

# CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO SOCIAL Y EMOCIONAL SALUDABLE EN LOS NIÑOS PEQUEÑOS

## CONSEJOS PARA LOS PROVEEDORES Y MAESTROS DE PRIMERA INFANCIA

Los niños nacen con la necesidad y el deseo de conectar con las cosas a su alrededor. Cuando los maestros, profesionales médicos, padres y cuidadores establecen relaciones positivas con los niños desde el nacimiento y durante sus primeros años de vida, y valoran sus distintas culturas e idiomas, los niños se sienten seguros, sentando así la base para el desarrollo de la salud social y emocional. Este proceso afecta cómo los niños conocen el mundo, se expresan, manejan sus emociones y establecen relaciones positivas con otros.

El desarrollo social y emocional envuelve varias áreas interrelacionadas de desarrollo, incluyendo la interacción social, la conciencia emocional y la autorregulación. A continuación indicamos ejemplos de los aspectos importantes del desarrollo social y emocional para los niños pequeños.

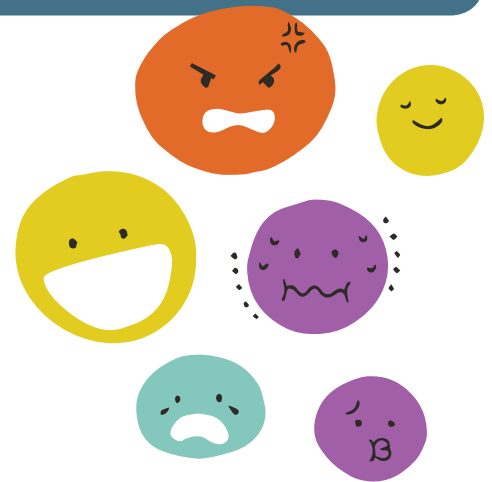
**La interacción social** se enfoca en las relaciones que nosotros compartimos con otros, incluido las relaciones con los adultos y compañeros. A medida que los niños se desarrollan socialmente, ellos aprenden a tomar turnos, ayudar a sus amigos, jugar juntos y a cooperar con otros.

**La conciencia emocional** incluye la capacidad de reconocer y comprender nuestros propios sentimientos y acciones, y los sentimientos de los demás, y cómo nuestros propios sentimientos y acciones nos afectan a nosotros mismos y a los demás.

**La autorregulación** es la capacidad de expresar los pensamientos, sentimientos y comportamientos de las maneras más socialmente apropiadas. Aprender a calmarse cuando uno está enojado o emocionado y persistir durante las tareas difíciles son ejemplos de autorregulación.

Los proveedores y maestros de primera infancia juegan un papel importante en fomentar en el desarrollo social y emocional de los niños. Apoyar el desarrollo social y emocional de los niños puede ser tanto gratificante como difícil. Tener expectativas realistas es crucial para proveer apoyo hacia el desarrollo de los niños en diferentes edades. Las expectativas realistas de cuándo los bebés son capaces de experimentar emociones (pista: ¡temprano!), cuán fácil o difícil es para un niño pequeño tomar turnos y cuándo los niños son capaces de seguir instrucciones simples, pueden traer un mayor éxito (y menos frustración) para los niños pequeños, los maestros y profesionales médicos.

Los siguientes consejos están organizados por edad (infante, niño pequeño, preescolar) y están destinados para ayudar a los padres y las familias para apoyar el desarrollo social y emocional de sus niños; fomentar la capacidad de los niños para desarrollar relaciones saludables, lidiar con los obstáculos y alcanzar su máximo potencial. Estos consejos están basados en lo que hemos aprendido de las investigaciones enfocadas en el desarrollo social y emocional.



## ¿SABÍA USTED?

Los estudios muestran que una base social y emocional fuerte a una edad temprana impacta poderosamente la actitud positiva y el comportamiento en el futuro de los niños, sus rendimientos académicos, sus carreras profesionales y sus resultados de salud como adultos.<sup>1</sup> Para más información, consulte Investigación de antecedentes del desarrollo social y emocional en esta serie.

