

0 A 3 AÑOS

¿Cómo está Vivi?

Un libro para leer juntos

Clínica Vivaldi



Esta es Vivi.

¡Hola, Vivi!

> **Para el adulto:** Saluda con la mano y anímale a saludar también.



Vivi está contenta.

¡Ja, ja, ja!

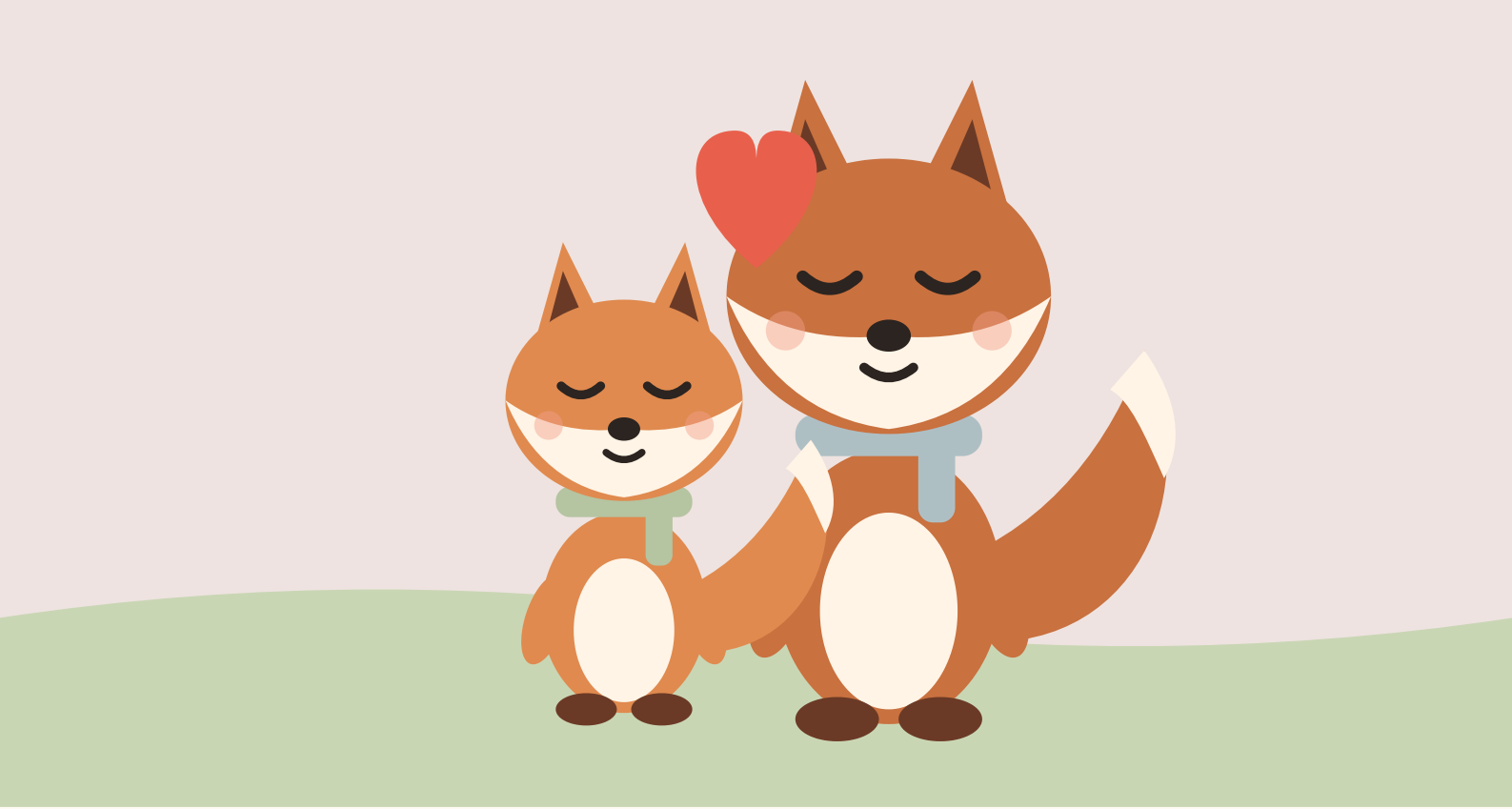
> **Para el adulto:** Pon su cara: «¡qué contenta!». Sonreíd juntos.



Vivi está triste.

Se le ha caído el helado.

> **Para el adulto:** Pon nombre a lo que siente: «estás triste». No hace falta quitarle la pena enseguida.



Un abrazo.

Ya pasó.

