



BOLETÍN INFORMATIVO

El desarrollo socio-emocional de su niño

42 a 54 meses

Su niña ahora disfruta la amistad con otros niños y puede jugar por mucho tiempo con sus amigos cercanos. Puede autorregularse (o auto-calmarse) cuando se enoja y negociar con sus amigos para que los conflictos sean menores. Sin embargo, todavía hay momentos en los que necesita la ayuda de usted para resolver problemas. Esta capacidad de jugar con otros niños permitirá que usted tome algunos pequeños descansos; no olvide dedicarse tiempo a usted misma. ¿Qué le hace sentir bien: ¿Leer? ¿Hablar con una amiga? Haga algo para usted cada día para que pueda estar bien emocionalmente para su hija.

La empatía hacia familiares y amigos

Es posible que usted note que su niña trata de cuidarla a usted o a otra persona que esté enferma o que no se sienta bien emocionalmente. La habilidad de reconocer las emociones de otras personas y de responder positivamente se llama *empatía*. Su niña aprende a tener empatía del ejemplo que usted le dé. Continúe enseñándole esta importante habilidad: “¿Cómo crees que Mario se siente cuando no tiene juguetes?”. “Hoy fue un día difícil para tu hermana y está triste. Seguramente le encantaría que le dieras un abrazo”.

La vida real y la imaginaria

Su niño usa su imaginación para saber quién es y es probable que pruebe varias personalidades en su juego. Un niño tímido podría imaginarse que es un superhéroe. Un niño muy tosco podría jugar a ser un conejito. La imaginación de su hijo es tan vívida que podría ser difícil para él entender la diferencia entre lo real y lo imaginario. Usted puede ayudarlo a entender: “Es divertido imaginarte que eres un conejito, pero también es divertido cuando eres tú mismo. ¿De qué manera te divertiste hoy?”.

Disfrute lo que hace su niña

Lo que más quiere su niña pequeña es que usted la vea y escuche, y le encanta hacerlo reír. Préstele atención y reconozca cuando se esté portando bien y siendo amable. Ponga a un lado su teléfono y pregúntele qué está sintiendo o pensando; seguramente su niña tendrá mucho que decir. Su hija solamente es pequeña por un periodo muy corto; disfrute estos momentos con ella.

Solo quiero que me abracés

Es posible que su niño experimente miedos fuertes o que se asuste con facilidad. Esto es muy normal; cuando él está asustado, necesita que usted le diga que todo va a estar bien: “Está bien, estás conmigo y yo te mantendré seguro”. Es probable que su niño se enoje a veces también. Su hijo no la escuchará cuando esté sintiendo alguna emoción fuerte, así que espere a que se calme un poco, ya sea con la ayuda de usted o por sí mismo. Una vez que se calme, podrán hablar de sus sentimientos.

¿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, 42–54 meses

Las primeras señales

Ponga atención a cualquier señal que le dé su niña de que se está cansando o aburriendo o de que tiene hambre. ¿Se está frotando los ojos, peleando con un hermano o empezando a gritar? Si usted se da cuenta de estas señales iniciales y responde a ellas, es posible que pueda prevenir un berrinche. Asegúrese de ofrecerle comida saludable cada 2 o 3 horas. Mezcle actividades tranquilas con otras más activas, prueben cosas nuevas y exploren lugares nuevos.



La hora de dormir es especial

Su niño disfrutará la rutina de prepararse para dormir si significa que podrá pasar un tiempo especial con usted. Su hijo no se cansará de escuchar el mismo cuento una y otra vez; esto podría ser un poco frustrante para usted, pero es muy normal. La repetición ayuda a su hijo a aprender palabras nuevas. Este tiempo que pasen juntos lo ayudará a calmar su cuerpo para poder dormirse pronto. Relájese con él y disfrute la proximidad física con su niño, ya que esto lo calmará tanto a él como a usted.

Las comidas en familia

La hora de la comida en familia es más que comer. Se trata de pasar tiempo juntos, escucharse unos a otros y construir relaciones. Apague los teléfonos, televisores y cualquier otra distracción. Pregúntele a cada miembro de la familia cómo estuvo su día y tomen turnos para hablar y para escuchar. Ayude a su hija a hablar haciéndole preguntas: "¿Qué fue lo que más te gustó del día de hoy? ¿Cuál fue la cosa más chistosa que te pasó hoy? ¿Te pasó algo difícil hoy? ¿Qué hiciste?".

¿Qué piensas?

Su niño está entendiendo quién es él y cómo se siente sobre sí mismo. Si comete un error o hace algo mal, trate de no avergonzarlo. Dígale que todo mundo comete errores y que usted lo va a amar siempre. Usted tiene la mayor influencia en la manera en la que su niño se siente sobre sí mismo. Recuerde decirle que es listo, amable, servicial, confiable y chistoso, y observe cómo se le ilumina la cara del orgullo que sentirá.

Yo también puedo ayudar

Su niña tiene cada vez más habilidades para ayudar en la casa. Ayúdela a entender cómo puede ayudar más en las rutinas diarias. Puede guardar sus juguetes, doblar las toallas o darle de comer a las mascotas. Hable con su hija de lo que significa ser parte de una familia y de cómo todos tienen que ayudar y cuidar a los demás. Dígale que es muy importante y que usted se siente muy orgulloso de ella.

Supervise el tiempo pasado frente a pantallas de aparatos electrónicos

Si su hijo pasa demasiado tiempo enfrente de una pantalla de algún aparato electrónico, esto le podría traer problemas de alimentación, de sueño y de atención. Estas pantallas incluyen las de la televisión, consolas de videojuegos, computadoras, teléfonos y tabletas. Si su hijo ve cosas como escenas violentas que le dan miedo, esto le puede provocar mucho estrés y problemas de comportamiento. Si su niño ve algunos programas, véalos con él y hablen de los programas. Déjelo ver programas con personajes que son amables y que se preocupan de los demás.