**La capacidad de calmarse es una de las habilidades más importantes que su hijo está adquiriendo.** Aprende a manejar emociones fuertes con su ayuda, a través de su ejemplo y su respuesta serena.

## Cosas para probar

Jueguen juntos con su hijo, en el suelo o a su altura. Intente seguir su ejemplo jugando con juguetes que le gusten y poniendo a prueba sus ideas. Deje que le muestre o le diga qué hacer.

**36 meses**

Jugar con títeres o imaginar ser un superhéroe, un hada o un gato puede ser una forma divertida de explorar diferentes sentimientos. Haz títeres sencillos con un calcetín o una bolsa de papel y dibuja ojos y bocas con rotuladores. Lleva a los títeres a aventuras imaginarias y habla sobre lo que ven y sienten.

A la hora de dormir, hablen sobre su día y lo que pasará mañana. Pueden preguntar: "¿Qué fue lo mejor?" o "¿Cómo te sentiste?". Escúchenlo con atención para que se sienta escuchado e importante para ustedes.

## Qué esperar

**Seguir reglas simples** está mejorando, pero aún necesitan recordatorios amables.

**Están empezando a dedicar** 5 minutos a actividades que disfrutan, pero demasiado tiempo frente a una pantalla puede provocar problemas de sueño, alimentación o atención.

**Pueden tener pesadillas,** miedo a la oscuridad o miedo a estar solos. Ayúdalos a hablar de sus miedos y hazles saber que los mantendrás a salvo.

Excerpted from Ages & Stages Questionnaires®: Social- Emotional, Second Edition (ASQ:SE- 2™), Squires, Bricker, & Twombly© 2015 by Paul H. Brookes Publishing Co., Inc. All rights reserved.
Oregon Screening Program https://osp.uoregon.edu
Image from Freepik