A to Z's of Early Childhood
THE SCIENCE OF CHILD DEVELOPMENT AND LEARNING

S es para APRENDIZAJE Y DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL

Construyendo relaciones positivas y de apoyo con bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar

El desarrollo y el aprendizaje social y emocional comienzan al nacer y se aceleran rápidamente a lo largo de los años preescolares, donde los niños pequeños aprenden muchas habilidades sociales y emocionales y tienen repetidas oportunidades para participar en interacciones con adultos y otros niños. Cuando los bebés y los niños pequeños experimentan intercambios positivos repetidos durante las rutinas diarias, comienzan a desarrollar las habilidades fundamentales necesarias para futuras relaciones saludables con sus compañeros, cuidadores y otros adultos (consulte las 3R del aprendizaje temprano: relaciones, repetición, rutinas). Con el tiempo, los bebés y los niños pequeños aprenden a comunicarse, regular sus emociones y participar en interacciones sociales positivas. Las investigaciones muestran que fomentar las habilidades sociales y emocionales de los bebés y niños pequeños es esencial para el éxito futuro y el bienestar general.

Estrategias para apoyar el desarrollo y el aprendizaje social y emocional

Aquí hay cuatro estrategias efectivas para apoyar el desarrollo social y emocional y el aprendizaje de bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar.

Estrategia 1:
Construir relaciones enriquecedoras y receptivas.

Las relaciones de apoyo se caracterizan por la calidez, la cercanía y el interés por los demás. Con bebés, niños pequeños y niños en edad preescolar, las relaciones de apoyo incluyen hablarles en tonos positivos, usar palabras y gestos que entiendan y responder a las necesidades del niño. Por ejemplo, si el bebé se acerca a la hora de la siesta, levántelo y háblele en un tono suave y positivo mientras lo acuna para dormir. Estos intercambios de ida y vuelta entre el cuidador y el niño son el comienzo del desarrollo y aprendizaje social y emocional temprano.

Estrategia 2:
Ayudar a los niños a reconocer, comprender y manejar sus emociones.

Todos los bebés, niños pequeños y preescolares experimentan emociones. Los bebés y los niños pequeños los expresan sonriendo, llorando, riendo y con otros comportamientos, como voltearse o patear con los brazos o las piernas. Es importante observar las señales emocionales de los bebés y niños pequeños dado que aún no usan palabras. Los niños pequeños mayores y los niños en edad preescolar deben recibir apoyo para usar el lenguaje para expresar sus sentimientos y aprender estrategias para identificar sentimientos positivos (p. ej., feliz, emocionado) y negativos (p. ej., triste, enojado) en ellos mismos y en los demás. Cuando los cuidadores muestran respuestas apropiadas a los sentimientos y emociones, ayuda a los niños a regularlos. Los cuidadores también pueden modelar y compartir sus propias emociones. Por ejemplo, si está cansado al final del día, diga: "¡Fue un día largo! Estoy tan cansado. Voy a descansar en el sofá". Hablar sobre los sentimientos del niño o expresar sus sentimientos de manera apropiada para su edad ayuda a los niños a aprender a reconocer, comprender y manejar sus propios sentimientos y emociones.

Estrategia 3:
Comparta qué esperar durante las rutinas y actividades diarias.

Compartir con niños pequeños y preescolares qué esperar durante las actividades y rutinas diarias les ayudará a aprender qué hacer en esas situaciones y promover el uso de habilidades sociales y emocionales apropiadas. Por ejemplo, cuando lleve a un niño en edad preescolar a la hora del cuento en la biblioteca, dígale: "Vamos a la biblioteca a escuchar un cuento. Nos sentaremos con todos los otros niños y sus padres y usaremos nuestros oídos atentos y nuestras voces suaves. ¿Puedes mostrarme cómo se ve eso?" Cuando los niños entienden las expectativas y participan positivamente en las rutinas y actividades, se benefician de las oportunidades de aprendizaje integradas (es decir, oportunidades de aprendizaje intencional y apropiadas para el desarrollo dentro de las actividades o rutinas).

Estrategia 4:
Ayude a los niños a aprender cómo cooperar y llevarse bien con los demás.

La participación de un cuidador o profesional en el tiempo de juego de un bebé, un niño pequeño o un niño en edad preescolar construye su relación y permite que el cuidador o el profesional se centren en oportunidades específicas de aprendizaje social. Por ejemplo, si un niño en edad preescolar tiene problemas para compartir con un hermano, actúe el problema con el niño usando dos muñecos. Puede actuar a su muñeca diciendo: "Es mi turno de jugar con la pelota". Luego, espere a que el niño en edad preescolar actue la respuesta de su muñeca. El tiempo de juego es una gran oportunidad para que los niños aprendan y practiquen habilidades sociales y emocionales en un contexto familiar.

Qué estamos haciendo

El Centro Anita Zucker y nuestros colaboradores están ayudando a las familias y los profesionales a aprender formas efectivas de apoyar el desarrollo y el aprendizaje social y emocional de los niños pequeños.

A to Z's of Early Childhood
THE SCIENCE OF CHILD DEVELOPMENT AND LEARNING

Apoyando el desarrollo y el aprendizaje social y emocional (0-12 meses)

Estrategia 1:

Construir relaciones enriquecedoras y receptivas.

- Hable a los bebés usando tonos positivos y alentadores (p. ej., cuando saluda al bebé por la mañana, diga: "¡Oh, te estás despertando! ¡Buenos días!").
- Pase tiempo cara a cara con los bebés, sosteniéndolos, hablándoles y repitiendo y modelando sus sonidos y expresiones faciales.

Estrategia 2:

Ayude a los niños a reconocer, comprender y manejar sus sentimientos y emociones.

- Sonría con frecuencia. Los bebés comienzan a imitar comportamientos a los 6 meses, por lo que cuando sonríe y se ríe mientras juega con un bebé, eventualmente el bebé también sonreirá y se reirá en respuesta.
- Exagere sus expresiones faciales cuando se comunique con el bebé. Por ejemplo, usa una gran sonrisa cuando digas: "¡Te veo agarrándote los dedos de los pies!" y frunce el ceño cuando digas: "Estás llorando. ¿Estas mojado?"
- Etiquetar diferentes emociones en las caras de las personas en los libros durante la lectura compartida. Por ejemplo, si el libro muestra a un bebé bostezando, haz una mueca de sueño y di: "Bebé bostezando. Somnoliento."

Estrategia 3:

Comparta qué esperar durante las rutinas y actividades diarias.

- Participe en rutinas sociales predecibles con el bebé (p. ej., antes de cambiarle los pañales, juegue un juego rápido de escondite. También puede frotar suavemente sus pies antes de sacarlo de la cuna). Estos intercambios les ayudarán a aprender qué esperar durante esas rutinas.
- Establezca transiciones entre las rutinas diarias para bebés mayores. Por ejemplo, cuando sea la hora de comer, acérquese a la silla alta, sonría, mire al bebé mayor y diga: "¡Es hora de comer!".

Estrategia 4:

Ayude a los niños a aprender cómo cooperar y llevarse bien con los demás.

- Comience a modelar cómo participar en interacciones de ida y vuelta. Por ejemplo, si un bebé mira hacia un sonajero, tome el sonajero, sacúdalo y diga "sonajero". Luego espere a que el bebé responda.
- Practique tomar turnos a través de diferentes actividades de juego. Por ejemplo, una vez que el bebé pueda sentarse, haga rodar una pelota de un lado a otro con él mientras habla sobre tomar turnos. Diga: "Rodaste la pelota hacía mi, ¡gracias! Ahora es mi turno de rodar la pelota hacía a tí".