

Hoja de consejos: Enseñar explícitamente habilidades sociales y emocionales con niños preescolares



Habilidades SE en las cuales enfocarse

- Crear un entorno predecible y nutritivos
- Las Habilidades Sociales
- Reconocer y hablar sobre las emociones y apoyar la autorregulación

Para enseñar a crear un predecible, enriquecedor ambiente, intente llevar a cabo las siguientes actividades:

- Construya una relación personal con niños de la edad preescolares llegando a conocer a sus familias, su cultura y sus intereses (a través de visitas de casa, cuestionarios de la familia, observaciones del salón, etc.).
- Desarrolle un horario visual que está en sintonía con las necesidades de los niños y no con las necesidades de los adultos. Proporcione suficiente tiempo a actividades activas y tranquilas.
- Diseñe un ambiente de clase que atrae, dirige y guía a los niños.

Para enseñar Habilidades Sociales, intente llevar a cabo las siguientes actividades:

- Pregúnteles a los niños cómo se sienten y observe los sentimientos de los niños durante todo el día. Por ejemplo, cuando un niño tiene una inquietud o problema, formule preguntas o haga comentarios como "¿Cómo te sientes?" o "Parece que te sientes triste por algo."
- Hable con los niños durante todo el día acerca de las emociones. Por ejemplo, al leerle libros a los niños, etiquete las emociones de los personajes y señale la expresión facial y el lenguaje corporal de los personajes de los libros.
- Hable acerca de cómo se siente usted durante el día de maneras apropiadas. Por ejemplo, "¡Hoy me siento feliz porque hoy vamos a nuestro paseo!" o "¡Hoy me siento triste porque tuve que llevar a mi perro que está enfermo al veterinario!" Dirija a los niños a mirar sus expresiones faciales y lenguaje corporal mientras dice: "¿Cómo puedes decir que me siento feliz hoy?"
- Hable acerca de cómo las personas podrían sentirse en diferentes situaciones para ayudar a los niños a entender los diferentes contextos de los sentimientos y que todas las personas tienen sentimientos. Por ejemplo, al leer libros o hablar con niños sobre sus propias vidas, haga preguntas como: "¿Por qué crees que ella se sintió así? ¿Cómo te diste cuenta que ella se sentía triste?"
- Identifique y defina los sentimientos para los niños cuando no tienen las palabras para expresar cómo se sienten. Por ejemplo, "Parece que te puede preocupar que no te den un turno en los columpios hoy. Ese sentimiento se llama preocupado. Vamos a encontrar un plan para ayudarte con el problema si es que te sientes preocupado".

Hoja de consejos: Enseñar explícitamente habilidades sociales y emocionales con niños preescolares

Para enseñar a Reconocer y Hablar sobre las Emociones y la Autorregulación, intente llevar a cabo las siguientes actividades:

- Pregúnteles a los niños cómo se sienten y observe los sentimientos de los niños durante todo el día. Por ejemplo, cuando un niño tiene una preocupación o problema, haga preguntas o haga comentarios como: "¿Cómo te sientes?" o "Parece que te sientes triste por algo. ¿Quieres hablar de ello?"
- Como educador o adulto en la vida del niño, hable sobre cómo se siente usted durante el día en forma apropiada. Por ejemplo, "¡Me siento feliz hoy porque hoy vamos a nuestro paseo!" o "Me siento triste hoy porque tuve que llevar mi perro que está enfermo al veterinario." Dirija a los niños a mirar sus expresiones faciales y el lenguaje corporal mientras dice, "¿Cómo puedes saber que me siento feliz hoy?"
- Ayude a los niños cuando necesiten calmarse. Por ejemplo, cuando parece que un niño está empezando a enfadarse, diga: "Parece que este es un buen momento para calmarnos. Vamos a respirar profundamente juntos."
- Ayude a los niños a enmarcar cómo se sienten para que puedan hablar sobre el problema. Por ejemplo, después de que un niño se ha calmado, reafirme la sensación de hablar y resolver problemas diciendo: "Tomaste un respiro y te calmaste, ahora puedes decir cómo te sientes y cuál es el problema. Entonces podemos averiguar cómo resolver el problema".
- Modele la conversación y solucione los problemas durante todo el día. Por ejemplo, "Creo que tengo que respirar hondo y calmarme. Me siento frustrado porque no puedo encontrar el libro que te iba a leer. Tendré que pensar donde lo puse. Lo tuve cuando me acerqué al rincón de los libros. Si camino por allí, tal vez lo encontraré".
- Anime a los niños a compartir sus sentimientos con uno al otro. Por ejemplo, cuando surjan problemas, anime a los niños a hablar entre sí sobre sus sentimientos y sobre el problema. Este proceso ayuda a los niños a identificar sus sentimientos para que puedan calmarse, hablar de un problema y hablar sobre una solución para el problema.
- Ayude a los niños a hacer la conexión de que todos los sentimientos están bien, pero no todos los comportamientos son correctos. Por ejemplo, "Está bien sentirse frustrado cuando tienes que esperar tu turno para tu centro favorito. Lo que no está bien es que empujes a tu amigo."
- ¡Sea la porrista para los niños cuando están resolviendo problemas! Por ejemplo, "Tamara, te calmaste y le dijiste a Jeremiah cómo te sentías. Luego hablaste con Jeremiah sobre cómo resolver el problema para que ambos pudieran jugar con los bloques. ¡Los dos eran grandes solucionadores de problemas!" Sea específico al alabar a los niños sobre sus esfuerzos de resolución de problemas.

Algunos puntos que considerar:

"Hacer amigos. Mostrando el enojo de una manera saludable. Averiguar los conflictos tranquilamente. Cuidar de alguien que ha sido herido. Esperando pacientemente. Siguiendo las reglas. Disfrutando de la compañía de los demás. Todas estas cualidades, y más, describen el arco de un desarrollo socioemocional saludable. Como cualquier habilidad, los niños pequeños desarrollan estas habilidades en pequeños pasos a lo largo del tiempo." www.zerotothree.org

Ideas prestadas de <https://extension.psu.edu/programs/betterkidcare/early-care/tip-pages/all/talking-with-preschoolers-about-emotions> y zerotothree.org; estas ideas y más también se pueden encontrar a través de nuestra capacitación de la UNM ECSC *Social and Emotional Support for Young Children*: www.nmels.org.