



El desarrollo de las **HABILIDADES PSICOSOCIALES** en los niños



Servicio de Psicología
Liceo Francés de San Salvador



HABILIDADES PSICOSOCIALES

Según la Organización Mundial para la Salud, existen 10 habilidades psicosociales a desarrollar, que pueden ser clasificadas en pares:

- Saber resolver problemas / Saber tomar decisiones
- Tener un pensamiento creativo / Tener un pensamiento crítico
- Saber comunicar / habilidades en las relaciones interpersonales
- Tener conciencia de sí mismo / Tener empatía con los otros
- Saber manejar el estrés / Saber manejar sus emociones

Para los más pequeños, estas habilidades psicosociales se comienzan a adquirir a través de la interacción con sus pares, el concepto de amistad y a través del juego. Los adultos nos volvemos modelos y guías en el aprendizaje de dichas habilidades.





Quién no ha escuchado en los más pequeños frases como:

"¿QUIERES SER MI AMIGO?"

"¡YA NO SOY TU AMIGO!"

"TE INVITO A MI CUMPLEAÑOS"

"NO TE INVITARÉ A MI CUMPLEAÑOS"

Esas frases son solo una muestra de lo que conlleva el aprendizaje de las primeras habilidades psicosociales en los niños más pequeños. Las relaciones con sus pares se vuelven un laboratorio para ir aprendiendo a expresar y manejar sus propias emociones, a desarrollar la empatía, la colaboración y la resolución de conflictos.





CÓMO SE DESARROLLA EL CONCEPTO DE AMISTAD EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA

Antes de los dos años

No tienen el concepto de "amigos" aunque puedan estar rodeados de otros compañeros

Entre los dos y tres años

Comienzan a interactuar con sus pares y suelen presentarse conductas como molestar, morder, arrebatar juguetes. Puede haber juego paralelo o jugar individualmente con otro niño

Entre los tres y cuatro años

Las amistades comienzan a surgir y comienzan a construir relaciones más duraderas con dos o tres compañeros

A los cinco años

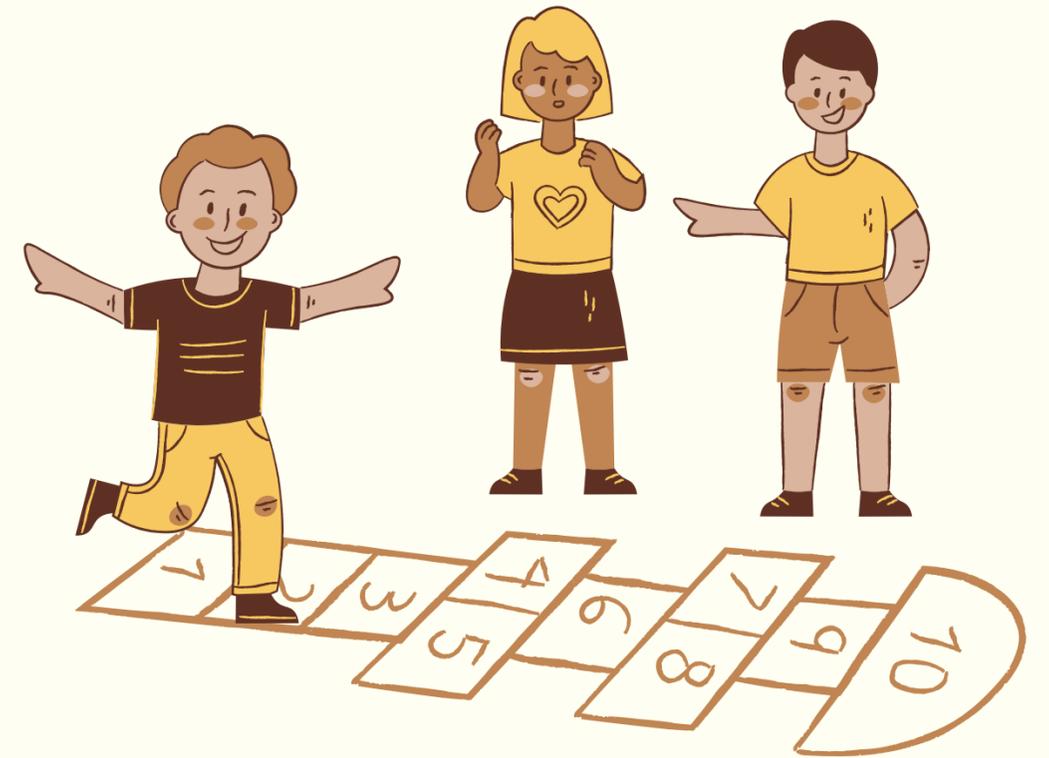
Se desarrollan amistades más fuertes.

Aprender a relacionarse con los demás
¡no llega sin práctica!



Una manera de practicar las habilidades sociales es a través del

JUEGO



El juego es un escenario para la socialización. Es allí donde los niños aprenden acerca de los roles y las relaciones humanas, sobre la interacción en situaciones sociales y los adultos deben ayudar a los niños a explorar por sí mismos lo que está pasando, cómo se sienten, lo que están aprendiendo y qué ideas tienen para resolver una situación si se presenta.





A estas edades, es común que se presenten diferentes problemas o conflictos en la interacción con otros, y los adultos debemos ayudar a los niños a empoderarse para que aprendan ellos a resolver los problemas.

¿QUÉ PODEMOS ENSEÑAR?

- A defenderse usando las palabras “Alto, no me pegues”
- A pedir ayuda a un adulto y éste le puede ayudar a expresar sus sentimientos “Estoy enojada”
- El adulto puede ayudar al niño a expresar lo que sí quiere “Quiero jugar sin que me pegues”

Aprender a resolver problemas con sus amigos ayuda a enfocarse en las soluciones más que en culpar, ayuda a desarrollar la empatía y la compasión.





DESARROLLANDO HABILIDADES PSICOSOCIALES

RECONOCER Y NOMBRAR SENTIMIENTOS

Para los niños, aprender habilidades sociales involucra aprender acerca de sus propios sentimientos. Muchos golpean porque están actuando su sentir de enojo y frustración y se vuelve importante enseñarles que hay una diferencia entre un sentimiento y una acción, y cómo identificar y lidiar con sus sentimientos.

Aprender a nombrar los sentimientos es importante: "Te sientes molesta por que no juegan contigo", "Te pone triste cuando no comparten contigo"

COMPARTIR

Compartir no es fácil, es un proceso de desarrollo continuo que requiere entrenamiento, práctica y paciencia de parte de los adultos. Debemos enseñarles a usar las palabras para pedir lo que necesitan.





DESARROLLANDO HABILIDADES PSICOSOCIALES

EMPATIA

Los niños deben aprender poco a poco, que el otro también tiene sentimientos.

Hacer preguntas es una buena manera de despertar esa conciencia: "¿Cómo crees que se siente tu hermano, cuando le arrebatas su juguete?" o decir oraciones como "Qué feliz se siente tu hermana cuando compartes con ella un poco de chocolate"

BUSCAR SOLUCIONES

Antes de caer en la trampa de regañar y encontrar culpables frente a algún conflicto, lo mejor es enseñarles a buscar soluciones. "Tu hermano se siente triste porque le has quitado su juguete, ¿Qué puedes hacer para que se sienta mejor?"

Los niños son muy ingeniosos encontrando alternativas de solución a los conflictos.

