

Juega y Crece

DESARROLLO
SOCIOEMOCIONAL



"A LOS NIÑOS HAY QUE ENSEÑARLES A PENSAR, NO EN QUÉ PENSAR."

MARIAN WRIGHT EDELMAN

¡Bienvenido a la colección "Creciendo Juntos"! Hemos seleccionado esta colección de actividades basadas en el juego y recursos diseñados para ayudar al desarrollo de los niños — ¡todo mientras se divierten! Incluimos un pequeño juguete relacionado con cada área de desarrollo en nuestros eventos mensuales, hasta agotar existencia. Favor de supervisar a sus hijos mientras juegan con estos juguetes para evitar peligros de asfixia.

Este recurso también tiene presente a aquellos niños con diferentes necesidades de desarrollo tales como Autismo. Las actividades están diseñadas para ser inclusivas, ofreciendo diferentes modos de involucrarlos y de apoyar el viaje único de cada niño en su desarrollo emocional. El rango de edad es de 0-5 aunque su edad cronológica sea mayor, siempre y cuando su desarrollo esté dentro de este rango.

Cada serie se enfocará en un tipo de desarrollo infantil:

- sensorial
- motor grueso
- motor fino
- desarrollo cognitivo
- desarrollo lingüístico
- socioemocional

Si tiene alguna pregunta, la Sociedad del Autismo del Inland Empire está aquí para ayudar. Puede ponerse en contacto con nuestras especialistas de recursos por correo electrónico en info@ieautism.org o por teléfono al 951.220.6922.



Your local Autism connection

Habilidades Socioemocionales

El desarrollo socioemocional de los niños pequeños implica aprender a comprender y gestionar sus emociones, forjar relaciones y desarrollar habilidades sociales. Esta etapa es crucial ya que ayuda a los niños a formar relaciones saludables, a comunicar sus sentimientos, y a desenvolverse en las interacciones sociales.



ASPECTOS CLAVE DEL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Regulación Emocional: Los niños pequeños aprenden a identificar y manejar sus emociones, como la felicidad, tristeza, ira, y miedo, y encuentran formas adecuadas de expresarlas.

Empatía: Comienzan a comprender y responder a los sentimientos de los demás, como consolar a un amigo o compartir un juguete.

Interacción Social: Los niños pequeños participan en juegos interactivos con sus compañeros, aprendiendo habilidades como compartir, tomar turnos y cooperar.

Independencia: A medida que crecen, los niños pequeños se vuelven más independientes, exploran su entorno y prueban cosas nuevas mientras siguen buscando la tranquilidad de un adulto.

Comunicación: Desarrollar la capacidad de expresar sentimientos y necesidades verbalmente es un hito importante, incluido el uso de palabras para describir emociones y comunicarse de manera efectiva.

PORQUÉ ES IMPORTANTE

Ustedes, como padres de niños pequeños, desempeñan un papel primordial en el desarrollo socioemocional, el cual es fundamental entre las edades de 0-5. Esta es la etapa en la que sus pequeños empiezan a forjar vínculos con usted y con otros cuidadores, lo cual los ayuda a sentirse seguros y queridos. A través de estas relaciones tempranas, ellos aprenden habilidades esenciales como compartir, cooperar, y a tomar turnos—habilidades sociales las cuales son cruciales para hacer amigos y navegar situaciones sociales más adelante.

¡Animar a su hijo a entender y expresar sus sentimientos es primordial! Ya sea un momento feliz o frustrante, ayudarlos a usar palabras, gestos o expresiones faciales para comunicar sus emociones los beneficiará inmensamente. Además, cuando los niños interactúan socialmente de manera positiva, fortalecen sus conexiones cerebrales, brindándoles la seguridad emocional que necesitan para explorar el mundo que los rodea con confianza.

Cuando su niño pequeño desarrolla habilidades emocionales sólidas, usted notará que se enfoca mejor, obedece instrucciones, y coopera con otros niños y maestros. Esta experiencia fundamental fomenta la resiliencia en sí mismo preparándolo para afrontar nuevas aventuras en la escuela y más allá. ¡Al cultivar estas habilidades, usted le está dando las bases para un futuro feliz y lleno de relaciones saludables!



ENTIENDA EL DESARROLLO DE SU HIJO



Los hitos socioemocionales ayudan a los padres y educadores a evaluar la habilidad del niño para comprender las emociones, forjar relaciones y desenvolverse en interacciones sociales. Al entender las habilidades sociales que está desarrollando el niño, los padres pueden brindar oportunidades y actividades para promover su crecimiento.

