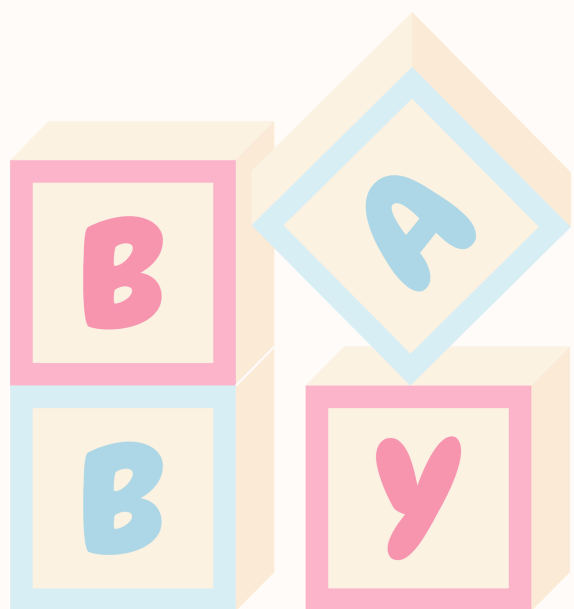


HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

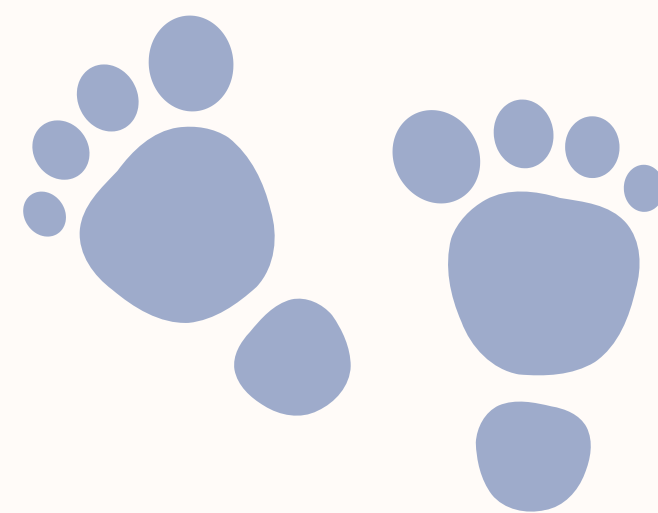


¿QUÉ ES EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL?

Es el proceso por el cual su hijo aprende a comprender sus propios sentimientos, a relacionarse con los demás y a afrontar los altibajos de la vida. A menudo se describe como un conjunto de "habilidades para la vida" que sientan las bases para la salud mental y el éxito futuro de su hijo.

¿CÓMO SE VE?

Fortalecer el desarrollo socioemocional implica realizar actos sencillos y repetitivos de conexión y juego que ayuden a los niños a gestionar sus emociones y a construir relaciones.



FORMAS DE FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

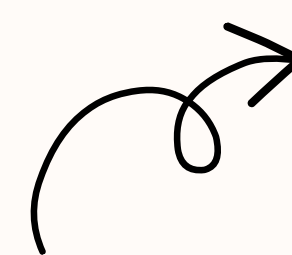
Comprender los sentimientos (Autoconciencia)

Esta es la capacidad de su hijo para reconocer y nombrar lo que siente.

- **Gestionar los sentimientos (Autogestión):** Así es como su hijo maneja sus emociones y comportamientos, especialmente cuando está estresado o molesto.
- **Preocuparse por los demás (Conciencia social):** Este es el comienzo de la empatía: aprender a imaginar cómo se siente otra persona.
- **Relacionarse con los demás (Habilidades interpersonales):** Estas son las habilidades necesarias para hacer amigos, jugar de forma justa y resolver problemas juntos.
- **Tomar buenas decisiones (Ser Responsable):** A medida que los niños crecen, aprenden a tomar decisiones seguras, respetuosas y beneficiosas.

