

PROMOVRIENDO LA SALUD SOCIAL, EMOCIONAL Y DEL COMPORTAMIENTO

La salud social, emocional y del comportamiento empieza a cultivarse al nacer y establece una base para que los niños puedan:

CONTROLAR SUS **EMOCIONES** • CREAR **RELACIONES** POSITIVAS **RESOLVER CONFLICTOS** PACÍFICAMENTE • **CUIDAR** A OTROS

El proceso para aprender estas habilidades socioemocionales empieza al nacer, con los bebés creando relaciones de apego y confianza con las personas que los cuidan, aprendiendo a calmarse solos y, más tarde, a reconocer emociones.

Igual que otras habilidades, los niños desarrollan sus habilidades socioemocionales poco a poco, y necesitan bastante apoyo de los adultos para aprenderlas.

Cuando cubrimos las necesidades socioemocionales de nuestros niños desde que nacen, ayudamos a asegurar que mantengan una buena salud mental durante toda la vida.

Todos tenemos salud mental: ¡hasta los bebés! De la misma manera como la salud física nos permite tener energía para trabajar y vivir nuestras vidas, la salud mental nos permite crear relaciones positivas con otros, enfrentar los desafíos de la vida y controlar nuestras emociones.

De la misma forma como cuidamos de la salud física de nuestros niños—con comida sana, suficiente tiempo para dormir y chequeos médicos regulares—también debemos cuidar de su salud mental al apoyar su desarrollo socioemocional.

¿PERO CÓMO?

Las relaciones cariñosas que su niño/a establece con usted y con otros adultos forman la base de su desarrollo socioemocional sano.

Las relaciones positivas ayudan a los niños a sentirse seguros y apoyados. A través de las relaciones, podemos enseñarles a los niños a entender y expresar sus sentimientos, sentir compasión por otros y aprender la diferencia entre lo correcto e incorrecto. Estas habilidades socioemocionales preparan a los niños para el éxito en la escuela y durante toda su vida.





CONTACTO

Dallas Rabig, LPC, NCC, IMH-E®
dallas.rabig@ece.alabama.gov

Ser padres no es fácil, y todas las familias necesitan ayuda preparando a sus hijos para el éxito escolar y el resto de sus vidas.

Es normal que tenga preguntas y dudas sobre el desarrollo y comportamiento de su niño/a.

