

El Impacto del Conflicto en el Hogar en Niños Pequeños

Para padres de niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

Por qué es importante

Los niños de 3 a 5 años son como esponjas: perciben el tono de voz, el lenguaje corporal y las emociones, incluso si no entienden todas las palabras. Presenciar conflictos o violencia frecuentes puede hacerles sentir inseguros y confundidos.

Cómo pueden verse afectados los niños

Respuesta emocional

- Miedo, preocupación o tristeza
- Sentirse responsable del conflicto
- Dificultad para calmarse después de una discusión

Impacto en el desarrollo

- Dificultad para concentrarse o aprender nuevas habilidades
- Dificultad para hacer amigos o jugar de forma cooperativa
- Retrasos en el lenguaje o en las habilidades sociales

Señales de comportamiento

- Actuación, rabieta o agresión
- Apego o ansiedad por separación
- Regresión
(mojar la cama, chuparse el dedo, hablar como un bebé)

Lo que necesitan los niños

Seguridad y protección

- Tranquilice a su hijo: "Estás a salvo".
- Mantenga las rutinas estables: la previsibilidad ayuda a los niños a sentirse seguros.

Comunicación tranquila

- Intente resolver los desacuerdos lejos de los niños.
- Utilice voces tranquilas y un lenguaje respetuoso frente a ellos.

Modelado saludable

- Muestre a los niños cómo expresar sus sentimientos con palabras: "Me siento molesto. Necesito un descanso".
- Déjales ver soluciones de problemas seguras y disculpas.

Atención y comodidad

- Pase tiempo a solas con su hijo cada día
- Ofrecer abrazos, caricias y tranquilidad adicionales después del conflicto.

Cuando el conflicto se vuelve dañino

Si los niños presencian gritos, amenazas o violencia (golpes, lanzamiento de objetos, intimidación), el impacto es más profundo. La exposición a la violencia puede provocar ansiedad a largo plazo, dificultades escolares y problemas en las relaciones.

Cuándo buscar apoyo

- Si el conflicto parece inmanejable
- Si su hijo muestra angustia frecuente o cambios de comportamiento
- Si hay algún tipo de violencia en el hogar

El soporte está disponible

- Hable con un pediatra o un profesional de salud mental.
- Llame a la Línea Nacional de Atención contra la Violencia Doméstica: 1-800-799-SAFE (7233)
- En caso de emergencia, llame al 911



Recordar

Los niños prosperan cuando se sienten seguros, amados y protegidos. Reducir los conflictos, modelar soluciones tranquilas y buscar ayuda cuando la necesiten favorece la salud emocional de su hijo ahora y en el futuro.