A continuación se presenta una guía general de qué esperar en los niños de 0-5 años:

Bebés 0-3 Meses:

- Reconoce las voces y caras de sus cuidadores.
- Se calma cuando se le consuela.
- Empieza a sonreír en respuesta a los demás (sonrisa social).

4-6 Meses:

- Muestra emoción o angustia mediante expresiones faciales y sonidos.
- Empieza a reconocer a gente con la que está familiarizado.
- Ríe y disfruta las interacciones sociales.

7-12 Meses:

- Desarrolla apego a sus cuidadores, puede mostrar ansiedad de separación.
- Responde al nombre y a las emociones de los demás.
- Participa en juegos sociales sencillos.

ENTIENDA EL DESARROLLO DE SU HIJO

Niños Pequeños (1-2 Años)

- Expresa diversas emociones (felicidad, frustración, miedo).
- Muestra afecto a sus cuidadores (abrazos, besos).
- Muestra ansiedad con desconocidos pero con el tiempo se muestra cariñoso.
- Imita conductas de adultos y niños más grandes.
- Comienza a jugar con otros (juego paralelo).
- Usa palabras simples o gestos para expresar sus necesidades.
- Muestra signos tempranos de empatía (consolar a un compañero triste).

Preescolares (3-4 Años)

- Juega cooperativamente con otros niños (juego asociativo).
- Muestra interés en hacer amigos.
- Espera su turno y comparte (aunque a veces le cueste trabajo).
- Entiende y sigue reglas sencillas en el juego.
- Expresa una gama más amplia de emociones y comienza a manejarlas.
- Usa palabras para expresar sentimientos en vez de solo acciones.
- Muestra un incremento en su independencia, pero aún busca la tranquilidad de los adultos.

Preescolar (4-5 Años)

- Participa en juegos cooperativos (actividades en grupo, juegos de rol).
- Comprende y dialoga sobre sus emociones y las de los demás.
- Muestra empatía y preocupación por otros.
- Sigue reglas e instrucciones más complejas.
- Maneja los conflictos con palabras en vez de acciones físicas
- Forja amistades sólidas y puede tener un “mejor amigo”.
- Muestra confianza y disposición para probar cosas nuevas.



PONGA ATENCIÓN A LAS SIGUIENTES SEÑALES

Recuerde que cada niño se desarrolla a su propio ritmo. Reconocer los signos de retraso en el desarrollo socioemocional en niños de 0–5 años es esencial para la intervención y el apoyo temprano. La intervención temprana puede mejorar considerablemente la capacidad del niño para desarrollar habilidades socioemocionales sólidas. A continuación se presentan algunos marcadores clave a los que debe poner atención en diferentes etapas:

Bebés (0-12 meses)

- Contacto visual limitado o falta de sonrisas sociales.
- Poca o ninguna respuesta a las voces o expresiones faciales de los cuidadores.
- Dificultad para calmarse cuando es consolado.
- Falta de interés en las personas o su entorno.
- No muestra preferencia entre cuidadores conocidos.

Niños pequeños (1-2 años)

- Rara vez busca ser consolado cuando se altera o no muestra afección.
- Gestos limitados (ej. saludar, señalar, aplaudir).
- No participa en juegos sociales (cucú o juego de palmas).
- Muestra poco interés en otros niños.
- Tiene dificultades para expresar sus emociones o reaccionar apropiadamente.

Preescolares (3-4 años)

- Se le dificulta tomar turnos o jugar cooperativamente.
- Tiene problemas para entender y expresar sus emociones.
- Evade el contacto visual y se le dificulta interactuar con sus compañeros.
- Hace rabietas con frecuencia, tiene agresión o es extremadamente tímido.
- No responde a las emociones de otros o carece de empatía

Preescolar (4-5 años)

- Dificultad para hacer amistades o interactuar en grupo.
- Dificultad para seguir instrucciones o rutinas.
- Capacidad limitada para expresar sus sentimientos verbalmente.
- Arrebatos emocionales frecuentes o retraimiento de las actividades sociales.
- Muestra poco interés en el juego de imaginativos o de rol con otros.



CÓMO APOYAR A UN NIÑO CON RETRASOS SOCIOEMOCIONALES

Apoyar a un niño con retrasos en el desarrollo socioemocional puede ser abrumador para cualquier padre, pero sepa que no está sólo. Su amor, paciencia y disposición de ayudar a su hijo a crecer ya marcan una gran diferencia. Cada niño se desarrolla a su propio paso, y con el apoyo adecuado puede desarrollar las bases que necesita para prosperar.

