

Una guía para las familias: Estrategias para apoyar el desarrollo socioemocional

Desde la infancia hasta la edad adulta, las habilidades socioemocionales se entrelazan con todos los aspectos de nuestra vida diaria. Estas habilidades nos permiten comunicar nuestras necesidades, deseos e ideas; construir relaciones; comunicar emociones; y manejar los conflictos de manera efectiva.



Para ayudar a las familias a comprender la importancia del desarrollo socioemocional, Trying Together creó una guía familiar. Continúe leyendo para explorar el significado del desarrollo socioemocional y las estrategias que los cuidadores pueden usar en casa para apoyar el desarrollo de su hijo.

¿Qué es el desarrollo socio-emocional?

El desarrollo socioemocional es el proceso de aprendizaje de patrones mentales y de comportamiento que impactan la capacidad de una persona para superar situaciones sociales y emocionales. Estos patrones se pueden dividir en habilidades individuales como:

- construir y mantener relaciones positivas;
- trabajar productivamente en equipo;
- reconocer, manejar y empatizar con las emociones,
- resolver conflictos con otros; y
- desarrollar la confianza en sí mismo y en los demás.

Además de las habilidades enumeradas anteriormente, hay muchas otras. Para ver listas de habilidades socioemocionales, consulte el recurso de hitos del desarrollo de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades**¹.

¹ bit.ly/cdc-milestones-list



Estrategias para cuidadores

Para ayudar a los cuidadores a apoyar el desarrollo socioemocional, Trying Together seleccionó una lista de estrategias para el hogar. Si se encuentra en dificultades con sus propias respuestas socioemocionales como cuidador, estas estrategias también pueden guiarlo para desarrollar aún más su propio conjunto de herramientas y modelar estas estrategias para su hijo.

- Los niños practican naturalmente las habilidades socioemocionales durante el juego. Brinde a su hijo oportunidades para jugar de forma independiente, con los cuidadores y con los niños (si es posible). Incluya diferentes tipos de juegos, como juegos con la naturaleza, juegos imaginativos, juegos cooperativos y otros.
- Cuando su hijo experimente una gran emoción, evite decir cosas como: "cálmate" o "no estés triste / enojado". Esto les enseña a los niños que ciertas emociones son "malas" y no deben expresarse ni compartirse. En su lugar, ayúdelos a reconocer, nombrar y resolver lo que están sintiendo. Estos son algunos ejemplos:
 - "Cuando Mya tomó tu juguete, comenzaste a llorar. Debe haber sido difícil para ella quitarte ese juguete. ¿Cómo te sientes? ¿Te sentiste triste?"
 - "Veo que Juan pisó tu camiseta favorita. No se siente bien cuando alguien pisa algo que te gusta, ¿no es cierto? ¿Cómo te sentiste cuando eso sucedió?"
 - Exploren diferentes **palabras de emoción / sentimiento**² juntos para que su hijo pueda identificar y expresar mejor lo que está sintiendo.
- No importa la edad que tenga su hijo (lactante, bebé, niño pequeño, en edad escolar), tenga interacciones de ida y vuelta (servicio y devolución) con él. Algunos ejemplos son:
 - Haga contacto visual con su hijo y muéstrole diferentes expresiones faciales.
 - Si el bebé le susurra, responda esa interacción con su propio sonido, una sonrisa o lo que sea que le parezca correcto en ese momento.
 - Si un niño pequeño le muestra algo, preste atención y haga preguntas al respecto.

¿Cuándo se desarrollan las habilidades socioemocionales?

Debido a que las habilidades socioemocionales se presentan en la primera infancia, las relaciones y experiencias tempranas de un niño desempeñan un papel influyente en la determinación de los patrones socioemocionales que desarrollan. Si bien estos patrones pueden ser difíciles de romper, las personas continúan desarrollando y ajustando sus habilidades socioemocionales durante la edad adulta.

