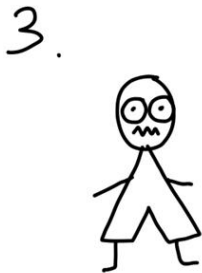
Libro de ejemplo sobre ir al médico.



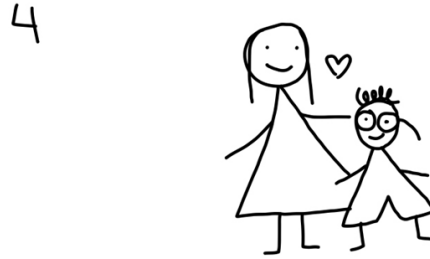
El libro de Mateo y el médico.



Mateo irá al médico. A Mateo le colocarán una inyección.



Mateo está un poco asustado.

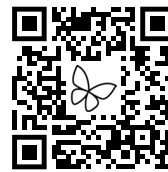


Mamá ayudará a Mateo y lo abrazará. Mateo estará bien.

¿Cuáles son algunos consejos útiles a la hora de hacer un libro con mi hijo(a)?

- No necesita ser un buen artista. A los niños les encantan sus dibujos, ¡incluso las personas de palitos!
- Para los niños muy pequeños, basta con una página.
- Lo más importante es conectarse con su hijo(a) y demostrarle que entiende cómo se siente.
- Hable en voz alta mientras dibuja y escribe.
- Cuando haya terminado, lea el libro con su hijo(a).
- Es posible que su hijo(a) quiera leerlo de nuevo o tirarlo a la basura.
- Y eso está bien. Lo que importa es el tiempo que pasan juntos hablando sobre los sentimientos de su hijo(a).

Lugares para obtener más información



Pandemic Parenting: Making Empathy Books for Children

<https://www.youtube.com/watch?v=IHqRkXR0m6w> (Video)

Para obtener más muestras

<https://ruthbeaglehole.com/resources/>



STEIN TIKUN OLAM EARLY CONNECTIONS PROGRAM CHILDREN'S HOSPITAL LOS ANGELES

4650 Sunset Blvd., Los Angeles, CA 90027 • CHLA.org

Escanee el código QR para obtener más recursos sobre la primera infancia de los expertos de CHLA.