Si usted siente que su hijo necesita ayuda adicional, acudir a los profesionales ya es un signo de fortaleza, no de fracaso. Los pediatras, los programas de intervención temprana, psicólogos infantiles o terapeutas ocupacionales pueden proporcionar estrategias adecuadas para apoyar el desarrollo de su hijo. Entre más pronto su hijo tenga acceso a estos apoyos, su progreso será mejor.

Está haciendo un trabajo increíble, y su hijo es afortunado de tenerla. El desarrollo socioemocional toma tiempo, pero con paciencia, amor y el apoyo adecuado, su hijo puede prosperar. Si alguna vez se siente perdido o abrumado, recuerde, no está sólo, siempre hay ayuda disponible.

APOYO PROFESIONAL

Como padre de un niño pequeño, quizás se pregunte sobre su desarrollo socioemocional. Es por naturaleza un tiempo de exploración y aprendizaje, pero si tiene alguna preocupación sobre los retrasos en estas áreas, sepa que no se encuentra sólo. Consulte con profesionistas que pueden proporcionar el apoyo y la guía que necesite.



Comience con su pediatra, quién puede realizar evaluaciones iniciales para identificar posibles problemas y derivarlo con un especialista de ser necesario. Si su hijo es menor de tres años, puede que tenga acceso a programas gratuitos de intervención temprana o explore opciones que estén cubiertas por su seguro médico para diversos servicios de apoyo en el desarrollo.

Es fundamental reconocer que muchos profesionistas se especializan en ayudar a niños pequeños. Los psicólogos infantiles pueden ayudar a abordar problemas emocionales o conductuales. Los terapeutas ocupacionales pueden trabajar en desarrollar las habilidades de motricidad fina, procesamiento sensorial y habilidades socioemocionales. El logopedas desempeña un papel crucial en el desarrollo del habla y el lenguaje, lo cual está estrechamente relacionado con las interacciones sociales. Los terapeutas conductuales se centran en la modificación de conductas y enseñan estrategias de afrontamiento, mientras que los terapeutas de habilidades sociales pueden ayudar a mejorar la interacción con sus compañeros.

Recuerde que el buscar intervención temprana, puede llevar a su hijo a tener avances significativos en su desarrollo, sentando una base sólida para su futuro. ¡No dude en pedir ayuda cuando la necesite!



**Consulte los Recursos de la
Sociedad del Autismo y las
Ligas a los Servicios de
Intervención Temprana.**

ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

Como padre de niños pequeños, su papel en el desarrollo emocional es increíblemente significativo. Los niños menores de cinco son como esponjas, absorben todo lo que está a su alrededor, incluyendo cómo comprender y manejar sus emociones.

Aquí presentamos algunos de nuestros mejores consejos para ayudar a fomentar sus habilidades de regulación emocional.



ETIQUETE LAS EMOCIONES



Acostumbrase a nombrar los sentimientos a medida que surgen, ya sea felicidad, frustración o emoción.

Por ejemplo, puede decir, “¡Veo que te alegra mucho al ver a tu amigo!” Esto le ayudará a identificar sus sentimientos.

Aquí hay algunas actividades efectivas para ayudarles a reconocer diferentes sentimientos:

- **Juego de Asociación de Emociones:** Utilice fotos de gente mostrando varias emociones y anime a su hijo a que las combine con la palabra de emoción correcta o con otra imagen que muestre la misma emoción.
- **Juego de Roles:** Use muñecos o peluches para presentar diferentes situaciones. Pregúntele a su hijo cómo se siente el muñeco o el peluche y por qué.
- **Juego de Espejos:** Párese frente a un espejo con su hijo y haga diferentes expresiones faciales. Pídale a su hijo que le imite y nombre la emoción que le está mostrando.
- **Hora de los Cuentos:** Lea libros que se enfoquen en emociones y discuta las emociones de los personajes. Haga preguntas como, “¿Qué crees que el personaje siente?” y “¿Por qué se siente así?”
- **Representación:** Tome turnos actuando diferentes emociones usando palabras. Esto ayuda a los niños a entender el lenguaje corporal y las expresiones faciales asociadas con sentimientos.

CREE UN ESPACIO SEGURO



Usted desempeña un papel fundamental en el desarrollo emocional de su hijo, acogiendo su identidad y experiencias. Crear un entorno acogedor donde su hijo se sienta seguro de expresar sus sentimientos es fundamental. Fomente una comunicación abierta haciéndole saber que está perfectamente bien compartir lo que siente. Cuando lo haga, escuche atentamente sin interrupción; esto le muestra que sus emociones son válidas e importantes.



