



COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS



¿QUÉ ES LA AUTORREGULACIÓN?



La autorregulación es la capacidad de entender y gestionar su comportamiento y reacciones a los sentimientos y cosas que suceden a su alrededor.

Incluye ser capaz de lo siguiente:

- regular las reacciones a emociones fuertes como la frustración, la emoción, la ira y la vergüenza
- tranquilizarse después de algo emocionante o perturbador
- concentrarse en una tarea
- reorientar la atención hacia una nueva tarea
- controlar los impulsos
- comportarse de maneras que lo ayuden a llevarse bien con otras personas



CÓMO Y CUÁNDO SE DESARROLLA LA AUTORREGULACIÓN:



Los niños desarrollan la autorregulación a través de relaciones cálidas y receptivas.

También la desarrollan observando a los adultos que los rodean.

La autorregulación comienza cuando los niños son bebés. Se desarrolla principalmente en los años de la primera infancia y preescolar, pero continúa incluso en la adultez.

Por ejemplo, los bebés pueden chuparse los dedos para buscar consuelo o apartar la mirada de sus cuidadores si necesitan un descanso de la atención o se están cansando.

Los niños pequeños pueden esperar poco tiempo para recibir alimentos y juguetes. Pero pueden llegar a arrebatarse juguetes a otros niños si es algo que realmente quieren. Y los herrinches ocurren cuando se sienten abrumados por emociones fuertes.

Los niños en edad preescolar están comenzando a aprender a jugar con otros niños y a comprender lo que se espera de ellos. Por ejemplo, un niño en edad preescolar puede intentar hablar en voz baja si está en el cine con usted.



SUGERENCIAS

- TRABAJE EN LAS HABILIDADES DE SU HIJO PARA COMPRENDER Y GESTIONAR LAS EMOCIONES.
- RECURRA A ESTRATEGIAS PARA CALMAR A LOS NIÑOS PEQUEÑOS Y EN EDAD PREESCOLAR.
- PLANIFIQUE SITUACIONES DESAFIANTES EN LAS QUE PUEDA RESULTAR DIFÍCIL QUE LOS NIÑOS MÁS PEQUEÑOS SE COMPORTEN.
- ELOGIE A SU HIJO CUANDO MUESTRE AUTORREGULACIÓN Y SEPA NEGOCIAR SITUACIONES DIFÍCILES.
- INTENTE SER UN MODELO DE AUTORREGULACIÓN PARA SU HIJO.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMPETENCIA SOCIOEMOCIONAL?



Los niños con una sólida base en el vocabulario emocional:

- toleran mejor la frustración
- se involucran en menos peleas
- participan en comportamientos menos destructivos
- son más saludables
- se sienten menos solos
- son menos impulsivos
- están más concentrados
- obtienen un mayor logro académico



MÁS SUGERENCIAS:



- Dar respuestas cálidas y coherentes que fomenten un vínculo sólido y seguro con el niño
- Fomentar y reafirmar habilidades; fijar límites



5 HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES:

- AUTOCONCIENCIA
- AUTOGESTIÓN
- CONCIENCIA SOCIAL
- HABILIDADES PARA RELACIONARSE
- TOMA DE DECISIONES

