



Hablando por los Niños

!Lo que es mejor para nuestros niños más pequeños es lo mejor para todos!

Consejos para cultivar el desarrollo social-emocional de su niño

La relación con los padres es la forma como los bebés experimentan el mundo y el lugar que les toca a ellos vivir en él. Una relación positiva de los padres con el bebé brinda el necesario amor y calor humano necesarios para darle al bebé confort, protección, aliento y para que pueda lidiar con momentos de gran tensión. Es a través de esta relación que el pequeño bebé gozará del bienestar social-emocional, que incluye la habilidad de establecer relaciones satisfactorias con otros, jugar, comunicarse, aprender, enfrentar retos, y experimentar emociones. Además, el cultivar la relación humana es importante para el desarrollo de la confianza, empatía, compasión, generosidad y conciencia del niño.

En resumen, el bienestar social-emocional consiste en la capacidad de desarrollo para experimentar y regular las emociones, formar relaciones estables, y explorar y aprender; todo esto en el ámbito de la familia, comunidad y entorno cultural del niño.

First 5 Sonoma County ofrece consejos sobre cómo los padres pueden fomentar el desarrollo social-emocional saludable del pequeño niño.

Sea afectuoso y amoroso

Un bebé saludable busca que se le arrulle, cante y entretenga para darnos esa tierna sonrisa. Los sentimientos de afección pueden ser un poco más difícil de obtener durante momentos de llanto o rabietas, pero afortunadamente la mayoría de nosotros puede abrigar sentimientos de amor y deseos de ser afectuosos con

nuestro niño incluso durante esos momentos difíciles. El contacto físico con el bebé, el sostenerlo, confortarlo, menearlo, cantarle y hablarle son formas de interacción



que van más allá de lo aparente - también brindan precisamente el estímulo necesario para el desarrollo del cerebro del niño. El contacto amoroso y las palabras de aliento le transmiten el mensaje a su niño de que se trata de alguien muy especial. Y cuando el bebé siente que es querido por sí mismo, aprende a querer a otros de esa misma forma también.

Sea receptivo en el cuidado de su niño

Es importante observar lo que su niño hace, escuchar lo que dice, y aprender acerca de su forma particular de vivenciar el mundo. (¿Es su bebé de tomar la iniciativa y de desistirse de algo, o, por el contrario, es más pasivo y de reacción lenta? ¿Le deja su bebé saber a usted lo que siente o, por el contrario, es más retraído, etc.? Estos indicios le enseñan a usted qué es lo que hace que su niño esté bien. Estos indicios le permiten a los padres y cuidadores a entender más claramente la forma como se comporta el niño, y a responder en una forma que sea productiva y en apoyo al desarrollo del niño. Cuando usted es

receptivo y comprensivo, el bebé desarrolla la confianza y una buena autoestima.

Ayude a su niño a resolver conflictos en forma saludable y apropiada

Cerca de los dos años de edad, los infantes desarrollan la conciencia del "yo" y el compartir puede ser especialmente difícil. Ellos saben qué es lo que ellos quieren, pero sus cerebros no son todavía lo suficientemente capaces de entender el pensamiento o el punto de vista de otra persona. Además, el autocontrol es algo que recién lo empiezan a desarrollar. Aunque los infantes pueden entender qué es lo que usted quiere decir cuando usted dice "no" al querer ellos tomar algo de alguien, a ellos les cuesta no actuar en forma impulsiva.

El control de los impulsos por parte de los adultos se pone a prueba ocasionalmente. Para los infantes dicha prueba ocurre muchas veces al día. La habilidad de ejercitar un mayor autocontrol viene con el tiempo, con la maduración del cerebro, la práctica y con la ayuda de adultos receptivos. Ayudando a su niño a dar a conocer lo que quieren, y dejándole ver y practicar formas de controlar sus impulsos, aprende con el tiempo cómo hacerlo por sí mismo. Esto le ayuda al niño a aprender cómo resolver conflictos por sí mismo.

Ayude a su niño a experimentar en la relación humana el gozo que se encuentra en "dar y recibir"

Formas de interacción simples, jugando, le muestran a su niño que a usted le importa; como simplemente estando con el niño y entendiendo lo que necesita. El niño también empezará a entender que sus propios actos afectan los sentimientos y conducta de los demás. Con el tiempo, conforme tenga la oportunidad de experimentar relaciones satisfactorias, el niño aprenderá que se siente bien cuando hacer sentir bien a los demás. Esto le ayudará al niño a desarrollar relaciones saludables y a tener un sentido positivo de sí mismo conforme vaya creciendo. El aprender acerca de dar y recibir en sus relaciones con otros le ayudará a estar listo después para jugar con otros niños y compartir con ellos; esto ocurre a los tres años de edad aproximadamente.

Inculque en su niño el respeto por los diferencias

A los niños pequeños no les inhiben las reglas de la etiqueta social y en forma natural expresan su curiosidad acerca de las diferencias en el color de la piel, tamaño y altura, y las habilidades físicas que observan. Usted juega un rol importante en ayudarlo a su niño a apreciar dichas diferencias y similitudes con otros. También su niño aprende a respetar a otros cuando los tiene a usted y a otros adultos como modelos en sus vidas. El niño crecerá para darse cuenta que cada persona es única y es merecedora respeto.

Limite la TV y otros "momentos en frente de la pantalla"

Le televisión consume mucho del tiempo que el niño puede estar con usted, y le roba el tiempo al niño para jugar, resolver problemas, interactuar y aprender del mundo de sus alrededores. Pero cuando su niño vea televisión, usted puede enriquecer la experiencia hablándole acerca del programa que esté viendo, preguntándole de qué se trata, qué personajes le gustaron o disgustaron, cómo le hicieron sentir.

Fomente la apreciación de su propia cultura y la de otros

La cultura de los padres influye tremendamente en la forma que una familia brinda su afecto y amor y enfoca la crianza del niño. La cultura también afecta el desarrollo social-emocional en muchas otras formas, lo cual se refleja en las rutinas diarias del niño durante sus primeros años de vida. Ya que estos valores y creencias afectan la mayor parte de los aspectos básicos del cuidado del niño, incluso la forma de sostenerlo, bañarlo, alimentarlo, hacerlo dormir, vestirlo, cambiarle de pañales y asearlo, vale la pena hablar sobre dichas creencias con los cuidadores de su niño. Las diferencias culturales pueden afectar las decisiones sobre cómo debe un niño empezar a desarrollar sus habilidades de valerse por sí mismo, cómo debe expresar sus sentimientos, y cómo y cuándo los adultos deben hablar a sus bebés e infantes. El tener un hijo puede hacerle a los padres reflexionar acerca de sus propios valores y creencias por el resto de sus vidas.

Adaptado de ZERO TO THREE. www.zerotothree.org

Acerca de First 5 Sonoma County

El año pasado, *First 5 Sonoma County* invirtió casi \$4.5 millones en servicios a aproximadamente 20,000 niños, padres, y maestros. *First 5 Sonoma County* es la organización responsable de distribuir los fondos de la Proposición 10 en el Condado de Sonoma para darles a los niños pequeños el mejor comienzo en la escuela y en la vida. Para más información acerca de *First 5 Sonoma County* y sus programas, por favor llame al 565-6626 o visite www.first5sonomacounty.org