



INFANCIA

La familia puede apoyar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en los niños y niñas siguiendo los siguientes consejos:

Sea afectuoso y cercano con su hijo/a.

Genere frecuentemente oportunidades para interactuar cara a cara, Incluya el contacto visual, sonría y ría junto a su hijo/a. Responda a las señales que su hijo/a le entrega.

- Identifique a tiempo cuándo su hijo/a ya no desea jugar más o qué juegos le son más agradables (lenguaje no verbal).

Sea empático y ayude a su hijo/a a controlar y manejar sus propias emociones.

Anime a su hijo/a a explorar, jugar y probar cosas nuevas. Acompañerlo y hágale sentir que estará ahí si se equivoca.

Muéstrele a su hijo/a cómo funcionan las habilidades sociales y emocionales siendo usted su primer y mejor ejemplo

- Reconozca sus errores y hable sobre sus propias experiencias con su hijo/a. Pida disculpas y trate de hacer las cosas de mejor manera. Con esto, le demostrará al niño/a que equivocarse es parte de la vida y que todos podemos aprender de la oportunidad que entrega un error.

Describa y etiquete las emociones.

- "Me encantó hacer ese puzzle contigo, ¡ fue entretenido!". "¿Estás triste porque tu amigo no está aquí?".

Apoye a su hijo/a e incentíVELO a tomar decisiones y resolver problemas acordes a su edad.

- "Hoy iremos a subir al cerro, ¿quieres ponerte la polera deportiva blanca o roja?".

Dele la oportunidad para interactuar con otros.

- Asistir regularmente al jardín o al colegio.
- Invitar a un amigo/a a jugar a casa.
- Ir al parque en un horario que le permita interactuar con otros niños/as.

Padres y cuidadores tienen un rol fundamental en cuanto a guiar y apoyar el aprendizaje social y emocional. Las situaciones del día a día presentan un gran número de oportunidades para que los niños aprendan y practiquen la gestión de emociones a través de la imitación, el manejo de las relaciones interpersonales y la resolución de conflictos.

Acompañe a su hijo/a en este proceso de una manera cariñosa.

Apoyando el Desarrollo Socioemocional mediante las Relaciones Interpersonales

Dar y recibir

Son habilidades socioemocionales desarrolladas a través de la repetición de experiencias de “dar y recibir”.

Ejemplo: Cuando un bebé balbucea, lo hace buscando una reacción de quien lo sostiene en brazos. Busca que su cuidador lea esas señales y responda imitando el tono de los sonidos que emite, busca conectar y comunicarse.

Tener conversaciones con los niños/as mientras crecen sobre las interacciones de “dar y recibir” los ayuda a desarrollar habilidades socioemocionales más adelante. “Dar y recibir” se convierte en compartir, en cooperación, desarrollando de esta manera la amistad con otros niños/as. Esto ayuda a los niños/as a entender los sentimientos de otras personas, a empatizar y como pensar antes de reaccionar en la búsqueda de la autorregulación.



Tomarse el tiempo

Tómese el tiempo de conocer a su hijo/a mediante el juego, observe sus patrones y preferencias a través de conversaciones diarias con él o ella. Estar atento a sus necesidades, gustos e intereses puede ayudarlo a ser más sensible y a estar en la misma sintonía, apreciando aquello que hace especial a su hijo/a. Por ejemplo:

- Ser conciente de cómo su hijo/a comunica que está cansado. Se refriega los ojos, se pone irritable o simplemente pierde el interés de jugar.
- Reconocer cuando su hijo/a está contento y disfrutando el jugar de manera solitaria e independiente, pues en ese momento se le puede dar más espacio para hacer lo que disfruta sin interrumpirlo o tratar de tomar el control de la experiencia que su hijo/a está teniendo. Debe respetar sus tiempo.

Sintonizar

Entender el significado tras el comportamiento de su hijo/a podrá ayudarlo a responder apropiadamente con ánimo, confort y apoyo. Por ejemplo:

- Acurrucarse juntos y leer un libro en voz baja puede contribuir al descanso de un niño/a irritable.

Mientras no le sea posible entender perfectamente a su hijo/a todo el tiempo, acurrucarse y tener momentos acogedores le proveerá seguridad y confort al niño/a, aspectos importantes para la salud mental y bienestar.

Estar ahí

Anime y apoye a su hijo/a para que intente hacer cosas nuevas por sí mismo, identificando cuándo hacerse cargo y no intervenir demasiado rápido. De esta manera contribuirá a que construya su confianza e independencia.

Tenga conversaciones con su hijo/a para ayudar al desarrollo de sus habilidades interpersonales, tales como la negociación y compromiso. Por ejemplo: Decidir en conjunto lo que van a almorzar.

Compartir experiencias

Celebre las experiencias y logros de su hijo/a. Compartir la alegría le ayudará a sentirse especial para usted y a construir relaciones interpersonales con confianza.

Provéale de experiencias de trabajo en equipo donde cada integrante de la familia tenga un rol y pueda compartir tareas, ayudando a su hijo/a a cooperar y desarrollar el sentido de independencia. Por ejemplo:

- Preparar la cena.