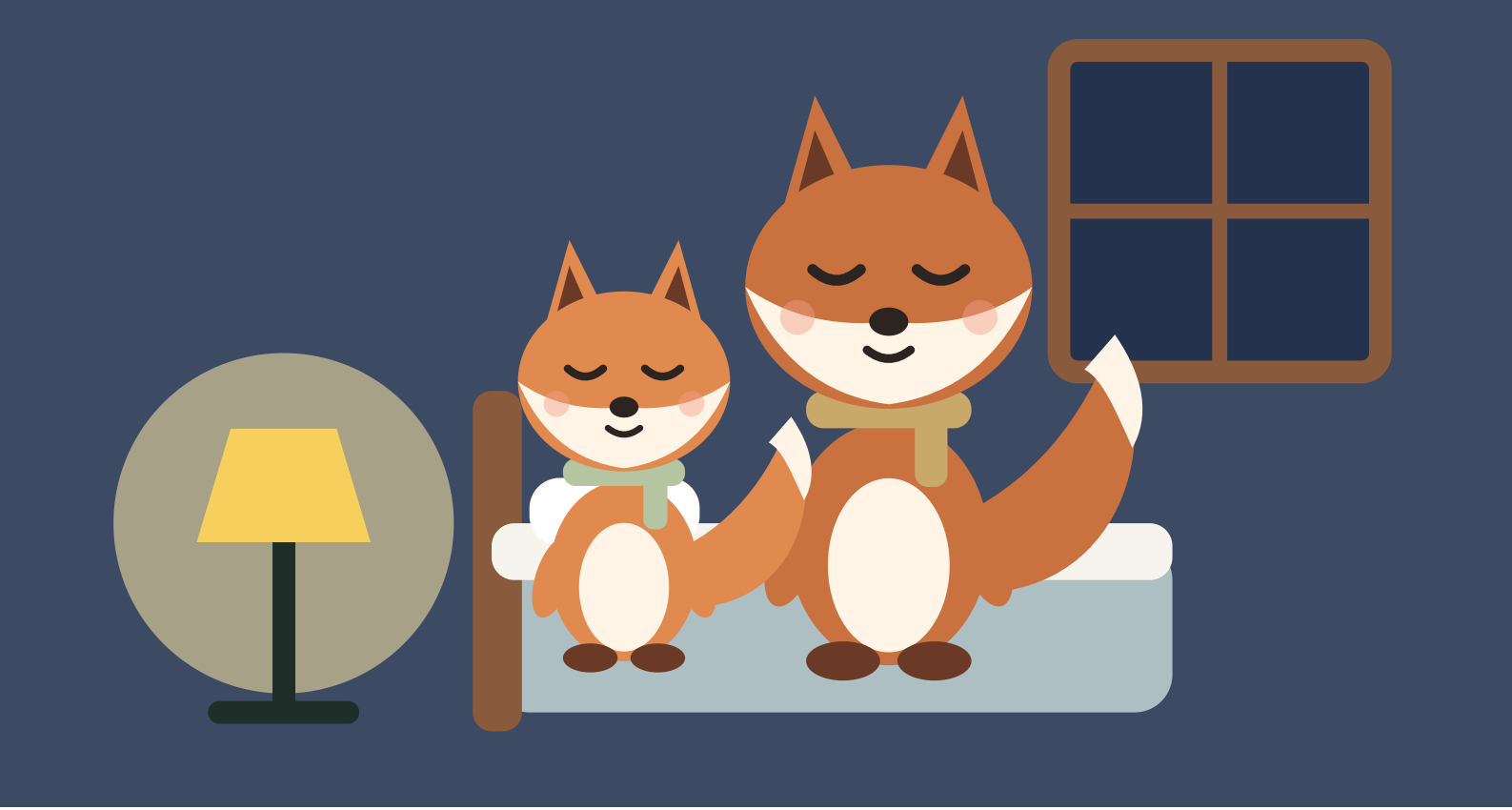
> **Para el adulto:** Tu calma le ayuda a calmarse. Abrazar es enseñar.



Vivi tiene miedo.

¡Bum! Un trueno.

> **Para el adulto:** «Te has asustado con el ruido.» Nombrar el susto lo hace más pequeño.



Papá está aquí.

Vivi está a salvo.

> **Para el adulto:** Quédate cerca hasta que pase. La compañía da seguridad.



Vivi está enfadada.

¡Grrr! Su torre se ha caído.

> **Para el adulto:** «Estás enfadada porque se ha caído.» Enfadarse está bien; pegar o romper, no.



Vivi sopla despacio.

Fuuuu...

> **Para el adulto:** Sopla tú despacio para que te imite. Como si apagarais una vela.



Ahora Vivi está tranquila.

> **Para el adulto:** Celebra que ha pasado: «ya estás más tranquila».



contenta



triste



con miedo



enfadada

¿Y tú? ¿Cómo estás hoy?

> **Para el adulto:** Señalad juntos la cara que más se parece a cómo se siente.

Para los adultos

Antes de los tres años, los niños sienten mucho y todavía no saben ponerlo en palabras ni calmarse solos. Lo aprenden de los adultos que los cuidan.

Pon nombre a lo que siente. «Estás triste», «te has asustado». Frases cortas y sin juicio.

Acompaña antes de corregir. Primero calma, abrazo y voz suave. Las explicaciones, después.

Todas las emociones valen. Las conductas que hacen daño se frenan con cariño y firmeza: «puedes enfadarte, pero no pegar».

Repetid el libro muchas veces. A esta edad se aprende por repetición. Exagerad las caras y los sonidos.

Consulta si las rabietas o los miedos son muy intensos, muy frecuentes o no mejoran con el tiempo.

Clínica Vivaldi · Psicología, psiquiatría y nutrición · Calle Chiva 25, puerta 5, 46018 Valencia · Online para toda España · 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com