



Cómo Apoyar el desarrollo social y emocional de su hijo

4Cs of Alameda County | www.4calameda.org

Usted puede ver lo mucho que aprende su hijo durante sus primeros cinco años de vida. Sin embargo, el aprendizaje más importante es sobre cosas que no se pueden ver. Las emociones y las relaciones de los niños durante sus primeros años son la base de su crecimiento y desarrollo futuros. Y sus relaciones con sus padres, y otras personas a cargo de su cuidado, son las más importantes de todas. A continuación se incluyen seis lecciones clave que los bebés y los niños pequeños deben aprender, y algunas maneras en las que usted puede ayudar.

1. "ME SIENTO SEGURO Y QUERIDO"

Lo primero y más importante que los bebés necesitan saber es que pueden confiar en usted para cuidar de ellos y satisfacer sus necesidades. Necesitan sentirse seguros y queridos a fin de aprender y crecer. El sentido de seguridad más profundo que desarrolla el niño es a través del vínculo que forma con usted y otras personas importantes encargadas de cuidarlo. Usted puede:

- **Estar al tanto de las necesidades de su bebé:** Cuando el bebé llora, cuando el niño que ya empieza a gatear tiene algún problema, trate de ayudarlo. Incluso si usted no puede solucionarlo todo, le está comunicando al pequeño que se encuentra a su lado para ayudarlo. Observe y escuche a su niño, preste atención a lo que desea o necesita, y trate de satisfacer esas necesidades si le es posible. (¡Y también recuerde cuidarse a sí mismo! Su bebé depende de que usted esté saludable y lo suficientemente contenta como para darle la atención que necesita.)
- **Dígale cuánto la quiere:** Abrácela, sonríale, hable con ella, dedique tiempo todos los días a darle toda su atención. Trate de comunicarle que la quiere incluso cuando ella se enoja o se pone de mal humor.
- **Tranquilícelo cuando esté molesto:** Abrácelo, cántele, dele un chupón o animal de peluche - cualquier cosa que lo calme. Eso le ayuda a aprender a tranquilizarse por sí mismo.
- **Crear rutinas predecibles:** Ella se sentirá más segura y más tranquila sabiendo qué esperar. Dígale lo que va a pasar después: "puedes jugar un poco más y después vamos a almorzar".



2. "DISFRUTO RELACIONÁNDOME CON OTRAS PERSONAS"

La relación que usted establece con su hijo le demuestra al pequeño que interactuar con otras personas es algo agradable y que le permite conocer las relaciones en las que ambas partes dan y reciben. Usted puede:

- **Responder a los gestos de su bebé e imitar sus sonidos** - tener una "conversación". Hable con ella sobre lo que está sucediendo, incluso si ella aún no comprende bien.
- **Cuando el niño empiece a hablar, trate de comprenderlo.** Responda con comentarios o preguntas para demostrar que a usted le importa lo que dice. Incúlquele el hábito de comunicarse con usted, eso tendrá su recompensa más tarde en la vida.
- **Jueguen juegos** (empezando con hacerle cosquillas y jugar al "cú-cú"), cante y baile con ella, abrácela mientras le lee.
- **Hagan cosas juntos:** jueguen juntos o simplemente inclúyala en las cosas que usted está haciendo. Mientras prepara la cena, dele al bebé algunas cucharas o tazas de plástico para que juegue con ellas; pídale al preescolar que ponga las servilletas en la mesa.

3. "VALGO POR QUIEN SOY".

Desde el principio, algunos bebés tienen un temperamento tranquilo mientras que otros son más inquietos. Algunos son muy activos, otros se enfocan más a observar. Algunos son muy amigables, a otros les toma tiempo acostumbrarse a las personas. Algunos se molestan cuando las cosas cambian, otros simplemente siguen adelante. Estos rasgos innatos son el "temperamento" de su bebé. Más adelante ella desarrollará sus propios gustos e intereses. Usted puede aceptar y valorar quién es ella.

