

CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL SALUDABLE EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS



¿SABÍA USTED?

Los estudios muestran que una base social y emocional fuerte a una edad temprana impacta poderosamente la actitud positiva y el comportamiento en el futuro de los niños, sus rendimientos académicos, sus carreras profesionales y sus resultados de salud como adultos. Para más información, consulte Investigación de antecedentes del desarrollo social y emocional en esta serie.

Los niños nacen con la necesidad y el deseo de conectar con las cosas a su alrededor. Cuando los maestros, profesionales médicos, padres y cuidadores establecen relaciones positivas con los niños desde el nacimiento y durante sus primeros años de vida, y valoran sus distintas culturas e idiomas, los niños se sienten seguros, sentando así la base para el desarrollo de la salud social y emocional. Este proceso afecta cómo los niños conocen el mundo, se expresan, manejan sus emociones y establecen relaciones positivas con otros.

El desarrollo social y emocional envuelve varias áreas interrelacionadas de desarrollo, incluyendo la interacción social, la conciencia emocional y la autorregulación. A continuación indicamos ejemplos de los aspectos importantes del desarrollo social y emocional para los niños pequeños.

La interacción social se enfoca en las relaciones que nosotros compartimos con otros, incluido las relaciones con los adultos y compañeros. A medida que los niños se desarrollan socialmente, ellos aprenden a tomar turnos, ayudar a sus amigos, jugar juntos y a cooperar con otros.

La conciencia emocional incluye la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos y acciones, y los sentimientos de los demás, y cómo nuestros propios sentimientos y acciones nos afectan a nosotros mismos y a los demás.

La autorregulación es la capacidad de expresar los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las maneras más socialmente apropiadas. Aprender a calmarse cuando uno está enojado o emocionado y persistir durante las tareas difíciles son ejemplos de autorregulación.

Los padres y las familias juegan un papel importante en fomentar en el desarrollo social y emocional de los niños. Apoyar el desarrollo social y emocional de los niños puede ser tanto gratificante como dificultoso. Tener expectativas realistas es crucial para proveer apoyo hacia el desarrollo de los niños en diferentes edades. Las expectativas realistas de cuándo los bebés son capaces de experimentar emociones (pista: ¡temprano!), cuán fácil o difícil es para un niño pequeño tomar turnos y cuándo los niños son capaces de seguir instrucciones simples, pueden traer un mayor éxito (y menos frustración) para los niños pequeños y sus familias.

Recuerde que cada niño se desarrolla a su propio paso y tiene diferentes necesidades y enfoques de aprendizaje. Adaptarse y tener en cuenta las necesidades específicas de su niño y saber dónde están a nivel de desarrollo puede ayudarle a ajustarse a las rutinas diarias y a las actividades con su niño. Sin embargo, si en algún momento a usted le preocupa el desarrollo de su niño, ¡no espere! Hable con el médico de su niño si tiene alguna inquietud. Actuar temprano puede hacer una gran diferencia. Recuerde que usted conoce mejor a su niño. Obtenga consejos de ayuda en www.cdc.gov/Concerned y en [Birth to 5: Watch Me Thrive!](#)

Los siguientes consejos están organizados por edad (infante, niño pequeño, preescolar) y están destinados para ayudar a los padres y las familias para apoyar el desarrollo social y emocional de sus niños; fomentar la capacidad de los niños para desarrollar relaciones saludables, lidiar con los obstáculos y alcanzar su máximo potencial. Estos consejos están basados en lo que hemos aprendido de las investigaciones enfocadas en el desarrollo social y emocional.

CONSEJOS PARA LOS BEBÉS

CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

Un hogar amoroso y seguro puede ayudar a motivar a los niños a aprender, jugar y explorar.

