

Fomentando el desarrollo socioemocional

Las investigaciones demuestran claramente que el desarrollo socioemocional de los niños pequeños es una de las influencias más importantes para el éxito en la vida adulta, tanto en el ámbito académico como en el social. Desde el nacimiento, los bebés aprenden quiénes son a través de cómo son tratados. Las relaciones afectuosas brindan a los niños pequeños una sensación de consuelo, seguridad y confianza. Les enseñan a entablar amistades, a expresar sus emociones y a afrontar los desafíos.

Estas son algunas de las habilidades que favorecen un desarrollo socioemocional saludable: hacer amigos, expresar la ira de manera sana, resolver conflictos pacíficamente, cuidar a alguien que se ha lastimado, esperar con paciencia y seguir las reglas. Al igual que cualquier otra destreza, los niños pequeños desarrollan estas capacidades paso a paso y con el tiempo.

Qué puede hacer usted:

Preste atención a las señales de su niño y siga su iniciativa. Por ejemplo, su bebé de 10 meses podría empezar a patear, balbucear y tratar de agarrar cosas a la hora de comer para indicarle que realmente desea sostener su propia cuchara. Usted sabe que todavía no es capaz de alimentarse por sí mismo, por lo que le entrega una cuchara infantil para que la sostenga con sus manos mientras usted continúa dándole de comer con otra. Esto constituye un cuidado receptivo, ya que usted se tomó el tiempo de reflexionar sobre el significado del comportamiento de su bebé y encontró una manera de brindarle apoyo.

Preste atención a las necesidades particulares de su niño y a su forma única de relacionarse con el mundo. ¿Qué cosas le gustan y cuáles no? ¿Cuáles son sus juguetes favoritos? ¿Qué rutina diaria le resulta más adecuada? ¿Con qué experiencias se siente más a gusto y prospera, y para cuáles necesita un mayor apoyo?

Sea afectuoso y brinde cuidados amorosos. Tocar, sostener en brazos, consolar, mecer, cantar y hablarle a su bebé son acciones que transmiten el mensaje de que es especial y amado. Si bien resulta fácil mostrarse afectuoso cuando los bebés son adorables y tiernos, también es importante brindarles cuidados amorosos cuando se muestran difíciles, irritables, lloran mucho o sufren de cólicos. Cuando usted logra estar presente para su bebé en los momentos difíciles, el niño aprende que se le ama por ser quien es, sin importar las circunstancias.

Ayude a su niño a sentirse seguro y protegido. Usted contribuye a que su bebé se sienta seguro y protegido cuando responde a su llanto y a otras formas de comunicación; por ejemplo, cuando lo toma en brazos al ver que él levanta los brazos hacia el aire, como si quisiera decir: «¡Arriba!». Los bebés también se sienten seguros cuando reciben mucho afecto de tu parte y sus días son predecibles. Es el amor y la confianza que comparten lo que ayuda a tu niño a aprender que siempre estarás ahí para él. Esta confianza le otorga seguridad en sí mismo.

Establece rutinas para tu niño. Saber qué esperar ayuda a los bebés a sentirse seguros, confiados y con control sobre su mundo. Intenta mantener las rutinas diarias —como las comidas y la hora de dormir— en el mismo orden y, por lo general, a la misma hora cada día.

Ayuda a tu niño pequeño a convertirse en un solucionador de problemas seguro de sí mismo. Dale al niño un poco de tiempo para intentar resolver un problema por su cuenta, como, por ejemplo, ponerse sus botas de lluvia. Cuando notes que empieza a frustrarse, bríndale la ayuda que necesita para superar el desafío. Por ejemplo, puedes alinear las botas colocando los pies en la posición correcta y luego sugerirle al niño que se apoye en una silla mientras desliza un pie dentro.

Elogia el proceso, no solo el resultado. El objetivo es ayudar a los niños a sentirse bien con sus esfuerzos, no únicamente con el desenlace. Cuando reconoces los esfuerzos de tu niño («Estás trabajando muy duro en ese rompecabezas; realmente estás pensando bien dónde encaja cada pieza»), le estás enseñando lo importante que es ser perseverante y seguir intentándolo.

Ayude a los niños a aprender a resolver conflictos de maneras sanas y apropiadas. Probablemente haya notado que los niños pequeños quieren lo que quieren, y lo quieren en el momento en que lo desean. Tienen poco autocontrol, lo que significa que no se les da muy bien esperar y, además, les resulta difícil contenerse para no actuar impulsados por sus deseos.

- Enséñeles a compartir. Puede utilizar un temporizador de cocina para ofrecerles un recordatorio visual del tiempo que deben esperar hasta que llegue su turno. Consuele a los niños a quienes les cueste trabajo lidiar con la espera; ayúdeles a involucrarse en alguna otra actividad mientras tanto.
- Jueguen a juegos en los que deban turnarse. Pruebe a turnarse para golpear una pelota de espuma colocada sobre un soporte, pasarse pelotas en círculo o jugar juntos en el agua o en la arena. Actividades como estas ayudan a los niños a «practicar» el arte de compartir.

Ayude al niño a comprender sus sentimientos y demuéstrole que confías en su capacidad para afrontarlos. «Te sientes triste porque Carly se quedó con el pastelito que tenía la mariposa, el que tú querías. Sé que eso es difícil, pero ahora puedes elegir el pastelito azul o el verde». Enseñar a los niños el vocabulario de las emociones es importante porque, con el tiempo, les otorga la capacidad de hablar sobre sus sentimientos en lugar de manifestarlos mediante acciones impulsivas.

Ayude al niño a expresar sus sentimientos de maneras apropiadas para su edad. Ofrécele formas aceptables de manifestar emociones intensas. Por ejemplo, los niños pequeños pueden rasgar papel, dar pisotones o lanzar una pelota de espuma cuando están muy enfadados. Ayuda a tu pequeño a comprender que existen muchas formas saludables y no dañinas de expresar los sentimientos.

Fomenta las amistades tempranas. Los niños necesitan practicar para aprender a compartir, respetar los turnos, resolver conflictos y experimentar la alegría de la amistad. Jugar con sus compañeros ayuda a los niños a desarrollar todas estas habilidades importantes. Cuando ofreces opciones de actividades divertidas, un entorno de juego seguro y de apoyo, y la orientación necesaria para ayudarles a compartir y resolver conflictos, los niños descubrirán el placer de las amistades tempranas.

Ayude a su niño a ver los puntos de vista de los demás, lo cual fomenta la empatía. «Casey se siente triste porque su papá acaba de despedirse. Veamos si quiere leer un libro con nosotros».