

### *El desarrollo emocional y social del bebé y el infante*

Para poder fomentar un desarrollo emocional y social saludable, necesitamos conocer las destrezas que los niños deben ir adquiriendo con el tiempo en estas áreas.

<b>0-3 meses</b>	<p>Los bebés pasan mucho tiempo conociendo su cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• se chupan sus dedos y se miran sus manos.</li></ul> <p>Gradualmente se van interesando en otras personas y aprenden a reconocer a sus cuidadores.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• se calman cuando los tocas, les hablas o los coges al hombro</li><li>• se sonríen y muestran placer cuando interactúas con ellos</li></ul>
<b>3-6 meses</b>	<p>Los bebés están más interesados en iniciar contacto social.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• juegan “¿Dónde está el bebé?”</li><li>• prestan atención a su nombre</li><li>• se sonríen espontáneamente y se ríen a carcajadas</li></ul>
<b>6-9 meses</b>	<p>Los bebés muestran más emociones y prefieren a las personas que les son familiares.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• expresan distintas emociones como estar contentos, molestos, incómodos y asustados</li><li>• distinguen a personas conocidas de las desconocidas</li><li>• responden activamente al lenguaje y a los gestos</li><li>• muestran molestia cuando le quitamos o pierden un juguete</li></ul>
<b>9-12 meses</b>	<p>Los bebés comienzan a imitar y a auto-regularse.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• comienzan a llevarse la comida a la boca con las manos</li><li>• aguantan una taza con las dos manos y tratan de tomar de ella</li><li>• imitan acciones simples</li><li>• muestran ansiedad al encontrarse con personas que no le son conocidas</li></ul>
<b>1-2 años</b>	<p>Los infantes están más concientes de ellos mismos y de sus capacidades, expresan una cantidad mayor de emociones y con mayor frecuencia buscan interactuar con otras personas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• se reconocen en el espejo o fotos y se ríen o se hacen muecas a ellos mismos</li><li>• muestran sentimientos y afecto hacia sus papás y otras personas conocidas</li><li>• pueden presentar miedo o ansiedad al separarse de sus cuidadores principales</li><li>• juegan solos</li><li>• expresan sentimientos negativos</li><li>• muestran orgullo y satisfacción al lograr algo nuevo</li><li>• imitan a los adultos en el juego</li><li>• empiezan a ayudar a recoger</li></ul>
<b>2-3 años</b>	<p>Los infantes en esta etapa exploran todo y adquieren muchas destrezas para auto-ayudarse.</p>

	<ul style="list-style-type: none"><li>• reconocen si son nene o nena</li><li>• empiezan a indicar que tienen que ir al baño</li><li>• ayuda a vestirse y desvestirse</li><li>• muestran claramente lo que prefieren y empiezan a decir no</li><li>• empiezan a auto-evaluarse y a hacerse ideas sobre ellos mismos como “soy buena, mala, bonita”</li><li>• empiezan a hablar de sus sentimientos</li><li>• cambian de ánimo con facilidad y pueden tener miedos de la oscuridad y algunos objetos que los asusten</li></ul> <p>En esta etapa también empiezan a disfrutar del juego paralelo en el cual juegan solos pero cerca de otros niños.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• miran a otros niños jugar</li><li>• defienden sus cosas</li><li>• comienzan a jugar a la casita</li><li>• usan objetos simbólicamente en el juego</li></ul>
--	--

Estas son unas guías generales. Cada niño es diferente y progresa a su propio paso, pero si notas que el bebé se desvía significativamente de estas guías o sientes que el bebé no muestra emociones hacia ti o hacia otras personas lo debes discutir con tu pediatra.

## *Fomentando la salud emocional en los niños e infantes*

La **paciencia**, el **buen juicio** y las **relaciones amorosas** son elementos esenciales para criar niños con una buena salud emocional. Sin embargo, no vamos a poder evitar que en momentos nuestros niños se sientan ansiosos, tristes, frustrados o con coraje. Si podemos enseñarles maneras saludables de lidiar con estos sentimientos.

Durante el **primer año y medio** de vida la meta del desarrollo emocional más importante es el desarrollo del sentido de confianza hacia las personas que cuidan del niño. Para que esto se de, debemos atender las necesidades del bebé (darle de comer, cambiarle el pañal, cogerlo cuando llora) de manera rápida y consistente.

De los **dos a tres años** los infantes deben comenzar a desarrollar su sentido de independencia. Para esto es importante que le demos la oportunidad de tomar sus propias decisiones a la vez que le ponemos límites. Este balance puede ser difícil de establecer. Veamos un ejemplo. Puedes decirle al niño “Es hora de tu merienda. ¿Qué quieres, una china o un guineo?” Aquí le estarías dando un mensaje claro de que tiene que tomar una merienda a la vez que le das la oportunidad de escoger qué quiere. Si no les damos la oportunidad a los niños de ir tomando sus propias decisiones podríamos estar afectando el desarrollo de su autoestima.

Es muy importante que le enseñemos a los niños a expresar sus emociones de una manera saludable. Es normal que en momentos los niños sientan mucho coraje. Le debemos dar el mensaje de que está bien que **sientan lo que quieran pero que controlen la manera en que lo expresan**. Es recomendable que le ayudemos a poner lo que sienten en palabras para así irle enseñando que los conflictos los debemos de resolver hablando. Veamos este ejemplo. Karla, una niña de 3 años, comienza a llorar y a patear cuando su mamá no la deja ir afuera a jugar. Debemos evitar decirle “No llores, eso es una bobería.” Al decir esto le damos el mensaje de que no entendemos sus sentimientos. Una buena alternativa sería decirle: “Karla, entiendo que te de coraje porque tú quieres jugar y en este momento no se puede. Está bien que te de coraje, siéntate aquí en lo que se te pasa.” No debes cambiar la orden que diste, pero si aceptar los sentimientos que esto le provoque. La mejor manera para enseñarles a los niños a manejar sus emociones es con nuestro ejemplo. A nosotros también nos aplica la regla de sentir lo que queramos pero controlar la manera en que lo expresamos. Si manejamos las situaciones que nos dan coraje hablando y no gritando, ni tirando, ni rompiendo cosas, estaremos dando un buen ejemplo.

Es importante que veamos porque nuestros niños se estén desarrollando bien emocionalmente. Generalmente los niños deben poder separarse de sus familiares y lograr apearse al menos a una persona de su centro de cuidado y/o escuelita luego de un tiempo de ajuste razonable. Además el niño debe poder adaptarse a las rutinas. Debemos ver que el niño disfrute de jugar y de involucrarse y concentrarse en su juego. Cada niño es diferente, pero debemos consultar con el pediatra si algo nos preocupa en cualquier momento.