- Acurrúquese, reconforte, hable y juegue con su bebé cuando lo alimente, mientras lo viste, le cambie el pañal, antes de ir a dormir, mientras lo bañe y durante otras rutinas diarias. Cuando usted es cariñoso y responde a las necesidades de su bebé, usted lo ayuda a sentirse seguro y desarrolla confianza.
- Hablen, lean y canten juntos todos los días. Los bebés aprenden al interactuar con los demás a su alrededor.
- En los primeros meses, ayude a su bebé a entrar en una rutina regular con dormir, alimentarse, bañarse y vestirse. Saber qué esperar ayuda a los niños a sentirse protegidos, seguros de sí mismos y en control del mundo.
- Dele tiempo a su niño para conocer a su cuidador. Traer un juguete favorito, un muñeco de peluche o una frazada ayuda a reconfortar a su bebé en situaciones desconocidas. También tenga en cuenta su propia respuesta a un cuidador nuevo cuando su bebé esté presente; su bebé percibe preocupación o inquietud en sus expresiones faciales y lenguaje corporal.

APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS SOCIALES:

Las destrezas sociales son fundamentales para el aprendizaje permanente, la felicidad y el éxito a largo plazo. Los niños comienzan a desarrollar estas destrezas durante la infancia.

- Juegue juegos sociales sencillos con su bebé, como ¿Dónde está mi bebé? y túrnense para hacer arrullos. Estos juegos son divertidos para su niño y son una manera fácil de compartir la alegría con su bebé, el cual es un componente importante para el desarrollo social y del lenguaje posterior.

- Sea un ejemplo emocional; aun desde muy temprana edad, su bebé aprende al observarle. Responda de manera calmada a las situaciones, exprese su alegría y dejarle saber a su niño que usted lo quiere. Esto les ayuda a aprender cómo comportarse y a saber qué esperar de relaciones futuras.
- Imite las expresiones faciales y los sonidos de su bebé. La imitación es una destreza importante que establece la base más temprana para las interacciones con los demás

RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

Permitir y animar a los niños a expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, puede apoyar su desarrollo emocional. Su antecedente cultural puede afectar cómo sus niños y la familia expresan sus emociones; es importante respetar esos valores si ellos difieren de las sugerencias a continuación.

- Diga lo que usted cree que su bebé siente. Por ejemplo, diga: "Parece que estás triste. Veamos si podemos hacerte sentir mejor". Su bebé aprenderá que usted presta atención a sus necesidades y que usted quiere estar ahí para ayudarlo.
- Ayude a su bebé a aprender a calmarse por sí solo y felicítelo por hacerlo. Está bien si chupa sus dedos o el puño; esto ayuda a los bebés a calmarse y es el primer paso para controlar las emociones.
- Aprenda a leer el estado de ánimo de su bebé. Los bebés pueden sentir una variedad de emociones a una edad muy temprana. Prestar atención a lo que su comportamiento indica le ayudará a sentirse más cómodo con la manera en que responde.
 - ¿Le está mirando de manera calmada o le está sonriendo? ¡Él está listo para entablar una relación con usted! Sonríale, hable, cante e interactúe con él.
 - ¿Está llorando o inquieto, aparta la mirada y respira profundamente? Puede estar abrumado, así que disminuya la estimulación al hablarle suavemente, balancearse de un lado a otro con él, envolverse y acurrucarse.

CONSEJOS PARA LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Muchos de los consejos para los bebés también son excelentes para los niños pequeños. A continuación son algunos consejos adicionales de actividades que puede intentar con su niño pequeño hoy.

CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

- Busque maneras, tal como cantar canciones de su propia niñez o haga bailes tradicionales con su niño, para hacer que su cultura sea parte de las rutinas diarias de su niño. La cultura de su niño es una parte importante de él. Un entendimiento sólido de la cultura ayuda a formar la identidad y aumenta la confianza en sí mismo.
- Proporcione juguetes y libros apropiados a la edad en un ambiente seguro donde los niños pequeños puedan explorar y maravillarse.
- Las rutinas que son consistente y predecible son especialmente importantes para crear un ambiente seguro y amoroso que ayude a los niños a sentirse protegidos. Por ejemplo, intente dándole un baño a su niño con agua caliente antes de la hora de ir a dormir alrededor de la misma hora cada noche.
- A medida que su niño vaya creciendo, él se moverá por todos lados aun más. Manténgase cerca lo suficiente para que él sepa que hay una base segura a la que puede regresar después de explorar los alrededores.

APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS SOCIALES:

Tener expectativas realistas acerca del comportamiento de un niño pequeño puede hacer la crianza más fácil. Por ejemplo, la mayoría de los niños pequeños están todavía aprendiendo cómo compartir y toman información importante de los conflictos con otros niños pequeños, como querer el mismo juguete al mismo tiempo. Aprender a turnarse (y otras destrezas sociales importantes) toma tiempo y práctica.

- Animar las relaciones tempranas le dará a su niño la oportunidad para practicar el compartir, tomar turnos, solucionar conflictos y experimentar la alegría de la amistad. Es normal que los niños pequeños tengan problemas para compartir y jugar al lado de un compañero, en vez de con el uno al otro.
- Antes de jugar con un amigo en la casa, dele a su niño la oportunidad para separar un juguete especial para demostrar que no es necesario compartir todos sus juguetes al mismo tiempo.

- Tenga en cuenta que compartir con otros es frecuentemente un desafío para los niños pequeños. Equilibre el permitirle a los niños que trabajen a través de los desafíos por sí mismos con intervenir para enseñarles a como tomar turnos.

RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

- Comentar en voz alta lo que dice la manera en que su niño juega sobre sus sentimientos y emociones ayuda a su niño a aprender a expresar sus sentimientos en el futuro. Si dos animales de peluche juegan a pelear, usted podría decir: "Ellos están enojados. ¿Es que ellos querían ese juguete?".
- Hable de sus propios sentimientos cuando pasen tiempo con su niño para demostrarle cómo se usan las palabras para comunicar las emociones. Usted podría decir: "¡Leer cuentos antes de ir a dormir es tan tierno y agradable!" o "Es muy difícil para mí esperar mi turno para el camión, así que voy a jugar con los bloques mientras espero".
- Puede ayudar a su niño a aprender a comprender los sentimientos de los demás al describir los sentimientos y preguntar sobre ellos. Por ejemplo, cuando lean un libro, describa las expresiones de los personajes y hable sobre qué sentimientos podrían estar expresando sus acciones. Por ejemplo: "¡El conejo está corriendo tan rápido! Quizás está asustado".



MOTIVE LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS Y USE LOS MÉTODOS PARA LA DISCIPLINA POSITIVA:

Establecer límites claros y consistentes es una de las cosas más importantes que los padres y cuidadores pueden hacer para los niños. Además, reconocer y celebrar los comportamientos positivos pueden fomentar la confianza en sí mismos de los niños y animarlos a repetir esos comportamientos. Familiarícese con las metas para el desarrollo infantil temprano para que sepa lo que puede esperar. Por ejemplo, los niños de dos años de edad son buenos a explorar y moverse por todos lados. Con tanto para descubrir y aprender, ¡no espere que se queden tranquilos sentados! Cuando ellos tienen que sentarse por un periodo de tiempo, intente mantener sus manos y mentes ocupados al leer un libro divertido o al jugar un juego gracioso.

- Comente en voz alta cuando los niños participen en un comportamiento positivo. Por ejemplo, elogie a su niño cuando consuele a un amigo, guarde un juguete o siga instrucciones sencillas.
- Establezca límites y señale las consecuencias del comportamiento de su niño. Por ejemplo: “Después que empujaste a Jordan, él empezó a llorar. Eso duele y él se sintió disgustado. Vamos a decirle que te perdona”. Use los momentos difíciles como oportunidades para enseñar maneras mejores para un tiempo futuro, pero suavice la situación inmediata primero.
- A medida que su niño se acerque a la edad de preescolar, anímelo a que ayude con cada tarea simple en la casa, como guardar las cosas. Tal vez disfrute ayudarlo. Elogie a su niño por ser un buen ayudante, enfocándose en el comportamiento deseado y el progreso que haya hecho, en vez de la personalidad del niño (por ejemplo: “¡Ayudaste a limpiar! Eso me hace sentir orgullosa de ti!”).

CONSEJOS PARA LOS PREESCOLARES

Muchos de los consejos para los niños pequeños son excelentes para los preescolares también. A continuación son algunos consejos adicionales que puede intentar con su preescolar mientras crece.

CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

- Intente establecer rutinas. Los niños se sienten seguros y en control cuando saben lo que viene después. Por ejemplo, las rutinas diarias de su niño podría incluir comer desayuno, cepillarse los dientes, ir al preescolar e ir a la casa de la abuela después del preescolar. Si cada día es un poco más diferente en su familia, hable con su niño cada mañana sobre su programa ese día. Empacar un programa visual con etiquetas o dibujos en la mochila de su niño o preguntarle al maestro de su niño que proporcione recordatorios puede ayudarlo a sentirse preparado.
- Cuando escucha y respeta a su niño, usted le muestra que usted le importa lo que él dice. A medida que crece, es importante que su niño pueda controlar sus sentimientos cuando usted no esté disponible inmediatamente (por ejemplo, cuando cuide de un hermanito bebé). Si usted mira a su niño a los ojos y le dice que quiere ayudarlo, pero que necesita tener paciencia, y constantemente regresa a él, él aprenderá que a usted le importa hasta en los momentos en que usted no puede responder inmediatamente.

APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS SOCIALES:

- Motive el juego la imaginación. Deje que su niño tome la delantera en desarrollar una historia imaginaria para ayudarlo a prepararse para situaciones o desafíos sociales. Juegue junto con él y añada a la historia. Por ejemplo, si su niño imagina ser un estudiante nuevo en la escuela, imagine ser un estudiante también, y pregunte qué tipo de juegos le gustaría a él jugar.
- Si su niño no está en preescolar, trate de encontrar oportunidades para que él juegue con otros niños, como en el parque, el museo, la biblioteca o durante actividades recreacionales formales o informales.
- Tenga en cuenta que su comportamiento, tanto positivo como negativo, es un ejemplo para su niño y que usted puede usar su comportamiento para enseñar lecciones de destrezas sociales. Dé el ejemplo de destrezas sociales sólidas en sus propias interacciones con otros y descríbele a su niño lo que funcionó bien y lo que hará mejor la próxima vez. Por ejemplo, si alguien se antepone a usted mientras conduce y usted se siente frustrado, después que el momento haya pasado, usted podría explicar que no hizo nada el perder la calma.

RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

- A medida que sus niños crecen y tienen un entendimiento básico de las emociones, hable con ellos sobre emociones más complejas, como la vergüenza, y encuentre oportunidades para señalar aquellas emociones en usted mismo, sus niños y los demás.
- Converse con los preescolares sobre la diferencia entre emoción y comportamiento; por ejemplo, está bien sentirse enojado sobre algo, pero que hay maneras apropiadas e inapropiadas de expresar el enojo.
- Aunque los preescolares son más independientes que los bebés y los niños pequeños, todavía necesitan mucha ayuda. Comunicar sus intenciones de manera consistente y luego darle seguimiento (“Regresaré inmediatamente después que vea quién toca la puerta”.) los ayudará a sentirse seguros de que usted se ocupará de sus necesidades básicas y que juntos solucionarán problemas y manejarán las frustraciones.
- Sea sensitivo, cariñoso y alentador. Los preescolares necesitan abrazos y besos también. Ellos están pasando por muchas transiciones en su propio desarrollo y en sus entendimientos del mundo y necesitan su apoyo y paciencia.



MOTIVE LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS Y USE LOS MÉTODOS PARA LA DISCIPLINA POSITIVA:

