

## **El bienestar social y emocional**

### **¿Qué son las habilidades socioemocionales?**

¡Las habilidades socioemocionales son esenciales para conectarse con los demás! Nos ayudan a manejar nuestras emociones, construir relaciones saludables y sentir empatía.

#### **Algunos ejemplos de habilidades socioemocionales en uso son:**

- Reconocer si alguien está triste y preguntarle si está bien.
- Expresarse con sus amigos de una manera diferente que con sus padres.
- Comprender sus pensamientos y sentimientos y poder relacionarse con los demás.

Si bien estas habilidades pueden parecer complejas, el desarrollo social y emocional comienza a una edad muy temprana.

#### **Habilidades socioemocionales: conozca los conceptos básicos**

##### **¿Cuándo comienza el desarrollo social y emocional?**

¡Los bebés comienzan a aprender estas habilidades desde que nacen! Tan pronto como comienzan a interactuar con las personas que los cuidan, comienzan a desarrollar una comprensión de los sentimientos.

##### **¿Cómo influyen los padres en el desarrollo socioemocional?**

Los padres ayudan a fomentar las habilidades socioemocionales para que los niños desarrollen relaciones saludables con amigos y familiares. Incluso cuando es un bebé, su pequeño se da cuenta de cómo responde a sus necesidades sociales y emocionales. Se sienten seguros en casa y en tu presencia.

**Los niños con habilidades socioemocionales saludables tienen más probabilidades de tener éxito en la escuela, el trabajo y la vida. Las habilidades socioemocionales ayudan a los niños a:**

Haz amigos y mantén amistades  
Ganar confianza  
Resolver conflictos  
Manejar el estrés y la ansiedad  
Aprenda las normas sociales  
Toma decisiones adecuadas  
Resista la presión social negativa  
Aprenda fortalezas y debilidades  
Toma conciencia de lo que sienten los demás.

### **Qué puede hacer para ayudar al desarrollo socioemocional de su hijo:**

**Sea un modelo** de las emociones y comportamientos que desea que su hijo muestre. Usted es el primer maestro de su hijo y ellos lo miran como un modelo a seguir.

**Sea receptivo** a las emociones y comportamientos de su hijo. Responder ayudará a desarrollar la confianza entre usted y su hijo.

**Haga preguntas abiertas**, como "¿Qué harías?" para ayudar a desarrollar habilidades de resolución de problemas.

**Use historias** para hablar con su hijo sobre diferentes situaciones sociales y cómo podría sentirse cada persona.

**Anime a los niños** a que prueben cosas nuevas y aprendan cuánto pueden hacer.

**Juegue juegos** para enseñar a los niños cómo turnarse, ganar y perder, compartir y negociar.

**Hágale preguntas a su hijo** cuando esté molesto. Estas preguntas pueden ser sobre por qué están molestos u ofrecer alternativas para comprender la raíz de su infelicidad. Por ejemplo, "¿Le gustaría cepillarse los dientes o bañarse primero?"

**Siéntese con su hijo** cuando use una pantalla (no se recomienda antes de los 18 meses) y conviértalo en una actividad social, p. Ej. haciéndoles preguntas o jugando juegos por turnos.

### **0-3 Meses**

Comienza a sonreír en respuesta a sus cuidadores, también llamada sonrisa social.

Desarrolla más expresiones faciales y corporales.

Puede calmarse brevemente (chuparse el dedo).

Reconoce cuando se están divirtiendo y puede llorar cuando se detiene el juego.

Hace contacto visual y mira a las personas mientras interactúa

### **4-6 Meses**

Suele ser feliz cuando está rodeado de cuidadores alegres.

Responde y copia algunos movimientos y expresiones faciales.

Desarrolla una conciencia de su entorno y expresa un deseo de participar (golpear objetos o juguetes)

### **7-9 Meses**

Puede mostrar ansiedad con extraños

Juega juegos sociales (peek-a-boo)

Aprende el significado de las palabras cuando se usan de manera consistente

Disfruta mirarse en el espejo

Se vuelve más pegajoso cuando aprende a ser cuidador (busca al cuidador cuando alguien más lo sostiene)

### **10-12 Meses**

Intentos de mostrar independencia (gatear, explorar o rechazar la comida)

Puede mostrar miedo alrededor de personas y objetos desconocidos.

Intenta llamar la atención repitiendo sonidos y gestos.

Disfruta imitando a las personas en el juego.

### **1-2 Años**

Muestra un comportamiento desafiante para establecer la independencia (tener rabietas)

No entiende lo que los demás piensan o sienten y cree que todos piensan como ellos (se enoja cuando ya no es el centro de atención)

Disfruta estar cerca de otros niños, pero aún no puede compartir fácilmente

Puede jugar de forma independiente durante breves períodos de tiempo.

### **2-3 Años**

Copia a otros en tareas más complejas (limpieza, cocina, cuidado personal)

Muestra afecto hacia los amigos.

Muestra una variedad creciente de emociones.

Molesto cuando hay cambios importantes en la rutina.

Parece preocupado por las necesidades personales y puede actuar de manera egoísta.

### **3-4 Años**

Empieza a cooperar más con los demás durante el juego (compartir juguetes)

A veces puede resolver conflictos con otros niños (turnándose en grupos pequeños)

Usa palabras para comunicar sus necesidades en lugar de gritar, agarrar o lloriquear

Se vuelve más independiente en las actividades diarias (puede elegir su propia ropa para usar)

### **4-5 Años**

Tiene amistades más desarrolladas y tal vez incluso un mejor amigo.

Más cooperativo con las reglas

Entiende y es sensible a los sentimientos de los demás.

Entiende la diferencia entre la vida real y la fantasía

Tiene cambios de actitud (es exigente a veces y cooperativo a veces)

