

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, 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.

Apoyar el desarrollo y el aprendizaje social y emocional (3-5 años)

Estrategia 1:

Construir relaciones enriquecedoras y receptivas.

- Hable con los niños en edad preescolar usando tonos y palabras positivas y reconozca sus sentimientos (p. ej., “Sé que te sientes triste porque nos vamos del patio de recreo. ¡Comamos su antojito favorito cuando llegemos a casa!”)
- Encuentre oportunidades para etiquetar y animar a los niños en edad preescolar a comportamientos positivos y sea específico. Por ejemplo, cuando vea a un niño en edad preescolar guardando los juguetes, diga: “¡Gracias por guardar los juguetes!”.
- Establezca rutinas diarias que incluyan los intereses de los preescolares. Por ejemplo, si a un niño en edad preescolar le gustan los dinosaurios, saque libros de dinosaurios de la biblioteca y túrnense para representar partes del libro juntos.

Estrategia 2:

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

- Ayude a los niños en edad preescolar a aprender a reconocer, comprender y regular sus propias emociones. Por ejemplo, si un niño en edad preescolar le pide un juguete a un amigo y el amigo se niega a compartirlo, dígame: “Si estás enojado porque tu amigo no quiere compartir, busca otro juguete con el que jugar y pregúntaselo más tarde”.
- Anime a los niños en edad preescolar a reconocer y comprender las emociones haciéndoles preguntas sobre las emociones de los personajes durante la lectura compartida de libros. Por ejemplo, diga: “¿Cómo se siente la niña? Sí, ella tiene miedo. ¿Qué la hizo sentir así? Háblame de un momento en que sentiste miedo”.
- Deje que los preescolares lo observen usando estrategias para manejar sus emociones cuando esté angustiado. Por ejemplo, mientras espera en una fila larga, diga: “Estoy frustrado y listo para irme a casa. Voy a tomar algunas respiraciones profundas para calmarme”.

Estrategia 3:

Comparta qué esperar durante las rutinas y actividades diarias.

- Dé a los preescolares expectativas claras antes de comenzar una rutina. Por ejemplo, diga: “Vamos a jugar a la casa de tu amigo. Asegúrate de compartir juguetes con tu amigo y espera tu turno. Practiquemos compartir juguetes antes de irnos”.
- Proporcione elogios específicos y estímulo positivo por seguir las expectativas dentro de una rutina (p. ej., “Estás compartiendo tus juguetes con tu amigo. ¡Buen trabajo!”).

Estrategia 4:

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

- Enseñe a los niños en edad preescolar cómo esperar a los demás y tomar turnos durante un juego. Por ejemplo, mientras juegas un juego de mesa, di: “Tomaste tu turno. Ahora veamos a tu amigo tomar su turno. Entonces, será tu turno de nuevo.”
- Anime a los niños en edad preescolar a participar en juegos de simulación con otros usando disfraces, centros de actividades, juguetes o su imaginación. Por ejemplo, si un niño en edad preescolar está jugando con su amigo y una muñeca, diga: “¡Los veo a ambos ayudando a alimentar al bebé! Es agradable verlos trabajar juntos”.