- Dele a los niños advertencias antes que las transiciones ocurran, especialmente cuando necesitarán detenerse de hacer algo divertido. Por ejemplo: “En cinco minutos, vamos a recoger tus juguetes y tomar un baño”. Algunos niños pueden necesitar tipos de recordatorios adicionales o diferentes, como una advertencia verbal de un minuto, usar un cronometro en su celular, tocar suavemente su hombro o una señal visual. Trate de agregar un componente divertido si su niño está reacio. Por ejemplo, si su niño no le gusta la hora del baño, deje que escoja un juguete o un objeto que pueda traer consigo para jugar en la bañera. También puede inventar un juego divertido que los dos jueguen solo durante la hora del baño.
- Durante los años de preescolar, los niños continúan a desarrollar su capacidad de controlar sus propias emociones. Algunas veces tendrán comportamientos que para controlarlos son un desafío, como las rabietas o la agresión. Los siguientes consejos ayudan a controlar esos comportamientos fuertes.
 - Siéntese al lado de su niño y respire profundamente, lejos de la estimulación. Muéstrole cómo poner sus manos sobre la barriga y cómo notar y contar su respiración.
 - Trabaje con su niño a través de sus emociones. Aunque puede ser desafiante, trate de mantenerse calmado cuando su niño no lo esté. Manténgase cerca de él para asegurarse de que no se lastime a sí mismo u otros. Después que se calme, ayúdelo a nombrar sus emociones y a hablar de la situación. Converse sobre lo que lo hizo molestar y lo que sería la respuesta más apropiada en el futuro. Practique las respuestas más apropiadas en los próximos días cuando él no esté molesto; y dele mucho cariño y apoyo.
 - Representen maneras positivas de solucionar los problemas, turnarse y cooperar. Por ejemplo, practiquen lo que haría su niño si otro niño toma su juguete o si su maestro le pide que haga algo que no quiere hacer. Converse sobre cuál sería una respuesta apropiada e inapropiada.
 - Dele a su niño muchas oportunidades para tomar decisiones. Proporcionar opciones es una manera simple de darle a su niño un sentido de control mientras que también logra que su niño haga lo que le gustaría que hiciera. Si le pide a su niño que le ayude a poner la mesa, dele la opción de poner los tenedores, los vasos o las servilletas. Cuando se esté vistiendo en la mañana, dele dos opciones diferentes de ropa para ponerse.

DESDE LA PERSPECTIVA DE UN NIÑO PEQUEÑO...

- Me siento **seguro** cuando... puedo confiar que vas a satisfacer mis necesidades de manera consistente y cuando me recibes con una sonrisa cariñosa y amorosa todos los días.
- Me siento **seguro de mí mismo** cuando... elogias mis esfuerzos y me animas a seguir intentando cuando estoy aprendiendo algo nuevo.
- Me siento **apreciado** cuando... me miras a los ojos, comprendes mis pensamientos y sentimientos o notas las cosas que miro o señalo en el mundo.
- Me siento **seguro** cuando... sé qué esperar durante el día y cuando nos acurrucamos para hablar, leer y cantar juntos.
- Me siento **feliz** cuando... jugamos juegos y hacemos actividades divertidas, reímos y hacemos cosas graciosas juntos, y compartimos historias divertidas.
- Me siento **calmado** cuando... estoy en un ambiente cariñoso y afectuoso, y acurrucado cuando necesito ser reconfortado.
- Me siento **amado** cuando... cuidas mis necesidades, me abrazas con frecuencia, usas palabras tiernas y muestras interés y paciencia.

Para recursos adicionales acerca de cómo apoyar el aprendizaje y desarrollo de su niño, consulte las hojas de consejo sobre el desarrollo temprano del lenguaje y CTIM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) y desarrollo socio-emocional.

Estos materiales de recursos son proporcionados para la conveniencia del usuario. La inclusión de estos materiales no pretende reflejar su importancia ni pretende endorsar las opiniones expresadas o los productos o servicios ofrecidos. Es posible que estos materiales puedan contener opiniones y recomendaciones de varios expertos en el tema así como enlaces con hipertexto, direcciones de contacto y sitios web a información creada y mantenida por otras organizaciones públicas y privadas. Las opiniones expresadas en cualquiera de estos materiales no necesariamente reflejan las posiciones y pólizas del Departamento de Educación de EE. UU. El Departamento de Educación de EE. UU. no controla o garantiza la exactitud, relevancia, puntualidad o integridad de cualquier información exterior incluida en estos materiales..

NOTAS

1. Damon E. Jones et al, "Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness," American Journal of Public Health 105(11) (2015): 2283-2290.
2. ZERO TO THREE. (2016, June 6). National parent survey overview and key insights. Retrieved September 10, 2016, from <https://www.zerotothree.org/resources/1424-national-parent-survey-overview-and-key-insights>

