

# Yo, tú, nosotros

## Aprendizaje socioemocional para niños de 2 a 5 años y los adultos que los cuidan

**Este kit contiene muchas ideas para que su hijo/a desarrolle y practique sus habilidades socioemocionales.**

### ¿Qué es el desarrollo socioemocional?

Es la forma en que los niños aprenden a:

- entenderse ellos mismos,
- relacionarse y comportarse bien con otras personas,
- ser independientes y tomar buenas decisiones.

### ¿Cuáles son algunos ejemplos de las habilidades socioemocionales para los niños pequeños?

Son habilidades importantes, como aprender lo siguiente:

- Darse cuenta de cómo se sienten y ponerle un nombre
- Controlar las emociones fuertes y su comportamiento
- Saber interpretar las emociones de los demás
- Poder demostrar que les importa lo que les pasa a los demás
- Interactuar sin problemas con los demás siguiendo instrucciones y tomando turnos
- Resolver sus propios problemas

Los niños necesitan habilidades socioemocionales sólidas para desenvolverse en la vida cotidiana y en la escuela. Estas habilidades son las herramientas que necesitan para ser ellos mismos. También les sirven para hacer amigos y desenvolverse bien cuando trabajan, juegan y aprenden en conjunto.

Aprender las habilidades socioemocionales conlleva tiempo, y es importante empezar cuando los niños son pequeños. Los bebés también pasan por el proceso de desarrollar estas habilidades. Su hijo/a puede practicar las habilidades socioemocionales mediante el juego y las interacciones cotidianas. ¡Pero también necesitan de su amor, apoyo y paciencia!

### ¿Qué hay en el kit?

- Muchos materiales para que los niños y adultos usen juntos.
- Hojas de actividades con ideas para que practique las habilidades socioemocionales con su hijo/a.





## Consejos para usar este kit (y para practicar las habilidades socioemocionales en general)

- **Pase tiempo con su hijo/a.** Las actividades de este kit son para que los niños y los adultos las hagan en conjunto. Siéntese en el piso y juegue con su hijo/a. Muestre interés en lo que hace.
- **Deje que investiguen.** Muchos niños necesitan tiempo para investigar los materiales antes de probar una actividad específica. Deje que su hijo/a juegue con los materiales del kit. Cuando crea que está listo/a, prueben una de las actividades de la hoja de actividades.
- **Respete sus rutinas.** Los niños pequeños se sienten seguros y dispuestos a aprender cuando usted sigue una rutina. Respetar los horarios habituales del juego, de las comidas y de acostarse es importante, así como expresar emociones plenas, tomar turnos y obedecer instrucciones. Trate de ser constante con sus rutinas. Si hay muchos cambios, aprender cosas nuevas puede resultar todavía más difícil.
- **Ofrezca estímulo.** Desarrollar las habilidades socioemocionales no es sencillo. Es posible que a su hijo/a no le salgan bien las cosas en el primer intento. Felicítelo/a cuando vea que quiere volver a intentar una y otra vez.
- **Trate de ser paciente.** Cada niño/a desarrolla las habilidades socioemocionales a su propio ritmo. Y muchos adultos les piden que hagan cosas antes de estar preparados. Respire profundamente y deje que su hijo/a practique.
- **Demuestre sus emociones.** Todas las personas experimentan emociones. Hable de cómo se siente usted. Demuestre maneras sanas de expresar sus propias emociones.
- **Hagan tonterías.** Cuenten chistes, hagan bailes graciosos y ríanse. Pasar buenos momentos juntos es una forma de formar vínculos sólidos.
- **Hagan pausas.** Aprender habilidades socioemocionales no es tarea fácil. Si usted o su hijo/a necesitan un descanso, ¡hagan una pausa!
- **Observe los intereses de su hijo/a.** Las hojas de actividades del kit recomiendan algunas actividades para hacer. Pero hay muchas formas distintas de hacer las cosas. Observe qué le interesa a su hijo/a y siga por ese rumbo!

### ¡Jugar es importante!

El juego es la mejor manera que tienen los niños de practicar las habilidades socioemocionales. Cuando juegan solos, junto a otras personas o con ellas, los niños aprenden acerca de sí mismos y del mundo que los rodea. Así es como ellos...

- Examinan sus emociones
- Generan confianza en sí mismos tomando sus propias decisiones y haciendo las cosas a su manera
- Aprenden de sus errores y sus logros
- Aprenden acerca de los demás
- Practican viendo las cosas desde el punto de vista de otras personas

El juego es una herramienta de aprendizaje fantástica.