EVALUACIONES DEL DESARROLLO

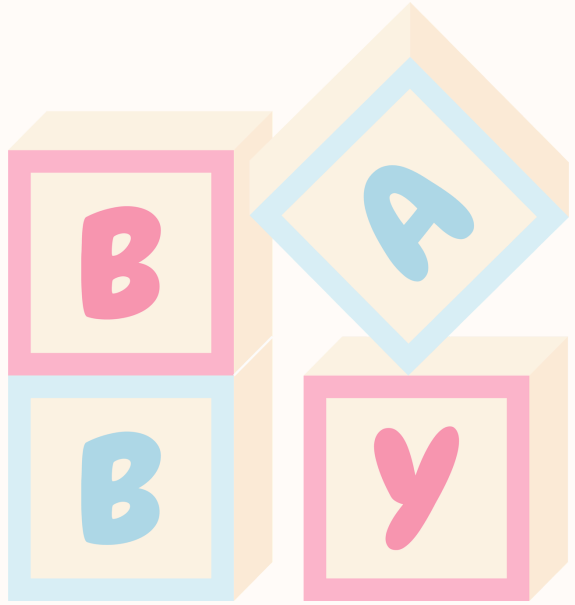
Las pruebas de desarrollo crea preguntas específicas sobre lo que puede hacer su hijo. Le dan una mirada detallada de su desarrollo y identifica las fortalezas de su hijo. También pueden identificar las áreas en las que su hijo pueda necesitar más práctica o apoyo. Vea en qué etapa del desarrollo se encuentra su hijo escaneando los códigos QR.



HELP ME GROW LEARNING CIRCLE

SOCIAL-EMOTIONAL DEVELOPMENT

ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL



Bebés (del nacimiento al año de edad): Fomentando la confianza

- **Imitación:** Establezca contacto visual suave y repita las expresiones faciales y los sonidos de su bebé para que se sienta comprendido y conectado.
- **Juegos de interacción:** Juegos como el de las escondidas fomentan la conexión emocional a través de la interacción recíproca.
- **Contacto afectuoso:** Los masajes suaves con loción promueven la relajación y un desarrollo cerebral saludable.

ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Niños pequeños (de 1 a 3 años): Identificación de emociones

- **Mímica de emociones:** Representen con gestos caras de "feliz", "triste" o "asustado" y pídale a su hijo que adivine. Esto les ayuda a reconocer las señales emocionales en los demás.
- **Teatro de marionetas:** Usen marionetas para representar frustraciones comunes, como compartir un juguete, para que practiquen interacciones sociales de forma segura.
- **Toma de decisiones:** Pregúntele: "¿Quieres el vaso rojo o el vaso azul?" para fomentar su independencia y capacidad de expresar sus preferencias.



ACTIVIDADES PARA FORTALECER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

Niños en edad preescolar (3 a 5 años): Autorregulación y empatía

- **Imágenes relajantes:** Enseñe técnicas de respiración como "Inhala la flor, sopla la vela" (inhalar profundamente como si olfateara una rosa y exhalar para "apagar" una vela).
- **Diarios de gratitud:** Pida a su hijo que dibuje o escriba algo por lo que esté agradecido cada día para fomentar una actitud positiva.
- **Juegos cooperativos:** Jueguen a juegos como Simón dice o Luz roja, luz verde para practicar la escucha, seguir reglas y controlar los impulsos.
- **"Narración deportiva":** Describa lo que ve que su hijo está haciendo (por ejemplo, "Veo que estás trabajando mucho en esa torre") para demostrarle que está presente y valora su esfuerzo.



CONTÁCTENOS LLAMANDO O ENVIANDO UN MENSAJE DE TEXTO: (650) 762-6930
CORREOELECTRÓNICO: HMGSMC@ABILITYPATH.ORG | HELPMEGROWSMC.ORG