



De **18 meses a 36 meses**

## DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

*¿Cómo aprenden los niños sobre los sentimientos y las relaciones?*

### Resumen de DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

Cómo piensan los niños y cómo manejan

- a ellos mismos
- sus sentimientos y comportamientos y
- sus relaciones

... es lo que llamamos *desarrollo socio-emocional*.

El desarrollo de estas habilidades es tan importante para el éxito de los niños en la escuela como lo son otras habilidades, como el lenguaje y la alfabetización y matemáticas.

Durante los primeros cinco años de edad, los niños aprenden cómo...

- manejar su propio comportamiento,
- reconocer, expresar y controlar sus emociones,
- darse cuenta y responder de manera amable a los sentimientos de otros,
- interactuar con amigos,
- ser miembro de un grupo, o
- desarrollar relaciones cercanas con adultos, incluyendo los padres, otros familiares y las maestras.

Los niños aprenden estas habilidades socio-emocionales en relaciones cercanas con adultos a través de comunicación recíproca, experiencias compartidas y dirección cariñosa. El juego también es primordial para ayudar a los niños a aprender estas habilidades. A través del juego, los niños practican sus habilidades sociales, exploran sus sentimientos, prueban nuevos comportamientos y reciben comentarios de parte de otras personas. El juego les permite a los niños conocer más sobre ellos mismos y los demás y desarrollar sus habilidades de comunicación e interacción.

### Introducción



## ¿Cómo aprenden los niños sobre los sentimientos y las relaciones? DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

### *¿Qué aprende mi hija sobre sí misma y sus sentimientos?*

Su hija de tres años ha desarrollado un sólido sentido de sí misma y puede decirle con frecuencia lo que quiere y cómo se siente. Puede contarle sobre quiénes son los miembros de la familia y quiénes son sus amigos. Puede expresar claramente sus gustos y lo que no le gusta. Su círculo de personas preferidas puede incluir a su familia, amigos, maestras y vecinos.

Le gusta darse cuenta de que puede hacer cosas nuevas. Le gusta “hacer las cosas por sí misma”, incluso si son difíciles y se frustra. Podría insistir en ponerse el zapato ella misma, aunque le tome 10 minutos y quede al revés.

Cuando juega con sus amigos, a veces puede incluir las ideas de otras personas en el juego y compartir el juguete, pero todavía es probable que utilice regularmente la palabra “mío”. Por lo general disfruta del tiempo con sus amigos y puede pedir juntarse con ellos.

Tiene palabras para expresar varias de sus emociones (feliz, triste, enojada, asustada) y puede pedir consuelo si lo necesita. Sus sentimientos pueden todavía ser incontenibles para ella y pueden resultar en berrinches. También puede experimentar temores a esta edad, como miedo a las abejas, perros o monstruos. Practica los sentimientos y puede “fingir que llora” cuando su juego involucra algo triste. También puede mirarse a ella misma en el espejo cuando practica emociones para ver cómo se ven.

Se puede mostrar el conocimiento de los sentimientos de los demás y puede ofrecer consuelo por abrazar o traer a su amigo su juguete favorito. A veces es capaz de empatizar con los demás, pero es más probable que sea empático cuando él no está teniendo él mismo grandes sentimientos.

Con frecuencia puede utilizar el juego para ensayar acontecimientos de la vida real que haya experimentado, como ir al médico o al almacén. Este juego la ayuda a entender el acontecimiento y le ayuda a tener entendimiento y previsibilidad sobre su vida.

### *Qué aprende sobre otras personas y las relaciones?*

Su hijo de 36 meses ha desarrollado algunas habilidades para jugar con otros niños. A veces jugará junto a otro niño, utilizando los mismos tipos de juguetes, pero cada uno jugando su propio juego. Otras veces interactuará, hablando y jugando con otros. Le gusta el juego “simulado” y puede hacer que es el perro o el bebé y darles instrucciones simples a sus amigos, “ahora vete a dormir, bebé”. Imitará a sus amigos y también a los adultos con el fin de aprender nuevos comportamientos y habilidades. A veces puede incluir las ideas de otro niño en el juego y compartir un juguete, pero todavía es probable que utilice la palabra “mío” con frecuencia. Por lo general disfruta del tiempo con sus amigos y puede pedir juntarse con ellos.

Puede participar en rutinas simples de limpieza, especialmente si un adulto trabaja junto a él.

Si ha tenido la experiencia de ir a la guardería, usualmente no tiene problemas con que lo dejen allí. Algunos niños todavía podrían llorar unos minutos cuando sus padres se van, pero pronto se involucrarán en el juego.



## Consejos para apoyar el aprendizaje de su hijo sobre sí mismo como persona, aprender sobre otras personas y aprender sobre sus emociones:

### Aprender sobre sí mismo como persona

- Anímelo a hacer todo lo que quiere hacer por sí mismo. A los niños pequeños les encanta participar, aprender nuevas habilidades y sentir que están ayudando. Podría tomar un poco más de tiempo para que haga estas cosas por sí mismo, pero pasar este tipo de tiempo con él le hace saber que usted cree que es capaz y le da práctica sobre sus nuevas habilidades.

