

## ¿Qué es el aprendizaje y desarrollo socioemocional?

- Disfrutar de relaciones saludables con los cuidadores
- Autoestima
- Expresar y reconocer sentimientos
- Desarrollar empatía
- Desarrollar habilidades de afrontamiento para manejar emociones fuertes

## ¿Por qué es importante?

Las investigaciones muestran que los menores con habilidades socioemocionales más fuertes son más felices, más saludables y les va mejor en la escuela y en la vida.

## ¿Qué puede hacer para ayudar?

Desde el momento en que nacen, los menores dependen de los padres y cuidadores para construir una base de **seguridad y protección, confianza y consistencia e interacciones positivas.**

Recuerde que, al igual que cualquier otra área de aprendizaje, ¡las habilidades socioemocionales requieren práctica! Sea paciente con usted mismo y con su hijo/a.



Visite nuestro sitio web





## Reconocer y nombrar sentimientos

Use palabras para describir lo que su hijo/a está haciendo y proporcione el nombre de la emoción. "Veo tus lágrimas. ¡Debes sentirte triste!" También puede describir cómo se siente. "¡Me siento realmente frustrado por este tráfico!"



## Ayude a su hijo/a a manejar emociones fuertes:

Enséñele a su hijo/a estrategias para manejar las emociones fuertes. Dé ejemplo usando estas técnicas usted mismo.

- Respire profundamente.
- Salga a caminar.
- Comparta un abrazo.
- Escuche música.



## Desarrolle empatía

Hable sobre por qué alguien podría estar sintiéndose de la manera en que lo hace y cómo puede saberlo. "Creo que él podría sentirse tímido. ¿Ves cómo se esconde? ¿Alguna vez te sientes tímido/a?"



## Establecer rutinas constantes

A través de rutinas constantes y predecibles, los menores aprenden sobre qué esperar de usted y qué se espera de ellos. ¡Establecer un horario básico puede ayudar a todos a dar lo mejor de sí!