# CONOCIMIENTO DE LOS ANTECEDENTES, EXPERIENCIAS Y CAPACIDADES ÚNICAS DE LOS NIÑOS

Cada niño tiene un set único de experiencias, capacidades y necesidades. Los niños vienen de familias y comunidades diversas y traen perspectivas y virtudes culturales y lingüísticas enriquecidas. También vienen con enfoques y necesidades de aprendizaje diferentes. Por ejemplo, un niño puede tener una necesidad especial, retraso de desarrollo o una discapacidad, mientras que otro puede estar experimentando estrés en su hogar o comunidad causada por la violencia, trauma, abuso o negligencia. Entender y tener en cuenta las necesidades específicas de cada niño y saber el nivel de su desarrollo puede ayudarle a ajustar su cuidado, ambiente y actividades diarias. Esto puede incluir administrar las expectativas que usted tenga del comportamiento y el aprendizaje de cada niño, permanecer sensible a sus necesidades individuales y, si es necesario, buscar apoyo adicional. Para más información, visite [Learn the Signs. Act Early](#) y [Birth to 5: Watch Me Thrive!](#)

Una pieza crucial para apoyar el desarrollo positivo de todos los niños pequeños es comunicarse con las familias. Cuando usted se comunica con las familias para conversar sobre el desarrollo de los niños, todos se benefician especialmente los niños. Los programas de primera infancia y los proveedores deben crear oportunidades regulares durante todo el año para establecer objetivos comunes en el aprendizaje y el desarrollo de los niños y para revisar el progreso de estos objetivos. Determine la mejor manera para comunicarse regularmente con las familias: por correo electrónico, teléfono, mensaje de texto o notitas para compartir novedades durante el año. Cree oportunidades para que las familias visiten o sirvan como voluntarios en su programa de formas que sean cómodas para ellas. Si un niño tiene problemas con un comportamiento desafiante de manera continua, comuníquese con la familia del niño a tiempo para resolver el problema e involucre a los expertos, como a los especialistas de comportamiento en su distrito escolar local o en la comunidad. Para más información acerca de la participación familiar en los programas de primera infancia, consulte ED and HHS's Policy Statement on Family Engagement.

## CONSEJOS PARA TRABAJAR CON BEBÉS

### CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

Desde el momento en que nacen los niños, es esencial que se sientan protegidos, seguros y amados para que puedan formar una base social y emocional sólida.

- **Hablar, leer y cantar juntos todos los días.** Los bebés aprenden al interactuar con otros a su alrededor. Estas simples interacciones ayudan a los niños pequeños a sentirse especiales y amados, además que apoya su desarrollo temprano.
- **Proporcione un cuidado afectuoso, receptivo y consistente.** Sonría, ría y acurríquese con los bebés con frecuencia durante el día. Tome tiempo para leer sus señales: ¿Qué están tratando de decirle? ¿Necesitan atención? ¿Tienen hambre o necesitan que se les cambie el pañal? ¿Quieren que los carguen? Basado en lo que sus señales le indiquen, satisfaga sus necesidades de manera consistente y sensible.
- **Mantenga rutinas consistentes y predecibles.** Saber qué esperar durante el día, ayuda a los bebés a sentirse protegidos y seguros. Tanto como sea posible, trate de seguir el mismo orden de las rutinas y las actividades cada día, como los programas regulares de alimentación y para tomar una siesta o de leer juntos un libro antes que los niños se vayan a casa.
- **Conozca a cada uno de sus niños y siga sus ejemplos.** ¿Qué curiosidades tiene cada niño? ¿Cómo se sienten? ¿Qué actividades disfrutan? Seguir sus ejemplos le ayudará a saber cómo responder y planificar sus actividades cotidianas alrededor de sus intereses, el cual aumenta su entusiasmo a interactuar con usted y aprender.

## APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS SOCIALES:

Las destrezas sociales son fundamentales para el aprendizaje permanente, la felicidad y el éxito a largo plazo. Los niños comienzan a desarrollar estas destrezas durante la infancia.

- **Juegue juegos sociales sencillos con los bebés** como ¿Dónde está mi bebé? y túrnense para hacer arrullos. Estos juegos son una manera temprana de desarrollar el tomar turnos, el cual es un componente importante para el desarrollo social y del lenguaje posterior.
- **Sea un ejemplo emocional.** Aun desde muy temprana edad, los bebés aprenden al observar a sus cuidadores. Responda de manera calmada a las situaciones, exprese su alegría y muestre bondad hacia otros. Esto les ayuda a aprender cómo comportarse y a saber qué esperar de relaciones futuras.
- **Imite las expresiones faciales y los sonidos de los bebés.** La imitación es una destreza importante que establece la base más temprana para las interacciones con los demás.

## RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

Permitir y animar a los niños a expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, puede apoyar su desarrollo emocional. Cómo los niños y las familias expresan sus emociones depende con frecuencia en sus antecedentes culturales y es importante respetar esos valores si ellos difieren de las sugerencias a continuación.

- **Diga lo que usted cree que un bebé bajo su cuidado siente.** Por ejemplo, diga: “Parece que estás triste. Veamos si podemos hacerte sentir mejor”. Esto le demuestra al bebé que usted presta atención a sus necesidades y que usted quiere estar ahí para ayudarlo.
- **Ayude a un bebé bajo su cuidado a aprender a calmarse por sí solo y felicítelo por hacerlo.** Está bien si chupa sus dedos o el puño; esto ayuda a los bebés a calmarse y es el primer paso para controlar las emociones.
- **Aprenda a leer el estado de ánimo del bebé bajo su cuidado.** Los bebés pueden sentir una variedad de emociones a una edad muy temprana. Prestar atención a lo que su comportamiento indica le ayudará a sentirse más cómodo con la manera en que responde.
  - ¿Le está mirando de manera calmada o le está sonriendo? ¡Él está listo para entablar una relación con usted! Sonríale, hable, cante e interactúe con él.
  - ¿Está llorando o inquieto, aparta la mirada y respira profundamente? Puede estar abrumado, así que disminuya la estimulación al hablarle suavemente, balancearse de un lado a otro con él, envolverse y acurrucarse.



CUANDO ME SIENTO  
ENOJADO DEBERÍA...

# CONSEJOS PARA TRABAJAR CON NIÑOS PEQUEÑOS

¡Los consejos para los bebés mencionados anteriormente también son excelentes para los niños pequeños! A continuación son algunos consejos adicionales que tratan sobre las necesidades del desarrollo de los niños pequeños bajo su cuidado:

## CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

A un ambiente físico y emocional acogedor y bien diseñado ayuda a los niños a sentirse seguros y anima el aprendizaje, el juego y la exploración. Fomente una relación positiva entre usted y los niños pequeños bajo su cuidado. Salude a cada niño bajo su cuidado al momento de llegar haciendo contacto visual y diciendo sus nombres. Durante todo el día tome tiempo para interactuar individualmente con cada niño, aun si es un abrazo rápido, una sonrisa o una palabra positiva. Los niños pequeños comprenden las señales de sus cuidadores; sus palabras y acciones positivas pueden contribuir considerablemente a hacer que los niños pequeños se sientan protegidos y seguros.

- **Proporcione juguetes y libros apropiados a la edad y al nivel de los niños para que puedan explorar con seguridad.** Los niños pequeños disfrutan explorar sus entornos. Prepare un espacio para que ellos tengan acceso seguro a los juguetes apropiados para el desarrollo que puedan explorar independientemente.
- **Establezca rutinas cotidianas predecibles.** Saber qué esperar durante el día ayuda a los niños a sentirse protegidos y seguros y les da un sentido de control. Publique un programa visual diariamente para que los niños lo vean y lo consulten durante todo el día (por ejemplo: “Acabamos de terminar la merienda, veamos nuestro programa para ver qué viene después”). Cuando el programa o la rutina cambie, comuníquese a los niños para que ellos sepan que algo será diferente.
- **Note cómo cada niño responde al entorno.** Todos los niños responden de un modo diferente a sus entornos. ¿Cómo responden a otros a su alrededor? ¿Cuánta estimulación es demasiado para ellos? ¿Cómo puede saber si están aburridos y necesitan más juego, estimulación o atención? El equilibrio correcto de aprendizaje y juego, con abrazos y momentos de descanso, puede ayudar a los niños a sentirse protegidos, seguros interesados e involucrado.

## APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE DESTREZAS SOCIALES:

Los niños pequeños continúan a desarrollar sus destrezas sociales a través de las interacciones con los padres y los cuidadores; y también empiezan a desarrollar relaciones sociales con los compañeros. Tener expectativas realistas acerca del comportamiento de un niño pequeño es importante para comprender cómo apoyar mejor sus destrezas sociales en desarrollo.

