es para

S **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.

A to Z's of Early Childhood

THE SCIENCE OF CHILD DEVELOPMENT AND LEARNING

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, dígame: “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 actúe 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.

Apoyando el desarrollo y el aprendizaje social y emocional (1-3 años)

Estrategia 1:

Construir relaciones enriquecedoras y receptivas.

- Hablar con los niños pequeños usando tonos positivos y alentadores (p. ej., “Ups, ¿se te cayó el juguete? ¡Mira, aquí está!”).
- Muestre a los niños pequeños que está interesado en lo que dicen o hacen mirándolos, escuchándolos y respondiendo (p. ej., “¿Dijiste ‘azul’? Estás señalando el camión azul. ¿Quieres jugar con él?”).
- Pase tiempo con los niños pequeños participando en actividades o rutinas que seleccionen y disfruten. Siga su ejemplo mientras participa en intercambios de ida y vuelta (p. ej., tomen turnos para jugar al escondite con sus juguetes favoritos).

Estrategia 2:

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

- Sea receptivo a las emociones de los niños pequeños describiendo lo que están sintiendo y ayúdelos a regular sus emociones. Por ejemplo, si tiró un juguete y empezó a llorar, dile “Pareces enojado. Déjame ayudarte a recoger el juguete y podemos tomar un descanso”.
- Explique sus sentimientos y cómo los maneja. Por ejemplo, cuando se sienta cansado, diga: “Me siento cansado en este momento. ¿Te gustaría acurrucarte conmigo en la silla?”
- Anime a los niños pequeños a reflexionar sobre sus propias emociones y las emociones de los demás durante la lectura compartida de un libro (p. ej., “El elefante del cuento parece feliz y emocionado. Muéstrame cómo te ves cuando estás feliz. Así es como me veo cuando me siento feliz [dar una gran sonrisa]”).

Estrategia 3:

Comparta qué esperar durante las rutinas y actividades diarias.

- Dé a los mayores niños pequeños expectativas claras antes de comenzar una rutina. Por ejemplo, cuando entre a una tienda, diga: “Necesitamos usar una voz interna aquí, como lo hacemos en casa”.
- Proporcione elogios positivos y aliento por seguir una expectativa dentro de la rutina (p. ej., “Hiciste un buen trabajo usando tu voz interior en el supermercado!”).
- Describa las nuevas rutinas y sus expectativas antes de que sucedan. Por ejemplo, si lleva a un niño mayor a un lugar desconocido, explíquele lo que sucederá para que sepa qué esperar (p. ej., “hoy vamos a ir al médico para que pueda asegurarse de que su oído está bien. Ella vá a mirar adentro de tu oído, por lo que será importante que te quedes quieto. Papi estará ahí contigo”).

Estrategia 4:

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

- Enseñar habilidades cooperativas durante las rutinas diarias, como vestirse. Por ejemplo, pídale al niño que levante el pie para que pueda ponerse el calcetín.
- Modele cómo tomar turnos y compartir juguetes. Pídale al niño pequeño que comparta y elógielo cuando responda apropiadamente. Por ejemplo, di “¿Puedo tener un turno con el tren azul?” Espere a que el niño pequeño le entregue el tren y luego diga: “¡Muchas gracias por compartir su tren conmigo! Aquí, he terminado. Puedes recuperarlo.”