*Podría tomar un poco más de tiempo para que haga estas cosas por sí mismo, pero pasar este tipo de tiempo con él le hace saber que usted cree que es capaz y le da práctica sobre sus nuevas habilidades.*

- Podría vestirse y desvestirse, servirse y darse de comer, servirse agua de una pequeña jarra a su vaso, ayudar a lavar los vegetales, ayudar a poner la mesa, guardar sus juguetes o ayudar a lavar las ventanas.
- Cuando diga “no” o no haga lo que usted quiera, recuerde que está practicando ser él mismo. Incluso cuando necesite detenerlo o ponerle un límite, puede hacerle saber que entiende que él tiene una buena idea.
  - “Haré que dejes de subir a la estantería”. (límite físico)
  - “¿Puedes bajarte tú mismo o te ayudo?” (elección cerrada)
  - “¿Quieres trepar o estás intentando buscar un libro?” (identificar su buena idea)
  - “El estante de los libros no es estable y podría caerse si te subes”. (darle información)
  - “Si quieres trepar, probemos afuera. Si quieres un libro, puedo ayudarte a bajarlo”. (ofrecerle opciones y otra forma de expresar su idea)

### Aprender sobre sus propias emociones

- Ayúdelo a entender sus sentimientos ofreciendo nombres para ellos.
  - “Parece que te sientes triste”.
  - “Puede ser frustrante cuando intentas ponerte el zapato y se atasca”.
  - “Puedo ver que estás contento por ir al parque”.
- Ayúdelo a saber qué es lo que hace que sucedan los sentimientos.
  - “Te caíste. Me pregunto si te lastimaste o si tienes un poco de miedo”.
  - “Cuando le dices adiós a tu mamá, a veces te sientes triste”.
  - “Te ves muy feliz cuando juegas con tu hermano”.
- Pregúntele acerca de sus sentimientos.
  - “¿Cómo te sientes ahora?”
  - “Mira al niño del cuento. ¿Cómo crees que se siente?”
- Ayúdelo a encontrar maneras sanas de expresar sus sentimientos.
  - “Si estás enojado, puedes decirle a tu amigo ‘estoy enojado’”.
  - “Si estás enojado y quieres golpear algo, puedes golpear este almohadón”.
- Puede utilizar libros sobre sentimientos o imágenes que muestren emociones para nombrar y hablar sobre los sentimientos de los niños.
- Tenga un espejo al nivel de su hija. Puede interesarle mirar su cara cuando experimenta un cierto sentimiento, o puede practicar hacer diferentes expresiones de sentimientos.
- Cuando su hijo tiene miedo, permanezca cerca y ofrézcale consuelo. A veces su hijo no quiere que lo alejen de la situación que le da miedo, pero quiere que usted esté ahí para ayudar. Si le tiene miedo al perro amigable del vecino, puede sentarse en cuclillas a su lado, abrazarlo y hablar



## ¿Cómo aprenden los niños sobre los sentimientos y las relaciones? DESARROLLO SOCIO-EMOCIONAL

sobre el perro. Con frecuencia, su presencia y algo de información e interacción segura lo ayudará a sentirse con menos miedo. Si quiere irse, sigue las indicaciones que da su hijo. A veces tomar una fotografía de lo que le dio miedo y dejar que su hijo mire la foto y hable sobre ella lo ayudará con su miedo.

- Hágale saber que todos sus sentimientos son sanos y que usted lo escuchará o reconocerá sus sentimientos. Esto le permite que confíe en usted sobre sus sentimientos y no sienta que tiene que esconderle sus sentimientos.

*Esto le permite que confíe en usted sobre sus sentimientos y no sienta que tiene que esconderle sus sentimientos.*

### *Aprender sobre otras personas*

- Tómese un tiempo en las nuevas situaciones para ayudar a su hijo a ajustarse a las personas nuevas. Si una amiga de la familia lo cuidará cuando usted salga, invítela el día anterior o un par de horas antes de irse para que lo visite y juegue con él. Cuanto más familiarizado esté con la persona nueva, más cómodo se sentirá con que usted se vaya.
- Cuando su hija comienza a ir a la guardería, asegúrese de que tenga tiempo para conocer a la nueva cuidadora y al entorno.
  - Visite la guardería algunas veces y quédese con ella para que pueda tener cerca a usted mientras ella explora el nuevo entorno.
  - Conozca a quien cuidará a su hija, para estar cómoda dejando a su hijo con él o ella.
  - Prueba a dejar a su hijo durante períodos cortos al principio, para que aprenda que volverá.
- Proporcione oportunidades para que juegue con otros niños (en el parque, con los vecinos o familiares, en la guardería o clases de padre/niño).
  - Recuerde que aunque puede estar contenta por estar con los otros niños, no siempre sabe cómo jugar con ellos, y puede haber un conflicto por los juguetes o dudas para unirse al juego.
  - Compartir puede ser difícil a esta edad. Jugar en áreas neutrales como parques, la playa o en jardines puede reducir el conflicto sobre los juguetes. El juego con arena y agua con algunas palas y contenedores puede significar oportunidades de juego divertidas con sus amigos.
  - Supervísela a esta edad cuando juegue con otros niños. Puede necesitar ayuda a expresar sus ideas y sentimientos y escuchar las ideas de los otros y pensar en conclusiones.