

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.



5 A 8 AÑOS

A esta edad, los niños siguen desarrollando las habilidades que establecen una base sólida para el aprendizaje duradero. También están aprendiendo cómo algunas cosas son iguales y algunas, diferentes. Están aprendiendo a hablar y escribir sobre sus pensamientos e ideas. Continúan cultivando sus habilidades para hacer amigos y conectarse con adultos. Los niños a esta edad todavía están aprendiendo a cumplir con las reglas y seguir instrucciones y a controlar sus impulsos. También están aprendiendo a seguir intentando si al principio no logran hacer algo.

INTENTE HACER LO SIGUIENTE:

- Pregúntele a su niño qué está aprendiendo en la escuela
- En lugar de preguntar: “¿Cómo te fue hoy?” Pregunte: “¿Qué hiciste hoy en tu clase de arte?”
O: “¿A qué jugaste con tus amigos durante el recreo?”
- Visite su salón de clase y asista a eventos escolares; hable con sus maestros si tiene alguna pregunta
- Dele alimentos sanos, fomente el ejercicio y asegúrese de que duerma suficiente
- Llévelo al doctor con regularidad; hable con su doctor si tiene alguna pregunta o duda sobre el desarrollo o comportamiento de su niño
- Apoye las amistades de su niña y ayúdela a resolver conflictos
- Establezca límites apropiados para su edad y ayúdelo a entender por qué los límites son importantes
- Aliéntela a probar actividades nuevas y diferentes
- Ayúdelo a entender que a veces hacer cosas nuevas es difícil pero que se hacen más fáciles con la práctica

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

