

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.



3 A 5 AÑOS

Los niños entre 3 y 5 años están haciendo amigos y aprendiendo cómo ayudar, compartir, esperar su turno y resolver problemas, aunque igual necesitan que les recordemos y ayudemos mucho. A esta edad, los niños pueden controlar mejor sus sentimientos e impulsos, pero necesitan practicar. Pueden cumplir con ciertas reglas sencillas y predecir rutinas. También pueden seguir instrucciones de dos pasos: “Por favor ve al armario y agarra tu abrigo para que podamos salir”.

INTENTE HACER LO SIGUIENTE:

- Hable con su niño sobre sus propios sentimientos, los de él y los de otras personas
- Ayúdela a ver cómo sus acciones afectan a otras personas y a resolver conflictos: “¿Cómo se sintió Daniel cuando agarraste su juguete? ¿Qué puedes hacer para que se sienta mejor?”
- Sea usted un modelo de interacción con otros (demuestre cómo esperar su turno cuando jueguen con un juguete)
- Jueguen juegos que le ayuden a practicar cómo controlar sus impulsos (como el “baile congelado”: bailen hasta que la música pare de sonar y luego “congélese” hasta que empiece a sonar otra vez)
- Mantenga la calma, aunque su niña no lo haga; quédese cerca de ella para asegurar que no se lastime o lastime a otros cuando esté enojada; cuando se calme, hablen sobre la razón por la que ella se sintió así
- Ofrézcale mucho apoyo, ánimo y cariño todos los días
- Lean libros y hablen sobre lo que sienten los personajes y por qué
- Demuestre y hablen sobre maneras correctas de expresar emociones (como bailar, pegarle a una almohada, apretar plastilina, hablar con un adulto)
- Mantengan las rutinas diarias: ir a dormir por la noche a la misma hora, hacer lo mismo en el mismo orden antes de acostarse (ponerse el pijama, cepillarse los dientes, leer un libro)
- Mencione las reglas con palabras que su niña pueda entender y explíquele por qué son importantes
- Si su niño necesita ayuda, muéstrole cómo hacerlo y luego deje que él intente hacerlo solo
- Jueguen a “seguir al líder” para que su niña aprenda a seguir instrucciones

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