- **Proporcione muchas oportunidades para actividades divertidas en grupo.** Coloque juguetes apropiados para el desarrollo en el suelo y permita que los niños jueguen y exploren juntos. Aun si los niños juegan uno al lado del otro, ellos aprenden de sus compañeros y desarrollan destrezas sociales.
- **Ofrezca opciones a los niños durante todo el día.** Cree oportunidades para que los niños escojan actividades, juguetes o meriendas. Para los niños que todavía no tienen las palabras para expresar sus decisiones, proporcione otras opciones de comunicación, como señalar a los artículos o imágenes y hasta cantar. Darle opciones a los niños los ayuda a sentirse que son escuchados, incluidos y en control.
- **Enseñe a los niños a cómo compartir y turnarse a través de las rutinas diarias.** Los niños pequeños están empezando a aprender a cómo compartir y turnarse, lo cual es difícil de hacer y toma tiempo y práctica. Durante la hora de la merienda, reparta dos meriendas diferentes a cada niño y déjelos que escojan una merienda, uno para compartir y el otros para quedarse con ella.
- **Anime las amistades tempranas.** Normalmente, los niños pequeños juegan al lado de sus compañeros, en vez de con ellos. Con la ayuda de un adulto, este importante “juego paralelo” puede darle a los niños la oportunidad para practicar compartir, turnarse, resolver conflictos y experimentar la alegría de la amistad.

## RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

Crear un entorno seguro y abierto para que los niños pequeños reconozcan y expresen la variedad de sentimientos que tienen, ayuda a apoyar el desarrollo emocional saludable.

- **Hable de las emociones.** Identificar y conversar sobre las emociones puede ayudar a los niños pequeños a comprender sus propios sentimientos y los de los otros. Encuentre oportunidades para identificar emociones reales y fingidas. Por ejemplo, si dos animales de peluche juegan a pelear, usted podría decir: “Ellos están enojados. Ambos querían ese juguete”. Leer historias proporciona una oportunidad excelente para conversar sobre la conexión entre el comportamiento y la emoción. Por ejemplo: “¡El conejo está corriendo tan rápido! Parece que está asustado”.
- **Hable de sus propios sentimientos y emociones.** Demuéstrele a los niños cómo se usan las palabras u otras estrategias para comunicarse sobre las emociones. Usted podría decir: “Es muy difícil para mí esperar mi turno para el camión. Voy a jugar con los bloques mientras espero”.
- **Ayude a los niños a describir sus propios sentimientos.** Puede usar ilustraciones de emociones diferentes y nombrarlas para los niños. También puede ayudar a los niños a poner sus sentimientos en palabras y hablar de por qué se sintieron de cierta manera. Usted podría decir: “Puedo ver que te sientes triste. Hablemos con tu amigo sobre tomar turnos”.
- **Ofrezca consuelo y tranquilidad.** Déjele saber a los niños que está bien tener sentimientos fuertes, como enojo y frustración, y que usted está ahí para ayudarlos a manejar esos sentimientos.
- **Enseñe maneras de controlar las emociones.** Presente maneras en que los niños pueden manejar sus emociones. Cada niño es único; un niño puede querer un abrazo, mientras que otro puede necesitar tiempo con su artículo de consuelo (una frazada o un animal de peluche) o respirar profundo para calmarse.

## MOTIVE LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS Y USE LOS MÉTODOS PARA LA DISCIPLINA POSITIVA:

Para ayudar a los niños pequeños a desarrollar comportamientos positivos, proporcione mucho ánimo y establezca límites de un modo amable.

- **Asegúrese que sus expectativas son apropiadas a nivel de desarrollo.** Familiarícese con metas de desarrollo típicas y ajuste sus expectativas sobre el comportamiento de los niños en consecuencia. Por ejemplo, los niños de dos años de edad son buenos a explorar y moverse por todos lados. Con tanto para descubrir y aprender, ¡no espere que se queden tranquilos sentados! Cuando ellos tienen que sentarse por un periodo de tiempo, intente mantener sus manos y mentes ocupadas al leer un libro divertido o al jugar un juego gracioso.
- **Modele los comportamientos positivos.** Cuando usted les muestra paciencia, dulzura y cómo cuida de lo demás a los niños a través de sus interacciones diarias, los ayuda a aprender a cómo tratar a los demás de la misma manera.
- **Establezca límites de maneras calmadas y enfóquese en el comportamiento positivo de los niños.** Los niños necesitan muchos comentarios positivos y recordatorios calmados a medida que aprenden destrezas nuevas. Los niños pequeños apenas empiezan a seguir instrucciones y reglas. Proporcione numerosas oportunidades para practicar las destrezas nuevas. Elogie a los niños cuando participen en comportamiento positivo, especialmente cuando usted sabe que es un comportamiento que han estado trabajando, como turnarse o hacer una transición apropiada a una actividad nueva. Cuando establezca expectativas con los niños, es más útil para ellos cuando usted se enfoca en lo que ellos pueden y deben hacer, en vez de usar palabras como “no hagan esto”. Usted podría decir “Usemos manos gentiles”, en vez de decir “No le pegues”.



