



Consejos para padres sobre cómo los libros ayudan a los niños a sobrellevar el estrés

Todos queremos que nuestros hijos se sientan seguros. Cuando las familias atraviesan períodos de estrés, cuando perciben la amenaza de un peligro, cuando deben ejercitar el distanciamiento social y permanecer en sus casas, los niños acuden a sus padres y cuidadores para sentirse amados y protegidos. Leerle en voz alta a su hijo es una forma que puede ayudar a la familia a sobrellevar este momento difícil.

LOS NIÑOS NECESITAN ATENCIÓN. Cuando lee en voz alta, no importa lo que esté ocurriendo en el resto del mundo, usted está concentrando toda su atención en su hijo, en el libro y la historia, y el niño percibe esto y lo tranquiliza.

LOS NIÑOS NECESITAN CONTACTO FÍSICO Y AFECTO. Siente al niño en su falda o rodillas o acomódense uno junto al otro; hagan de la hora de la lectura un momento para abrazarse y acurrucarse. La combinación de su voz y su abrazo harán que su hijo se sienta amado y seguro.

LOS NIÑOS NECESITAN UNA RUTINA. Lean un cuento a la hora de la siesta, el almuerzo o antes de irse a dormir; el niño sentirá que el día tiene horarios predecibles, incluso en tiempos impredecibles, y hará que espere con ganas ese momento.

LOS NIÑOS NECESITAN ENTRETENIMIENTO. Lean libros que hagan reír al niño, libros que hagan que el niño quiera voltear la página para saber qué va a suceder.

LOS NIÑOS NECESITAN TENER UNA SENSACIÓN DE SEGURIDAD. Aún cuando el mundo está envuelto en preguntas alarmantes, un niño pequeño se sentirá seguro al sentir la voz o el abrazo de sus padres.

LOS NIÑOS NECESITAN SENTIRSE AMADOS Y CUIDADOS. Leerle en voz alta a su hijo es una manera de demostrarle, todos los días, cuánto lo quiere y lo importante que es para usted que pasen tiempo juntos. Es una manera de tenerlo cerca y hacerle sentir que es amado y protegido.

Si desea consultar más recursos para padres y cuidadores, visite el sitio web de Reach Out and Read:
www.reachoutandread.org/resources