



BOLETÍN INFORMATIVO

El desarrollo socio-emocional de su niño pequeño

27 a 33 meses

Su niña se está dando cuenta de lo que puede hacer y tiene más confianza en sus habilidades. Se siente muy orgullosa de sus habilidades de niña grande y quiere tener control; quiere hacer las cosas a su manera y a su tiempo. Puede ser frustrante cuando su niña le dice "no" o quiere hacer las cosas "yo solita". La clave está en que usted le dé a ella un poco de control, mientras que usted es realmente la que lo sigue manteniendo. Por ejemplo, siempre ofrézcale dos posibles opciones cuando le pida algo: "¿Quieres ponerte la camisa roja o la azul?". Esta pequeña opción le dará un poco de control, y esto hará sentir bien a su niña independiente.

Hay que seguir tratando

Su niño está haciendo más cosas difíciles y estas cosas pueden desatar emociones fuertes. Quizá se desanime fácilmente, deje de hacer una tarea que le parece muy difícil o diga: "¡Hazlo tú!". Anime y apoye a su hijo: "Tú puedes, sigue tratando". Quédese cerca de él y si es necesario, ayúdelo antes de que se dé por vencido. Dígame que usted tiene confianza en sus habilidades. Cuando su niño aprenda algo nuevo, muéstrele lo orgulloso que usted está de él.

Los primeros amigos

Haga tiempo para que su hija juegue con otros niños de su misma edad. Quizá le guste asistir a una clase de música, baile o movimiento con otros niños. Si las clases no son una posibilidad, haga excursiones al parque o actividades en las que pueda bailar con otros niños. Tales actividades causarán poco estrés en su niña, ya que no tendrá que compartir juguetes u otras pertenencias.

Calmarse primero, hablar después

Su hijo está aprendiendo cómo expresar y controlar sus sentimientos y esto es algo muy difícil de hacer. Si el pequeño está molesto, ayúdelo a calmarse antes de tratar de hablar con él. Abrácelo amorosamente y respiren profundamente juntos: "Estás bien amorcito, estoy aquí contigo". Hable sobre ideas para calmarse y practíquelas cuando el niño no esté alterado. Estas pueden incluir respirar hondo, usar palabras para expresar emociones, tomar un descanso o cambiar de actividad.

Explorar el mundo

Dele a su niña pequeña oportunidades de explorar nuevas actividades y nuevos lugares. Llévela al parque, a la biblioteca o a otros lugares divertidos. Los lugares nuevos podrían causarle miedo al principio, así que téngala cerquita de usted y deje que ella observe antes de participar en alguna actividad. Enséñele cómo saludar a la gente que no conoce (como al cajero de una tienda). Está bien si su niña es tímida al principio; cuando esté lista, ella se lo dirá.

Sentimientos grandes

Su niño, lleno de emociones, puede estar feliz un momento y de repente, enojado. Es probable que quiera hacer algo sin la ayuda de usted y que luego se frustre y empiece a llorar si no puede hacerlo. Estas emociones grandes son normales. Nombre los sentimientos que muestran su hijo y otras personas: "Juan parece muy contento de verte". Cuando su niño se vea muy entusiasta, dígame: "Parece que estás

(continúa)

¿Qué es el desarrollo socio-emocional?

El desarrollo socio-emocional es la habilidad de su niño de

- Experimentar, expresar y manejar sus emociones
- Desarrollar relaciones positivas con usted y con otras personas
- Explorar su entorno con curiosidad y confianza

Las habilidades socio-emocionales

- Se desarrollan a través de interacciones positivas y amorosas con usted y con otras personas
- Son esenciales para el éxito de su hijo en la escuela y en la vida

El desarrollo socio-emocional de su niño pequeño, 27–33 meses

muy emocionado, y yo también estoy muy emocionada de hacer galletitas contigo". Cuando su niño esté molesto, dígame: "Pareces enojado".

¡Te extrañé!

Dedique tiempo cada día para estar a solas con su hija. Silencie su teléfono y apague los demás aparatos electrónicos para que se puedan enfocar la una en la otra. Esto es particularmente importante si su niña pasó tiempo durante el día bajo el cuidado de alguien más. Su niña la extrañó y necesita tiempo para reconectarse con usted y sentirse segura. Si usted le dedica aunque sea un poquito de tiempo al llegar a casa, le hará sentir que tienen una conexión. De otra manera, es probable que se porte mal para llamar su atención.

Poner límites

Su niño pequeño independiente empezará a poner a prueba los límites. Le recomendamos que usted le dé reglas sencillas, tales como: "Usa tus manos de manera suave". Sea constante y cuando se le olvide la regla, recuérdese: "Estás enojado, pero no está bien que pegues. Recuerda que debemos usar las manos de manera suave". Cuando usted vea que él sigue las reglas, dígame: "Qué bien que pediste el juguete y esperaste a que llegara tu turno para jugar con él". Entre más reconozca que hace algo bien, más lo hará. A los niños les encanta que sus padres y madres se den cuenta de lo que ellos hacen.

Supervisar el tiempo frente a las pantallas de aparatos electrónicos

Si su hija pasa demasiado tiempo ante las pantallas de aparatos electrónicos, esto la puede llevar a tener problemas de alimentación, de sueño y de atención. Estas pantallas incluyen las de televisores, consolas de videojuegos, computadoras, teléfonos y tabletas. Ella podría ver cosas violentas o que la asustan en los aparatos electrónicos y esto podría provocarle estrés y miedo, además de problemas de sueño y de comportamiento. Las habilidades socio-emocionales se desarrollan mediante interacciones con gente real y actividades reales. Su niña se siente orgullosa y desarrolla la confianza en sí misma a través de experiencias de la vida real.

¡De la misma manera, todos los días!

Las actividades cotidianas son aquellas que ocurren todos los días tales como comer e irse a dormir. Las rutinas constantes ayudan a su niño a saber qué esperar y así sentirse seguro. Las rutinas también lo ayudan a pasar de una actividad a otra con menos dificultad. Por ejemplo, su niño aprende que después de jugar, se recogen los juguetes y luego viene la merienda. También aprende que, aunque se queje mucho, no habrá merienda hasta después de recogerlos. ¡De la misma manera, todos los días!

El cambio es difícil

Los cambios pueden causarle confusión y miedo a su niña. Si debe haber un cambio en su rutina, hable con ella de antemano sobre lo que cambiará. Su hija puede entender muchas cosas. Es probable que le haga algunas preguntas. Ayúdela a entender por qué tiene que haber un cambio. Es probable que su niña se sienta más calmada si usted le da su cobijita o su animal de peluche favorito.

Miedos a la hora de dormir

Su niño se da cuenta de muchas cosas ahora y es posible que le sea difícil dormirse a causa de miedos nuevos tales como el miedo a la oscuridad. Consuele a su hijo y pruebe cosas diferentes para calmarlo; un animal de peluche, una lamparita o música suave podría ayudarlo a relajarse. Sea suave con él, pero manténgase firme en cuanto a la rutina. Los beneficios de dormir bien son muy importantes para el comportamiento y el estado de ánimo de su hijo —¡y de usted también!



Hora de comer y meriendas

Es posible que su niña que parece feliz, de repente se ponga enojada; quizá tenga hambre. El estómago de una niña es pequeño, así que no puede comer mucho a la vez. Ofrezcale pequeñas porciones de comida saludable cada dos o tres horas. Dele comida que le guste y también cosas nuevas para probar. Deje que su niña explore la comida y que coma sin ayuda; no la obligue a comer, ya que comerá cuando tenga hambre.