MODELE LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Comparta sus sentimientos con su hijo y muéstrole cómo los maneja. Por ejemplo, puede decir, “Me siento triste cuando llueve porque no puedo jugar afuera, pero puedo leer mi libro favorito para sentirme mejor.” Esto le enseñará que está bien experimentar emociones diversas y que hay maneras positivas de enfrentarlas.



LEA LIBROS SOBRE LAS EMOCIONES

Elija cuentos apropiados para su edad que se enfoquen en sentimientos. Los libros pueden ayudar a los niños a relacionarse con los personajes, entender diferentes emociones, y ver como manejan sus sentimientos. Al involucrarse en este proceso le puede ayudar a su hijo a construir bases solidas con su inteligencia emocional lo cual le beneficiara a medida que crece.

- Glad Monster, Sad Monster por Ed Emberley
- In My Heart: Un libro de Sentimientos por Jo Witek
- My Many Colored Days por Dr. Seuss
- The Feelings Book por Todd Parr
- The Pout-Pout Fish por Deborah Diesen
- The Worrysaurus por Rachel Bright
- There Are No Animals in This Book (Only Feelings) por Chani Sanchez
- Today I Feel Silly: And Other Moods that Make My Day por Jamie Lee Curtis
- When I See Red por Britta Teckentrup
- Wild Feelings por David Milgrim



ENSEÑE TÉCNICAS DE REGULACIÓN DE EMOCIONES



Enseñar técnicas de regulación emocional a niños pequeños involucra una combinación de modelar, actividades interactivas, y estrategias simples. Aquí hay algunas maneras efectivas para ayudar a los niños a manejar sus emociones. Vea cuáles funcionan en su familia:

1. Nombre el Sentimiento: Ayude a su hijo a identificar y nombrar sus emociones. Utilice frases como “Veo que estás enojado” para validar sus sentimientos.

2. Respire Profundamente: Enseñe a su hijo a respirar profundamente y lento cuando se sienta abrumado. Puede contar hasta tres al momento de inhalar y exhalar.

3. Cuente hasta Diez: Anime a su hijo a contar hasta diez lentamente cuando se sienta molesto. Esto le ayudará a pausar hasta tomar el control.

4. Use un Frasco para Calmar: Haga un frasco para calmar llenándolo con agua, brillantina y pegamento. Cuando se agita, la brillantina hace un remolino, proporcionando un enfoque visual que le ayudará a su hijo a calmarse.

5. Movimiento Físico: El movimiento físico puede ser una herramienta poderosa para ayudar a su hijo a regular sus emociones. La actividad física como saltar de tijera o correr en el mismo lugar pueden ayudar a liberar la energía y reducir el estrés. El estiramiento también puede ayudar a relajar el cuerpo y la mente.

6. Rincón Acogedor: Cree un rincón con almohadas y peluches en dónde su hijo pueda ir a calmarse y reflexionar sobre sus sentimientos.





ENSEÑE TÉCNICAS DE REGULACIÓN DE EMOCIONES

7. Use un Tablero de Emociones o Fichas de Emociones: Use un tablero con imágenes de diferentes emociones. Anime a su hijo a señalar la emoción que esté experimentando.

8. Historias de Emociones: Lea cuentos sobre historias que se enfoquen en las emociones cuando su hijo esté experimentando una emoción fuerte, esto puede ser muy útil. Discuta cómo los personajes manejan sus sentimientos y relaciónelos con las experiencias de su hijo.

9. Modele: Modele una regulación saludable de las emociones, comparta sus sentimientos de una manera apropiada a su edad. Por ejemplo, “Me siento estresado, pero respiraré profundo un par de veces.”

10. Elogiar: Elogie a su hijo cuando utilice técnicas de regulación emocional efectivamente. El refuerzo positivo lo anima a continuar usando estas estrategias.

11. Encuentre una Actividad Relajante para su Hijo: Anímelo a realizar actividades que sean relajantes, como dibujar, escuchar música, o jugar con su juguete favorito.

12. Fomente la Resolución de Problemas: Cuando surjan conflictos pregunte, “¿Qué podemos hacer para resolver esto?” en vez de que usted lo resuelva. Enséñele a usar palabras en vez de acciones físicas cuando esté molesto. Ayúdelo a pensar en diferentes maneras de manejar los retos sociales.



**Autism
Society**
Inland Empire



IEAutism.org

951.220.6922

info@IEAutism.org

IEAutism.org

Su Conexión Local al Autismo

