



De 8 meses a 18 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

¿Qué aprende mi hijo sobre sí mismo y sus sentimientos?

- A los 18 meses, su hijo reconoce su nombre y puede hacerle saber más fiablemente qué necesita utilizando gestos, sonidos y algo de lenguaje.
- Puede comunicar hambre y ganas de dormir.
- Puede hacerle saber si quiere jugar, ir afuera o hacer algo por su cuenta.
- Se anima al probar sus propias ideas y puede comenzar a resistirse a hacer lo que le pida, pero igualmente usted es muy importante para él. Quiere compartir sus ideas con usted, que usted lo consuele y saber dónde está.
- Debido a que puede recordar las cosas muy bien, también tiene muchos sentimientos. Si le quita algo con lo que estaba jugando, podría llorar durante mucho tiempo, aunque le ofrezca otras cosas interesantes con las que jugar, porque todavía recuerda que estaba disfrutando de lo que tenía antes.
- También comienza a verse a sí mismo como separado de usted, y por lo tanto pasa algo de su tiempo resistiendo sus ideas. Tan pronto como aprende a decir “no”, tiene muchos usos para esa palabra. “No, no me vestiré”. “No, no me cepillaré los dientes”. “No, no seré amable con el gato”. Aunque esto representa un desafío para el padre, esta flexión en su independencia lo ayuda a entender que no es lo mismo que usted, sino que es una persona diferente y separada de usted.
- Experimenta muchos sentimientos en esta edad. Puede estar muy alegre, muy triste, muy frustrado, muy cariñoso, muy feliz y también puede comenzar a tener miedo.

¿Qué aprende sobre las personas y las relaciones?

- Su hijo de 18 meses está muy interesado en las personas – tanto los adultos como los niños. Le gusta conocer a los adultos y toma un tiempo para confiar en las personas nuevas. Con frecuencia se interesa en otros niños y puede mostrarlo a Ud. caminando hacia ellos y jugando junto a ellos, tomando sus juguetes o mirándolos desde la distancia. Todos estos gestos demuestran un interés en sus compañeros, pero todavía tiene habilidades muy principiantes para realmente jugar con amigos. Esperar su turno es difícil, porque simplemente no entiende cómo funciona el tiempo, por lo que le preocupa que nunca vaya a llegar su turno.
- Aunque está interesado en los sentimientos que expresan los demás, y a veces lo preocupa ver llorar a alguien, todavía no entiende los sentimientos de las otras personas. Con frecuencia cree que las personas a su alrededor se sienten de la misma manera que él, por lo que puede sorprenderse cuando le pega a alguien y comienza a llorar.



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 quiera por su cuenta. A los niños pequeños les encanta participar, aprender nuevas habilidades y sentir que ayudan. Trabajo para usted, estas oportunidades lo ayudan a sentirse habilidoso, útil y competente y lo animan a seguir creciendo y desarrollando sus habilidades.

Trabajo para usted, estas oportunidades lo ayudan a sentirse habilidoso, útil y competente y lo animan a seguir creciendo y desarrollando sus habilidades.

- Podría ayudar a vestirse y desvestirse, darse de comer a sí mismo, servirse agua él mismo desde una pequeña jarra a su vaso, ayudar a lavar los vegetales, a colocar sus juguetes en la canasta o a barrer con un pequeño cepillo.
 - Podría tomar un poco más de tiempo hacer estas cosas por sí mismo, pero pasar este tipo de tiempo con él, le hace saber que usted cree que es capaz.
 - Es útil dividir estas tareas en pasos más fáciles para él, por ejemplo sostener sus pantalones mientras se mete en ellos, o ayudarlo a encontrar el agujero en la camisa antes de que intente ponérsela.
 - Incluso si es un poco más de trabajo para usted, estas oportunidades lo ayudan a sentirse habilidoso, útil y competente y lo animan a seguir creciendo y desarrollando sus habilidades.
- 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.
 - “Voy a hacer que dejes de jalar la cola del gato”. (límite)
 - “Parece que estás interesado en el gato y su cola suave y larga”. (afirmar su buena idea)
 - “Cuando jalas su cola, le duele y maúlla y se escapa”. (darle información)
 - “Si quieres jugar con el gatito, puedes tocarla suavemente en su espalda o serpentear el hilo para que lo persiga”. (ofrecer elecciones y otra manera de expresar su idea)
 - “¿Puedes ser amable con el gato o quieres que te ayude a ir a la otra habitación y encontrar otra cosa para hacer?” (indicación/ofrecer dos posibilidades para mantener el gato a salvo).

Aprender sobre sus propias emociones

- Ayúdelo a entender sus sentimientos ofreciéndole nombres para ellos (“Me pregunto si te sientes...”, “parece que te sientes...”).
 - “Veo que estás llorando. Parece que te sientes triste”.
 - “Puede ser frustrante cuando intentas apilar los bloques y se caen”.
 - “Puedo ver que estás muy contento por ir al parque”.
- Ayúdelo a saber qué es lo que hace que sucedan los sentimientos.
 - “Te caíste. Me pregunto si te duele y estás un poco asustado”.
 - “Cuando le dices adiós a tu mamá, a veces te sientes triste”.



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

- “Te ves muy feliz cuando juegas con tu hermano”.
- Ayúdelo a encontrar formas seguras de expresar sus sentimientos.
 - “Si estás enojado puedes decirle a tu amigo ‘estoy enojado’”.
 - “Si estás enojado y quieres pegarle a algo, puedes pegarle a este almohadón”.
- Si muestra interés cuando otros niños expresan sus sentimientos, puede describirle lo que está sucediendo.
 - “Lola recién le dijo adiós a su papi. Ella se ve triste. Tal vez ella está faltando a su papá”.
- 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 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 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 hijo, para estar cómoda dejando a su hijo con él o ella.
 - Pruebe 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.
 - Supervísela de cerca en esta edad cuando juega con otros niños. Puede necesitar ayuda para expresar sus ideas y sentimientos y escuchar las ideas de los demás.

allaboutyoungchildren.org/espanol/