# CONSEJOS PARA TRABAJAR CON LOS PREESCOLARES

Además de los consejos listados arriba para los niños pequeños, a continuación son algunos consejos adicionales que tratan de las necesidades del desarrollo de los preescolares (tres y cuatro años de edad) bajo su cuidado:

## CREE UN AMBIENTE PREDECIBLE Y ENRIQUECEDOR:

Así como con los niños pequeños, un ambiente acogedor y predecible ayuda a los preescolares a sentirse seguros y anime el aprendizaje, el juego y la exploración. Así mismo, los preescolares son compañeros dispuestos a construir su comunidad en el salón de clases. Su papel como un adulto comprensivo en las vidas de los niños importa enormemente y puede tener un impacto positivo en el desarrollo social y emocional de cada uno y crear un sentido fuerte de comunidad.

- **Proporcione un cuidado afectuoso, consistente y receptivo.** Sea receptivo a las necesidades de los niños. Aunque los preescolares son más independientes que los bebés y los niños pequeños, ¡todavía necesitan mucha ayuda! Asegúrese que se sientan confiados que usted satisfará sus necesidades básicas y que juntos solucionarán problemas y manejarán las frustraciones.
- **Preste atención, observe y use la información que reúna sobre los niños para guiar el aprendizaje.** ¿Sobre qué sienten curiosidad los preescolares? ¿Qué tipos de actividades les interesan? ¿Cómo se sienten? Siga estas señales y use lo que les interesa para ayudarle a saber cómo responder a sus necesidades y expóngalos a muchas oportunidades de aprendizaje.
- **Cree rutinas consistentes y predecibles y un programa apropiado de desarrollo.** Los niños se sienten protegidos, seguros y en control cuando saben qué esperar a través del día. Publique un programa de la clase con ilustraciones para que las familias la revisen con sus niños y la consulten diariamente. Cree un programa que refleje los niveles del desarrollo de sus niños.
- **Informe a los niños antes que ocurra las transiciones.** Las transiciones son los momentos en que muchos preescolares tienen problemas con comportamiento inapropiado o desafiante. Proporcionar a los niños una “advertencias” antes de que una transición ocurra es importante especialmente cuando están realizando la transición desde hacer algo divertido. Por ejemplo: “En 5 minutos, vamos a recoger sus juguetes y pasaremos a nuestra próxima actividad”. Algunos niños pueden necesitar algunos recordatorios adicionales como una advertencia verbal de un minuto o un recordatorio físico, como tocar suavemente la espalda.
- **Celebre la diversidad y ayude a todos los niños a sentirse incluidos.** Trate de motivar a los niños a comunicarse de múltiples maneras en que ellos se sientan cómodos, como usar su idioma que hablan en la casa, movimientos corporales, gestos y señales. Cree actividades que estén estructuradas para que los niños tengan que trabajar juntos en grupos pequeños para completar una tarea. Asigne compañeros para que ayuden a los niños que tengan dificultad manteniéndose concentrados a ciertos momentos del día.



## APOYE A LOS NIÑOS EN EL DESARROLLO DE LAS DESTREZAS SOCIALES

Los años preescolares están llenos de oportunidades para desarrollar destrezas sociales positivas. Los preescolares participan en juegos de imaginación, comienzan a explorar los juegos de cooperación y desarrollan amistades tempranas.

