

# PROMOVIENDO LA SALUD SOCIAL, EMOCIONAL Y DEL COMPORTAMIENTO

JEFFCO *Families*  
COLORADO

La salud social, emocional y del comportamiento empieza a cultivarse al nacer y establece una base para que los niños puedan:

## CONTROLAR SUS **EMOCIONES** • CREAR **RELACIONES** POSITIVAS **RESOLVER CONFLICTOS** PACÍFICAMENTE • **CUIDAR** A OTROS

El proceso para aprender estas habilidades socioemocionales empieza al nacer, con los bebés creando relaciones de apego y confianza con las personas que los cuidan, aprendiendo a calmarse solos y, más tarde, a reconocer emociones.

Igual que otras habilidades, los niños desarrollan sus habilidades socioemocionales poco a poco, y necesitan bastante apoyo de los adultos para aprenderlas.

Cuando cubrimos las necesidades socioemocionales de nuestros niños desde que nacen, ayudamos a asegurar que mantengan una buena salud mental durante toda la vida.

Todos tenemos salud mental: ¡hasta los bebés! De la misma manera como la salud física nos permite tener energía para trabajar y vivir nuestras vidas, la salud mental nos permite crear relaciones positivas con otros, enfrentar los desafíos de la vida y controlar nuestras emociones.

De la misma forma como cuidamos de la salud física de nuestros niños—con comida sana, suficiente tiempo para dormir y chequeos médicos regulares—también debemos cuidar de su salud mental al apoyar su desarrollo socioemocional.

### ¿PERO CÓMO?

Las relaciones cariñosas que su niño/a establece con usted y con otros adultos forman la base de su desarrollo socioemocional sano.

Las relaciones positivas ayudan a los niños a sentirse seguros y apoyados. A través de las relaciones, podemos enseñarles a los niños a entender y expresar sus sentimientos, sentir compasión por otros y aprender la diferencia entre lo correcto e incorrecto. Estas habilidades socioemocionales preparan a los niños para el éxito en la escuela y durante toda su vida.



## 0 A 8 MESES

Los bebés desde recién nacidos hasta 8 meses de edad están desarrollando un sentimiento de seguridad y confianza con sus padres y otros adultos que los cuidan. Les encanta interactuar cara a cara. A esta edad, los bebés están empezando a aprender qué esperar de su rutina diaria. Probablemente sean sensibles a los sonidos fuertes, las luces brillantes y los momentos de mucha actividad. También están empezando a demostrar interés en otros niños.

### INTENTE HACER LO SIGUIENTE:

- Mire a su bebé directamente a los ojos durante las rutinas, como al darle de comer o cambiar su pañal
- Arrulle y hable con su bebé, imitando sus sonidos y expresiones
- Juegue al “cucú” con su bebé
- Establezca rutinas: Mantenga un horario para darle de comer, dormir y otras actividades así su bebé sabrá qué esperar
- Responda suave y cariñosamente cada vez que interactúe con su bebé
- Hablen, lean y canten juntos todos los días
- Permita que su bebé tome una pausa cuando haya mucha actividad: Llévela a un lugar tranquilo y abrácela y arrúllela para ayudar a calmarla
- Deje que su bebé observe a otros niños; deje que niños mayores hablen y se rían con su bebé
- Hable con su bebé sobre cómo él y usted podrían estar sintiéndose según la manera como se comportan (llorando, riendo, etc.)

**Ser padres no es fácil, y todas las familias necesitan ayuda preparando a sus hijos para el éxito escolar y el resto de sus vidas.**

**Es normal que tenga preguntas y dudas sobre el desarrollo y comportamiento de su niño/a.**

**SI ESTÁS PREOCUPADO POR TU HIJO, HABLA CON TU PEDIATRA O PROVEEDOR DE CUIDADO INFANTIL.**

Visita [JeffcoFamiliesColorado.org](http://JeffcoFamiliesColorado.org) para:

- Recursos locales para apoyar a las familias
- Cuidado infantil y programas para niños en edad escolar
- Programas de educación y apoyo para padres
- Apoyo a la salud mental para familias y niños pequeños
- Eventos para toda la familia y mucho más