- **Observe a su niño para comprender su temperamento** y darle el apoyo que necesita. Si su pequeño parece dudar, permita que tome el tiempo necesario para que entre en confianza con las personas. Si la pequeña se está moviendo constantemente, no trate de que se quede sentada quieta por mucho tiempo. Acepte a su hijo/a como es y con delicadeza ayúdelo a desarrollar nuevas habilidades.
- **Permita que su hija siga sus propios intereses** y encuentre maneras de apoyarlos: si le gusta ver animales, muéstrole las ardillas del parque, si le gusta dibujar, trate de proporcionarle papel y crayones.

4. "PUEDO APRENDER A COMPRENDER Y MANEJAR MIS SENTIMIENTOS".

Los niños pueden confundirse y abrumarse con sus propios sentimientos. Usted puede ayudarlos a aprender a manejar sus emociones.

- **Enseñe las palabras que definen los sentimientos:** "Te sientes decepcionado de que tengamos que irnos del parque". "Te dio miedo cuando ese perro ladró". "Te sientes frustrado de que la torre de juguete se haya caído".
- **Acepte los sentimientos de su hija,** incluso si tiene que pedirle que deje de comportarse como lo está haciendo: "Sé que te sientes celosa porque Patti está jugando con el camión pero no puedes pegarle".
- **Hable de las cosas que su hija puede hacer cuando se enoja:** respirar profundamente, usar palabras, dibujar una imagen triste, golpear una almohada, hacer su actividad predilecta. Y hable sobre cómo expresar sentimientos positivos: "¿Cómo le podemos mostrar a la abuelita lo contentos que estamos de que nos haya venido a visitar?"
- **Lea libros acerca de los sentimientos,** o hable acerca de los sentimientos de los personajes de los libros.

5. "PUEDO PASARME UN RATO DIVERTIDO JUGANDO CON OTROS NIÑOS".

A los niños les toma años aprender las habilidades que necesitan para jugar y cooperar entre ellos. Usted puede:

- **Cerciorarse de que su niño tenga oportunidades para estar alrededor de otros niños:** primos, vecinos, otros niños a la hora de la lectura de los cuentos o en el patio de juegos.
- **Muéstrele a su niño algunas maneras de jugar con otros niños:** "vamos a darle a Tony una pala y así él podrá cavar en la arena con nosotros".
- **Enseñe habilidades de cooperación** como tomar turnos o dividir los crayones, y esté presente para recordarles. Necesitarán mucha orientación antes de que lo puedan hacer por sí mismos.
- **Cuando surjan conflictos,** diga claramente cuál es el problema: "ustedes dos quieren tocar esa trompeta", o con los niños más mayores, pídeles que cada uno explique cuál es el problema desde su punto de vista. Después dígalos a los niños que entre todos traten de encontrar soluciones.
- **Use animales de peluche o muñecas** para representar problemas comunes y pídale a los niños que traten de imaginar soluciones.

6. "PUEDO APRENDER A HACER COSAS NUEVAS Y RESOLVER PROBLEMAS".

Durante sus primeros años los niños necesitan fortalecer su confianza de manera que puedan hacer frente a nuevos desafíos, aprender nuevas habilidades, y relacionarse con otras personas. Usted puede:

- **Darle a su hijo el tiempo y espacio necesarios para jugar** y explorar con juguetes o artículos del hogar adecuados y seguros.
- **Ayúdelo a aprender a resolver problemas,** sin hacer todo por él. Cuando la bebé está tratando de alcanzar un juguete, mueva el juguete de manera que la pequeña pueda llegar a él si se estira. Si un niño en edad preescolar está tratando de ponerse los zapatos, ábralos de manera que pueda meter los pies fácilmente.
- **Cuando algo es difícil de hacer,** alíentela a seguir intentándolo. Cuando la niña se sienta frustrada, dele su comprensión, y tal vez sugerencias, pero también muestre confianza que ella lo puede lograr.
- **Celebre los logros,** enfocándose en lo que hizo el niño: "¡Estuviste intentándolo hasta que lograste ponerlo en equilibrio!" "¡Usaste muchos colores hermosos en ese dibujo!"