- **Use actividades diarias para ayudar a los niños a desarrollar destrezas sociales.** La mayoría de las actividades, como la hora de la merienda, jugar al aire libre y la hora del grupo, pueden ser utilizadas para ayudar a los niños a practicar a turnarse, jugar juntos y participar en las conversaciones. Algunos preescolares participarán más fácil con compañeros mientras que otros necesitaran motivación y apoyo de otros compañeros y adultos.
- **Motive el juego la imaginación.** Deje que los niños tomen la delantera en desarrollar una historia imaginaria. Juegue junto con ellos, añada a la historia y, si es apropiado, anime a los compañeros que están cerca a participar. Por ejemplo, si un niño imagina cocinar una comida, pregunte lo que está cocinando y sugiera que otro niño que esté jugando cerca prepare la mesa.
- **Ayude a construir relaciones de compañero positivas.** Enseñe a los preescolares estrategias que pueden usar para jugar o trabajar con otros. Por ejemplo: “Vamos a acercarnos a Sara y preguntémosle ‘¿Puedo tener un turno?’”
- **Use libro para niños para enseñar destrezas sociales.** Escoja libros que incluyan temas sobre hacer amigos, tomar turnos y cooperar. En cualquier libro, haga una pausa para preguntarles a los niños lo que pueden hacer en una situación social desafiante y reflexionen juntos sobre lo que sucede en la historia.



## RECONOZCA Y HABLE SOBRE LAS EMOCIONES:

Permitir y motivar a los niños a expresar sus sentimientos, tanto positivos como negativos, puede apoyar su desarrollo emocional. Los preescolares tienen la capacidad para nombrar y conversar sobre sus emociones; ¡solo necesitan un entorno seguro y abierto para hacerlo!

- **Déjele saber a los niños que sus pensamientos, sentimientos y esfuerzos importan.** Ayude a su preescolares a saber que usted los escucha cuando expresan sus pensamientos y sentimientos. Elogie a los niños por lo mucho que se esfuerzan y por sus logros.
- **Ayude a los preescolares a usar palabras que describan los sentimientos.** Usted podría decir: “Puedo notar que te sientes muy enojado y frustrado. ¿Te gustaría decirme por qué te sientes de esa manera?”. También puede dar el ejemplo utilizando “palabras de las emociones” al describir sus propios sentimientos (por ejemplo: “Estaba preocupado cuando no podía encontrar mis llaves, pero estoy aliviado porque las encontré en mi bolsillo”).
- **Reconozca los sentimientos difíciles y dé a los niños estrategias para responder a ellos.** Ayude a los preescolares a saber que está bien tener sentimientos fuertes, como el enojo y la frustración, y que usted estará ahí para ayudarles a manejar esos sentimientos de una manera positiva. Por ejemplo: “Sé que te enojó cuando Jada tomó tu juguete. La próxima vez puedes preguntarle a un adulto que te ayude”. Cada niño es único; un niño puede querer conversar mientras que otros pueden necesitar un abrazo o respirar profundo para calmarse.
- **Motive a los preescolares a practicar a pensar sobre cómo los otros se sienten.** Cuando lean una historia, pídale a los niños que imaginen que son personajes diferentes y que adivinen cómo podrían estar sintiéndose y por qué.

## MOTIVE LOS COMPORTAMIENTOS POSITIVOS Y USE LOS MÉTODOS PARA LA DISCIPLINA POSITIVA:

Durante los años de preescolar, los niños continúan a desarrollar sus capacidades para tomar buenas decisiones y exhibir un comportamiento positivo. Reconocer y celebrar un comportamiento positivo puede fomentar la confianza en sí mismo de los preescolares y ayudarlos a repetir estos comportamientos. A los niños pequeños les toma tiempo para aprender ciertos comportamientos, así que su respuesta con paciencia los ayudará, especialmente cuando sus comportamientos sean desafiantes.

