

# Una guía para las familias: Apoyo al desarrollo socioemocional a través del juego

Como cuidador de un niño pequeño, es posible que haya oído hablar de habilidades físicas como gatear y correr; habilidades cognitivas como la memoria a largo plazo y el reconocimiento de patrones; y habilidades académicas como lectura y sustracción. Sin embargo, ¿ha escuchado acerca de las habilidades socioemocionales?



Las habilidades socioemocionales actúan como la columna vertebral de las conversaciones, las relaciones y la capacidad de una persona para trabajar a través de las emociones de una manera saludable y productiva. Para tener éxito en la escuela, el lugar de trabajo y su vida personal, los niños necesitan desarrollar habilidades socioemocionales. Sin ellas, es más probable que los niños experimenten dificultades para mantener relaciones, autorregular sus emociones y demostrar autocontrol a lo largo de sus vidas.

Las primeras experiencias de los niños con sus seres queridos tienen una gran influencia en las habilidades que desarrollan. Por este motivo, los cuidadores deben

considerar qué habilidades o patrones socioemocionales practican o dan como ejemplo ellos mismos. Los niños desarrollan habilidades y patrones basados en lo que se les enseñó o a lo que se les expuso en la primera infancia. Si bien estos patrones pueden cambiar con el tiempo (en la infancia y la edad adulta), cuanto antes un niño practique estas habilidades, mejor.

Para ayudar a los cuidadores a comprender mejor el desarrollo socioemocional, Trying Together creó esta guía familiar. En ella, Trying Together explora las habilidades socioemocionales y las actividades en el hogar que los cuidadores pueden utilizar para apoyar el desarrollo de su hijo.

## Habilidades socio-emocionales

Los ejemplos de habilidades socioemocionales incluyen, entre otros, los siguientes:

- construir relaciones positivas con otros niños y adultos;
- ser capaz de reconocer señales no verbales y mantener contacto visual;
- mostrar confianza en sí mismos y en los demás;
- mostrar respeto por los sentimientos, ideas y opiniones de otras personas;
- demostrar autocontrol y paciencia;
- escuchar y prestar atención a los demás;
- reconocer las emociones propias y ajenas;
- compartir juguetes o materiales con otros niños; y
- trabajar junto con otros niños o adultos.

Al practicar estas habilidades, los niños pequeños desarrollarán un conjunto de herramientas de habilidades socioemocionales que les ayudarán a transitar situaciones interpersonales (con otros) e intrapersonales (consigo mismos). Para obtener información sobre los hitos del desarrollo socioemocional por edad, visite el sitio web de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés)**<sup>1</sup>.

## Actividades en el hogar

- Un simple juego de escondidas brinda a los niños la oportunidad de hacer contacto visual e intercambiar expresiones faciales con su cuidador. Pruebe diferentes expresiones faciales cada vez que reaparezca para ver cómo responde su bebé.
- Lea al menos un libro de imágenes por día con su hijo. Mientras lee, dé vida a los personajes (y sus emociones) cambiando el timbre y tono de voz, velocidad o volumen y las expresiones faciales. Si su hijo sabe leer, pídale que lea las líneas del personaje. Si no sabe, pídale que imite la emoción o repita una línea.

- Mientras lee, haga una pausa antes de pasar la página y pregúntele a su hijo qué notó sobre los personajes, qué piensa sobre lo que está sucediendo, cómo se sentiría, qué haría o qué cree que sucederá a continuación. ¡Invente sus propias preguntas sobre la marcha!
- Deje que su hijo se exprese a través del arte. Ofrezcale un trozo de papel, un lienzo o cualquier tipo de material artístico y deje volar su imaginación. Cuando haya terminado de crear, pregúntele qué es, qué lo inspiró a crearlo y cómo se sintió durante el proceso. Si tiene varios hijos, pídeles que trabajen juntos en un proyecto de arte.
- Si su hijo atraviesa emociones fuertes, muéstrelle **posturas de yoga**<sup>2</sup> que puede hacer para practicar la respiración y mover el cuerpo.
- Pruebe con actividades como este **Juego de clasificación de emociones**<sup>3</sup> imprimible o hágalos diseñar sus **Caras de huevo plásticas**<sup>4</sup> para ayudarlos a aprender sobre distintas palabras para nombrar emociones y sentimientos. Los títeres se pueden utilizar como una herramienta para que los niños exploren o expresen sus emociones.
- Programe una cita para jugar en su casa para ayudar a su hijo a practicar el compartir, el trabajo en equipo, la creatividad y la independencia. Si hay varios niños que viven en su hogar, eso también funciona. Reúna artículos como ropa, platos seguros para niños, libros y más, y deje que los niños decidan cómo los usarán. También se pueden utilizar juegos de cartas y de mesa.
- Cree un espacio seguro en su hogar donde su hijo pueda ir a relajarse solo. Pregúntele a su hijo qué elementos, colores, aromas, sabores o materiales lo hacen sentir mejor. Camine por la casa, ayúdelo a recopilar las cosas que mencionó y dediquen tiempo juntos a crear su nuevo espacio seguro. Tómese un tiempo cada mes para hacer estas preguntas y rediseñar. Nunca se debe obligar a los niños a ir a su lugar seguro.

<sup>2</sup> [bit.ly/kid-yoga-poses](https://bit.ly/kid-yoga-poses)

<sup>3</sup> [bit.ly/sort-emotions](https://bit.ly/sort-emotions)

<sup>4</sup> [bit.ly/egg-faces](https://bit.ly/egg-faces)

<sup>1</sup> [bit.ly/cdc-milestones-list](https://bit.ly/cdc-milestones-list)

## Recursos

Si está interesado en aprender más sobre el desarrollo socioemocional y otros temas de la primera infancia, considere utilizar los recursos que se enumeran a continuación.

### **Serie para una crianza apropiada para el desarrollo**

**Crianza apropiada para el desarrollo**<sup>5</sup> es una serie de contenido de recursos familiares desarrollada por Trying Together en un esfuerzo para capacitar a los cuidadores para que creen experiencias de alta calidad en las primeras etapas de la vida de sus hijos.

### **The National Association for the Education of Young Children (Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños)**

**Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños**<sup>6</sup> (NAEYC, por sus siglas en inglés) trabaja para promover el aprendizaje temprano de alta calidad para todos los niños pequeños, desde el nacimiento hasta los ocho años, conectando la práctica, las políticas y la investigación de la primera infancia. Su sitio web incluye recursos sobre cómo **desarrollar habilidades socioemocionales en el hogar**, trabajar con **conductas desafiantes**, y más.

### **Playful Pittsburgh Collaborative**

**The Playful Pittsburgh Collaborative** es un grupo de organizaciones dedicadas a promover la importancia del juego en la vida de los niños, las familias y las comunidades de la región de Pittsburgh. **Lea su blog**<sup>7</sup> para aprender acerca de actividades lúdicas para niños de todas las edades.

5 [tryingtogether.org/parenting-resources](https://tryingtogether.org/parenting-resources)

6 [naeyc.org](https://naeyc.org)

7 [bit.ly/playful-blog](https://bit.ly/playful-blog)

### **Fred Rogers Center**

The Fred Rogers Center trabaja para extender el legado de Fred Rogers a la generación actual de niños y adultos que los aman y los cuidan. Visite su sitio web ([fredrogerscenter.org](https://fredrogerscenter.org)) para acceder a recursos sobre interacciones simples, bienestar infantil y aprendizaje digital.

---

Para obtener más información, visite: [tryingtogether.org/parenting-resources](https://tryingtogether.org/parenting-resources)

---

