



BOLETÍN INFORMATIVO

El desarrollo socio-emocional de su niño

33 a 42 meses

¡Su niño está creciendo rápidamente y ha entrado a la edad preescolar!

Está hablando mucho más y usted está conociendo más a la persona que él es. Ya puede manejar mejor sus emociones y hace muchos menos berrinches. Sin embargo, todavía puede descontrolarse si está bajo estrés. Recuerde respirar profundamente y ayudar a su hijo a calmarse. Esta habilidad de calmarse —o autorregularse— es una de las habilidades más importantes que su niño está aprendiendo. Él aprende a autorregularse a través del ejemplo y la ayuda de usted. ¿Qué la ayuda a usted a calmarse?: ¿Respirar hondo, tomar un descanso o hablar con alguien? Hable con su hijo sobre cómo usted se calma cuando siente emociones fuertes.

Todavía soy tu bebé

Su niña independiente todavía necesita sentir la calidez de los brazos y las caricias de usted. El contacto físico es una parte muy importante de la relación entre usted y su hija. Habrá ocasiones en las que lo único que la ayudará a calmarse será un abrazo cariñoso de usted. Algunos estudios han demostrado que el contacto físico calma tanto a los/las padres/madres como a los hijos.

Amigos para siempre

Los amigos van siendo más y más importantes en la vida de su hijo. Cuando esté jugando con sus amigos, podría imaginarse que es un hada, un pirata, un doctor o un maestro. La hora de juego con amigos puede resultar en conflictos y emociones fuertes, pero su hijo ya tiene más palabras y herramientas para resolver problemas. En esta etapa, su niño puede pensar en cosas como tomar turnos o compartir, pero con frecuencia vendrá a pedirle ayuda para resolver problemas.

La emergencia de la empatía

La empatía es la habilidad de reconocer las emociones de otra persona y responder con interés. La empatía es una habilidad complicada que se desarrolla a lo largo de muchos años. Es probable que su niña ya pueda expresar sus propios sentimientos y que esté aprendiendo a reconocer las emociones de otras personas: "Mira la cara de Ema, se ve asustada". Enséñele cómo responder con empatía: "Papá se ve triste. Creo que un abrazo lo alegraría". Su niña aprenderá a preocuparse por otros a través del ejemplo que usted le dé.

¿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

(continúa)

El desarrollo socio-emocional de su niño, 33–42 meses

Chequeos rutinarios

El sentido de seguridad que su niño tiene ante el mundo va creciendo y ahora puede explorar e interactuar con amigos y familia sin necesidad de que esté usted siempre a su lado. Es probable que le pida que se quede con él en la casa de un amigo, aunque casi no le haga caso durante la visita. Es posible que usted se sienta un poco ignorada o triste, pero recuerde que esta es una señal de que su niño está desarrollando confianza en sí mismo. Usted todavía tiene un papel esencial en el apoyo emocional de su niño. Cuando su hijo sienta emociones muy fuertes, volverá a usted para que lo reconforte en sus brazos.



Trabajos especiales

Su niña aprende nuevas habilidades cada día y puede ayudar mucho en la casa. Dele algunas tareas que sea capaz de hacer, tales como buscar los pares de calcetines limpios, pasar las servilletas a la hora de la cena o buscar sus pijamas a la hora de dormir. Su niña se sentirá muy orgullosa de hacer estas tareas y tendrá un papel importante en la familia. Después díglele: “Gracias por encontrar los pares de calcetines, amorcito, me ayudaste muchísimo”.

Conexión a la hora de dormir

Dormir bien toda la noche puede marcar la diferencia entre tener un niño molesto y alterado o uno calmado y contento. Usted también necesita dormir bien para estar emocionalmente disponible para su niño. Haga que la rutina de la hora de dormir sea un momento especial para conectarse. A esta edad, es posible que su niño tenga pesadillas, miedos a la oscuridad, o a estar solo. Hable con él sobre sus miedos, abrácelo y asegúrele que usted lo mantendrá seguro. Puede ser útil tener una lámparita, una cobija especial o un animal de peluche para reconfortarlo.

Con hambre y malhumorada

Cuando su niña se siente alterada o malhumorada, es posible que tenga hambre. Ofrézcale comida cada 2 o 3 horas y asegúrese de llevar comida saludable cada vez que salgan de casa. Si su niña empieza a ponerse molesta, ofrézcale comida y así podrán seguir pasándolo bien con una interacción positiva.

Supervisar el tiempo que pasa frente a las pantallas de aparatos electrónicos

Demasiado tiempo ante pantallas de aparatos electrónicos puede llevar a problemas de alimentación, sueño y atención. Estas pantallas incluyen las de los televisores, consolas de videojuegos, computadoras, teléfonos y tabletas. Él podría ver cosas violentas o que lo asustan en los aparatos electrónicos y esto podría provocarle estrés y miedo, además de problemas de sueño y de comportamiento. Su niño desarrollará relaciones sanas a través de interacciones positivas con usted, otros miembros de la familia, y amigos. Las relaciones sanas prepararán a su niño para la escuela y para la vida, los aparatos electrónicos no.

El problema de hacer cambios

Una rutina diaria constante le da a su hija un sentido de seguridad; si hay cambios en las actividades, es posible que ella se enoje o se frustre, especialmente si usted está interrumpiendo una actividad que ella disfruta. Cuando tenga que parar una actividad, le recomendamos que le avise antes de hacerlo: “En 5 minutos será hora de recoger los juguetes y de ir a hacer compras”. Asegúrese de que la actividad que sigue contenga algo que su niña disfruta: “Necesito que me ayudes a hacer las compras. Vamos a hacer una lista juntas”.