

DESARROLLAR HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES EN CASA

Desarrollar habilidades socio-emocionales en los niños es un enorme reto, sin embargo, los esfuerzos se validan al entender que las habilidades que los niños adquieran hoy, les servirán para lograr ser adolescentes, jóvenes y adultos exitosos en sus relaciones.

El primer paso para enseñar habilidades socio-emocionales es ser conscientes de que como adultos las debemos trabajar **primero en nosotros mismos** pues los niños las aprenden viéndonos y escuchándonos, es decir que las modelan principalmente de sus cuidadores primarios (padres, abuelos, maestras). Si queremos que las aprendan de manera positiva, se las tenemos que modelar de manera positiva, por ello necesitamos ser congruentes y también constantes; pero qué mejor que sean ustedes quienes les enseñen a comportarse, a identificar sus emociones y hablar de ellas, a auto-regularse emocionalmente, a pensar en los demás, a cuidarse, a aceptar las opiniones de otros, a ser flexibles, a ser amigos esperando turnos, compartiendo, disculpándose o reconociendo el esfuerzo de los demás, etc.

Estos días de “distanciamiento social” son una valiosa oportunidad para darles a nuestros hijos el tiempo y los momentos para practicar estas habilidades en un ambiente de confianza y contención. En la medida en la que las vivan y se den cuenta que “funcionan”, porque desatan en ellos o en otros emociones positivas, intentarán repetirlas en sus próximas interacciones con otros niños y adultos.

Son muchas las habilidades socio-emocionales que necesitamos desarrollar en nosotros mismos y en nuestros hijos. En la nota de ayer hacíamos referencia a que un calendario y una rutina desarrollan **seguridad, confianza, independencia y orden**. Sin embargo, también durante estos días pueden haber varios ejemplos en casa para trabajar la **empatía, la paciencia, la tolerancia, la flexibilidad y la amistad** con las personas que están cerca.

Empezando por el hecho de que este aislamiento es también generado a partir de la consciencia de cuidarnos al interior de nuestras familias, pero también **empatizando** y siendo **generosos** cuidando a los demás. Los invitamos a seguir reflexionando en familia en torno a esta doble intención.

Algunas estrategias para desarrollar habilidades socio-emocionales son:

- ◆ Platicar diariamente de las emociones que cada uno está experimentando al estar en casa en resguardo. Validar lo que otros sienten, es decir que no hay emociones buenas ni malas, lo que realmente importa es qué hacemos con eso que sentimos o cómo podemos lograr auto-regularnos. Es importante anticipar que conforme pasen los días, nuestras emociones y las de los niños empezarán a intensificarse y a vivirse con mayor profundidad.



- ◆ Mamá y papá pueden verbalizar cualquier otra situación del día a día que les generen emociones, especificando cómo se están regulando (por ejemplo: respirando, apartándose para pensar o haciendo su actividad favorita) y cómo lo están resolviendo.
- ◆ Para los niños pequeños que aún no tienen mucho vocabulario emocional, podemos ayudarlos a etiquetar o nombrar la emoción que distinguimos en ellos, diciendo frases como “veo que tu cuerpo está apretado..., veo que tu cara está relajada..., escucho que estás gritando quizá..., etc.”, es decir, reconociendo el lenguaje corporal, las expresiones faciales, el tono de voz o cualquier otro elemento del entorno que nos dé pistas.
- ◆ Al leer cuentos, ver películas o videos hacer referencia a las habilidades que demuestran o a las emociones que experimentan los personajes, generando reflexión en nuestros hijos. Aún los más pequeños entienden y expresan conclusiones a su manera.
- ◆ Hablar de casos de personas que conozcan y enseñar la empatía con frases como “¿Cómo crees que se siente tu prima al...?, ¿Te gustaría que tu abuelito...?”, ¿Cómo te sentirías si tu hermano...?, etc.
- ◆ Fomentar que los niños tomen turnos al recibir su plato de comida, al elegir un programa de tele, al recibir la atención de mamá o papá, etc. Los juegos de mesa también son un excelente medio para desarrollar esta habilidad, así como la tolerancia a la frustración, sugerimos que sí dejen que los niños pierdan frente a ustedes.



Es muy importante que cuando nos demos cuenta de que nuestros hijos muestran alguna de estas habilidades se las **reconozcamos** y los **felicitemos** de manera genuina y explícita, es decir dando detalles específicos de lo que lograron, pues eso también los alienta a quererlo repetir.

En el Plan de actividades que les enviaremos los lunes, miércoles y viernes pondremos más ejemplos concretos de cómo desarrollar el área socio-emocional de sus hijos enfocándonos más específicamente a cada edad.

¡Les deseamos un feliz día y seguimos al pendiente si tienen dudas!