

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.



9 A 18 MESES

Los niños entre 9 y 18 meses de edad están aprendiendo a interactuar con los adultos y continúan estableciendo relaciones de confianza con las personas que los cuidan. A esta edad, los niños buscan el consuelo de mamá, papá u otros adultos cercanos si están cansados o incómodos. Están empezando a entender cómo se sienten los demás y a aprender a responder. Quizás traten de consolar a otra persona que esté triste.

INTENTE HACER LO SIGUIENTE:

- Pregúntele a su niño si quiere ayudar; dele una cuchara para que juegue con ella mientras usted cocina
- Cuando su niña necesite atención o consuelo, responda con abrazos y sonrisas
- Reconozca y apoye a su niño cuando quiera intentar hacer cosas por sí solo
- Siéntese a jugar con ella en el piso
- Deje que tenga una manta o un muñeco de peluche especial (un objeto conocido) que le ayude a calmarse
- Hablen sobre cómo demuestran sus sentimientos otros niños: “Daniela se está riendo porque su muñeca es muy graciosa”
- Demuestre y hable sobre cómo demuestra usted que le preocupan otros niños: “Ana se siente mejor cuando le doy un abrazo”
- Hable con su niño sobre lo que él está haciendo: “Me estás mostrando la pelota—quieres jugar”
- Ofrézcale dos opciones para elegir una: “¿Quieres usar los calcetines azules o los blancos?”
- Mencione y apóyela cuando note que ella misma se calmó sola: “Encontraste tu manta favorita y ahora te sientes mejor”

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

