

## ¿CÓMO FOMENTAR EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES? Y PROBLEMAS DERIVADOS DE LAS RELACIONES SOCIALES:

Como hemos estado comentando las habilidades sociales se aprenden durante la infancia. ¿Cómo podemos fomentar el adecuado desarrollo de las habilidades sociales?

- Una de las pautas principales es que el niño aprende con la observación de los adultos. Tenemos que ser conscientes que debemos realizar estas conductas de manera adecuada delante de nuestro hijo: por ejemplo saludar a las personas mayores, ayudar a los demás, no gritar,...
- Fomentar su autonomía e independencia, evitando la sobreprotección y dejando que el niño se tenga que enfrentar a diferentes situaciones donde ponga en práctica diferentes componentes de las habilidades sociales.
- Reforzar sus conductas cuando lo hace de forma correcta o cuando lo ha intentado. Transmitirles que nos gusta cuando hace algún cumplido, saluda a alguien, reacciona de manera adecuada, etc...
- No exigirle demasiado, por ejemplo si es tímido ir poco a poco y no requerirle enfrentarse de repente a muchas situaciones sociales en las que necesite poner en marcha conductas asertivas. Elegir unas pocas y empezar por ellas.
- Hablar de manera natural y abierta de las emociones y sentimientos que tenemos ayudándoles a que ellos también se expresen.
- Fomentar su autoestima
- Aportarles experiencias varias para que practiquen sus habilidades: ir al parque, ir con amigos que tengan niños,...
- Fomentar la comunicación adecuada en casa: cenar con ellos y hablar sobre sus cosas, no cenar viendo la televisión,...

Los niños que no desarrollan unas habilidades sociales adecuadas a su edad pueden llegar a presentar algunas dificultades o problemas en otras áreas:

- Pueden aparecer dificultades a nivel de escolar: bajando el rendimiento escolar, estando apartado del grupo, no atendiendo en clase correctamente,.....

- Tienen mayores problemas de conducta, baja autoestima, depresión y ansiedad.
- Presentan dificultades a la hora de comunicar sus necesidades a los demás, tanto a los compañeros como a los profesores.
- Son más propensos al rechazo social, al aislamiento, a conflictos con sus iguales, establecen pocas amistades,...
- Presentan una baja autoestimas tanto a nivel escolar como social.

También podemos hablar de problemas más graves y que deben ser trabajados por un profesional como: la fobia social, el trastorno disocial, el mutismo selectivo,

