

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.



19 A 36 MESES

Los niños entre 19 y 36 meses de edad están comenzando a jugar con otros niños, en lugar de solo jugar junto a ellos. Están empezando a compararse con otros. Quizás digan: “Daniel es un niño como yo”. A esta edad, los niños están empezando a hacer cosas solos y podrían decir: “¡Hago yo sola!” También están empezando a expresar sus sentimientos y a entender emociones. Usan palabras para describir sentimientos y dicen lo que les gusta y disgusta.

INTENTE HACER LO SIGUIENTE:

- Organice situaciones para que su niño juegue con otros niños, incluyendo niños de diferentes culturas y grupos étnicos
- Ofrézcale juguetes que fomenten su imaginación y la actuación (jugar a cocinar, usar disfraces, etc.)
- Use palabras que le ayuden a aprender a compartir y esperar su turno: “Voy a compartir este cochecito contigo para que tú también puedas jugar”
- Apóyela cuando comparta y espere su turno: “Le diste a Daniel un bloque para jugar. Fuiste muy amable”
- Hable con él sobre las reglas, los límites y las opciones y por qué son importantes
- Ayúdele a identificar sus características, como su color de cabello, género, estatura, etc.
- Dele tiempo para que haga cosas por sí sola y mencione: “Si necesitas ayuda, aquí estaré”
- Utilice palabras para expresar sus propios sentimientos, los sentimientos de su niño y los sentimientos de otras personas
- Miren fotografías de otras personas expresando emociones y ayude a su niña a identificar los sentimientos asociados con esas expresiones
- Responda siempre con calma. Las emociones pueden ser abrumadoras para los niños. Si respondemos con calma, eso les ayuda a calmarse

A través de los comportamientos desafiantes—o berrinches—los niños expresan que no se están cubriendo sus necesidades socioemocionales. 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 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

