El encanto de los momentos cotidianos: de los sentimientos a las amistades

ZERO TO THREE
Early connections last a lifetime

El desarrollo social y emocional se refiere a la forma en que los niños aprenden a relacionarse con otras personas, expresan sus sentimientos y afrontan las dificultades que se les presentan. Desde el nacimiento, los bebés se dan cuenta del trato que reciben de los padres y las personas que los cuidan. Las relaciones afectivas entre padres e hijos les dan confianza a los niños para expresar sus emociones y les hacen sentirse seguros y protegidos. Ellos observan y aprenden de los adultos que los rodean, quienes son sus modelos de comportamiento social y afectivo. Por ejemplo, si usted demuestra empatía, su niño también lo hará. ¿Lo ha visto consolar a un niño que está llorando o sonreírle a una persona conocida? El desarrollo social y emocional tiene su base en la cultura de su familia. ¿Le alienta el orgullo o la modestia? ¿Le permite llorar si se cae y se golpea o le dice que no pasó nada? ¿Lo anima a que participe en conversaciones con otros adultos en una reunión familiar o le pide que no interrumpa? Las costumbres, rutinas, tradiciones y forma de expresar emociones las aprenden en el hogar y es así como forman el concepto de sí mismos.

A continuación se presentan algunas recomendaciones basadas en estudios del desarrollo infantil que podrían serle útiles.

Acerca de las rutinas:

- Descríbale las rutinas, "voy a darte de comer, luego nos pondremos la chaqueta y después iremos al parque".
- Mantenga una rutina fija. Por ejemplo, para ir a dormir puede comenzar con el baño, luego la lectura y un abrazo.
- Si va a cambiar la rutina, dígaselo.

Observe a su bebé.

- ¿Qué le gusta? ¿Qué le disgusta?
- ¿Cómo se calma?
- Cuando se aleja de usted, ¿voltea para asegurarse de que usted está ahí?
- ¿Cuál es su libro favorito?
- ¿Cómo explora su alrededor?

Respóndale a su bebé. Tranquilícelo. Abrácelo.

- "Veo que te gusta que te meza cuando estás cansado. Ok". "Sé que este es tu libro favorito. ¿Lo leemos?
- "Voy a buscar un vaso de agua y vuelvo inmediatamente."

Dele a sus hijos muchas muestras de cariño y afecto:

- Cargue a su bebé cuando llora y consuélelo. Mézalo, cántele o háblele.
- Dele cariño incluso cuando su hijo esté enojado o cuando le da una pataleta.
- Las pataletas son normales entre uno y tres años. Eso no quiere decir que su niño sea malcriado o que usted no lo ha sabido disciplinar. Mantenga la calma, háblele de sus emociones, reconozca que sus sentimientos son válidos y ayúdelo a expresarlos. "¿Puedes decirme qué te molestó? ¿Estás enojado, triste o cansado?"

© 2016, CERO A TRES. Todos los derechos reservados.

- Cuando apoya a su hijo incluso en los momentos más difíciles le estará demostrando que puede confiar en usted.
- No hay una sola edad para tranquilizar o abrazar a los hijos. A cualquier edad aprecian sentirse apoyados y queridos.

Para que su hijo desarrolle la confianza en sí mismo:

- Pídale que lo ayude con tareas sencillas de la casa. Se sentirá orgulloso.
- No le resuelva los problemas pero dele suficiente ayuda para que los pueda resolver; por ejemplo, ayúdelo a ponerse los zapatos. Dele confianza para que pida ayuda cuando la necesite ofreciéndole ayuda usted mismo, "¿Cómo te gustaría que te ayude?"
- Dele muchas oportunidades de hacer amistades con otros niños. Jugando se aprende a tomar turnos y compartir.
- Ayúdele a entender los sentimientos de otros. "Tu amiguito tiene hambre también. ¿Le servimos una merienda?

Una relación cercana entre padres e hijos sienta las bases para todas las otras relaciones que sus hijos van a formar a lo largo de la vida.

Después de ver el video, ***El encanto de los momentos cotidianos: de los sentimientos a las amistades,*** y leer esta hoja informativa, podría discutir las siguientes preguntas con otros padres, una persona de confianza o alguien que conozca bien a su hijo.

- ¿Qué le comunica su bebé durante el día? ¿De qué forma su bebé le comunica lo que necesita? ¿Cómo lo sabe?
- ¿Cómo le responde usted cuando lo escucha llorar? ¿Qué emociones siente usted cuando su niño llora? ¿Cómo lo consuela?
- ¿Cómo son sus rutinas diarias? ¿Qué hacen en la mañana cuando despiertan?
- ¿Qué hacen antes de acostarlo en la noche?
- ¿De qué forma lo ayuda a lidiar con la frustración o a las emociones intensas?
- ¿Qué hace para ayudarlo a expresar sus emociones?

Otros recursos que pueden consultar:

Los invitamos a consultar folletos, videos y materiales informativos de CERO A TRES para profundizar sus conocimientos sobre aprendizaje y desarrollo infantil.

Visite: www.zerotothree.org/es

- El desarrollo de su bebé: de 0 a 3 meses, de 3 a 6 meses, de 6 a 9 meses, de 9 a 12 meses, de 12 a 15 meses, de 15 a 18 meses, de 18 a 24 meses, de 24 a 30 meses, de 30 a 36 meses www.zerotothree.org/resources/991-de-los-sentimientos-a-las-amistades
- Hablemos de... El desarrollo físico y la salud eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/Espanol/esp-ehs/docs/hd-fisico.pdf

© 2016, CERO A TRES. Todos los derechos reservados.