Si un niño grita con regularidad durante situaciones difíciles, puede desarrollar un patrón a largo plazo de responder a situaciones tensas con un arrebato de ira. Si bien los cuidadores no deben exigir a sus hijos que retengan sus respuestas emocionales naturales, los cuidadores pueden enseñarles a sus hijos estrategias que les ayuden a expresar y afrontar sus emociones de forma eficaz. Además de las estrategias de enseñanza, los cuidadores deben esforzarse por crear un entorno seguro y acogedor en el que los niños se sientan seguros al expresar sus pensamientos y emociones.



- Si su hijo tiene dificultades para escribir letras o sumar números, empátice con lo que su hijo pueda estar sintiendo (ira, frustración, tristeza, vergüenza), ayúdelo a reconocer esas emociones y a practicar la tarea que tiene entre manos.
- Modele las habilidades socioemocionales que le gustaría que su hijo desarrollara. Si desea que su hijo comparta con otros, asegúrese de que lo vea compartiendo con otros. Si desea que espere su turno, muéstrele situaciones en las que está esperando pacientemente (en una tienda de comestibles, para usar el baño, etc.)
- Hable sobre situaciones en las que esté practicando una habilidad socioemocional frente a su hijo. Piense en ello como narrar la situación y los pensamientos que tiene sobre compartir su bocadillo favorito, resolver un conflicto, etc.
- Cree un espacio seguro en su hogar donde su hijo pueda ir a relajarse. Si bien los niños deben sentirse seguros al acercarse a usted con sus emociones, también necesitan un lugar donde ir para procesar sus emociones solos. Agregue sus elementos favoritos en su espacio seguro. Nunca se debe obligar a los niños a ir a su lugar seguro.
- Practique técnicas relajantes de mindfulness con su hijo. Dígales que está bien hacer una pausa para procesar sus sentimientos y ayúdelos a practicar esta habilidad. Pueden respirar profundamente, beber un poco de agua, contar hasta cinco o abrazar a un animal de peluche. Consulte esta [Guía de Mindfulness³](#) del New York Times para obtener más ideas sobre mindfulness: bit.ly/nyt-mindful.
- No resuelva todos los problemas de su hijo. Para desarrollar la independencia y la confianza en sí mismos, los niños deben superar sus desafíos de forma independiente (alcanzar un juguete que está demasiado lejos, resolver un conflicto, etc.). Si la situación no es segura, intervenga. Pero si implica niveles de riesgo más bajos, dé a su hijo la oportunidad de resolver el problema.
- Ayude a los niños a compartir sus ideas y opiniones. Una forma de fomentar el respeto y la toma de decisiones compartida es introducir el concepto del voto. Si es necesario tomar una decisión sobre una experiencia compartida (juego, refrigerio, etc.), haga que los niños compartan sus ideas y voten para decidir el resultado. Las ideas no ganadoras pueden incorporarse durante la próxima sesión de juego.
- Elogiar a los niños por su esfuerzo en vez del resultado, fortalece su autoestima, perseverancia y resiliencia a los desafíos o al fracaso. Al hacerlo, comunica que su esfuerzo es importante y que, independientemente del resultado, está orgulloso de ellos.

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 desarrollo⁴ 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.

ZERO TO THREE (De cero a tres años)

ZERO TO THREE⁵ trabaja para garantizar que todos los bebés y niños pequeños tengan un comienzo sólido en la vida. Visite su sitio web para acceder a sus recursos en línea para obtener más información sobre desarrollo de la empatía, autoestima, desarrollo de habilidades socioemocionales y más.

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

Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños⁶ (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.

Fred Rogers Productions

En la serie de televisión "**Mister Rogers' Neighborhood**," Fred Rogers explora varias habilidades socioemocionales como la empatía, imaginación, autoestima y autocontrol. Vea las grabaciones de los episodios en el sitio web **Fred Rogers Productions**⁷.

4 tryingtogether.org/parenting-resources

5 zerotothree.org

6 bit.ly/naeyc-social-emotional

7 misterrogers.org/watch

Para obtener más información, visite: tryingtogether.org/parenting-resources