- **Comunique las expectativas de comportamiento.** Involucre a los niños en desarrollar las expectativas del salón de clases y conversen de manera clara lo que es y no es un comportamiento aceptable. Proporcione a los niños muchas oportunidades para practicar estas expectativas y recibir comentarios sobre su comportamiento.
- **Ejemplifique las relaciones de cuidado y reconozca el comportamiento positivo.** Los niños aprenden con frecuencia al observar las interacciones de los adultos con otros, así que ayúdelos a ver su ejemplo de paciencia, bondad y buena disposición durante todo el día. Cuando los niños actúen de una manera apropiada y bondadosa, provea una atención especial, abrazos o palabras específicas, tal como “Hiciste muy feliz a Maddie cuando la ayudaste a recoger hoy” y “Noto cómo estás esperando pacientemente por tu merienda. ¡Muy buen trabajo esperando!”.
- **Ofrézcales a los preescolares muchas oportunidades para tomar decisiones durante todo el día.** Proveer opciones es una forma simple de darles a los niños un sentido de control, mientras que todavía completan la tarea disponible. Por ejemplo, cuando es el momento para recoger, pregúnteles a los niños si les gustaría ayudar a recoger los bloques o los libros. En la hora de la merienda, permita que los niños escojan entre dos opciones de merienda; deje que los niños se turnen para escoger un libro para leerlo al grupo.
- **Involucre a los niños a solucionar problemas sobre sus comportamientos desafiantes.** Darle a los niños una oportunidad para practicar y “rehacer” interacciones particularmente desafiantes puede ser una herramienta de aprendizaje poderosa. Ayude a los niños a representar formas positivas para solucionar problemas, turnarse y cooperar. Practiquen respuestas apropiadas para escenarios preescolares típicos y dé mucha motivación positiva.
- **Enseñe a los niños estrategias para calmarse.** Manténgase calmado cuando un niño no lo esté. Quédese cerca de él para asegurarse que no se haga daño a sí mismo o a otros. Enseñe y practique estrategias para calmarse y respuestas apropiadas a niños individuales o en un grupo cuando los niños no estén molestos. ¡Y dé mucha motivación positiva! Estrategias apropiadas para calmarse que pueden enseñarse a los preescolares incluyen:
  - En un espacio tranquilo, lejos de la estimulación, siéntese junto a un niño y juntos respiren profundo y lento. Muéstreles cómo poner su mano sobre la barriga para sentir y contar la respiración.
  - Anime a los niños a hacer un dibujo de lo que sucedió que les molestó, antes, durante y después del episodio. Pídeles que narren el dibujo y describan lo que estaban pensando y sintiendo en ese momento. Registre lo que describen debajo del dibujo.
  - Si un niño está enojado, proporcione una almohada u otro objeto suave y seguro que ellos puedan usar para expresarse de manera física. Pídeles que describan lo que están pensando y sintiendo en ese proceso (“Tomaste mi juguete y eso me hizo sentir enojado”).

HOY ME  
SIENTO...





## DESDE LA PERSPECTIVA DE UN NIÑO PEQUEÑO...

- Me siento **seguro** cuando... puedo confiar que vas a satisfacer mis necesidades de manera consistente y cuando me recibes con una sonrisa cariñosa y amorosa todos los días.
- Me siento **seguro de mí mismo** cuando... elogias mis esfuerzos y me animas a seguir intentando cuando estoy aprendiendo algo nuevo.
- Me siento **apreciado** cuando... me miras a los ojos, comprendes mis pensamientos y sentimientos o notas las cosas que miro o señalo en el mundo.
- Me siento **seguro** cuando... sé qué esperar durante el día y cuando nos acurrucamos para hablar, leer y cantar juntos.
- Me siento **feliz** cuando... jugamos juegos y hacemos actividades divertidas, reímos y hacemos cosas graciosas juntos, y compartimos historias divertidas.
- Me siento **calmado** cuando... estoy en un ambiente cariñoso y afectuoso, y acurrucado cuando necesito ser reconfortado.
- Me siento **amado** cuando... cuidas mis necesidades, me abrazas con frecuencia, usas palabras tiernas y muestras interés y paciencia.

Cada día usted ayuda a los niños en su cuidado a sentirse protegidos, seguros y queridos. Usted ayuda a sentar la base para el desarrollo social y emocional saludable de los niños, lo cual los apoya a convertirse en individuos felices y a tener éxito en la escuela y la vida.

Para recursos adicionales acerca de cómo apoyar el aprendizaje y desarrollo de su niño, consulte las hojas de consejo sobre el desarrollo temprano del lenguaje y CTIM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas) y desarrollo socio-emocional.

Estos materiales de recursos son proporcionados para la conveniencia del usuario. La inclusión de estos materiales no pretende reflejar su importancia ni pretende endorsar las opiniones expresadas o los productos o servicios ofrecidos. Es posible que estos materiales puedan contener opiniones y recomendaciones de varios expertos en el tema así como enlaces con hipertexto, direcciones de contacto y sitios web a información creada y mantenida por otras organizaciones públicas y privadas. Las opiniones expresadas en cualquiera de estos materiales no necesariamente reflejan las posiciones y pólizas del Departamento de Educación de EE. UU. El Departamento de Educación de EE. UU. no controla o garantiza la exactitud, relevancia, puntualidad o integridad de cualquier información exterior incluida en estos materiales.

## NOTAS

1. Damon E. Jones et al, "Early Social-Emotional Functioning and Public Health: The Relationship Between Kindergarten Social Competence and Future Wellness," *American Journal of Public Health* 105(11) (2015): 2283-2290.

