

21 septiembre

2023

know[®]
Consejos Preventivos Para Todos



¡Know! Como apoyar el desarrollo de habilidades sociales

Como adulto que se preocupa, sabe que el mundo de hoy es muy diferente de lo que era hace unos años. La pandemia de COVID-19 ha cambiado la forma en que todos nos comunicamos y formamos conexiones. Los jóvenes están teniendo dificultades para crear y mantener conexiones sociales en un mundo cada vez más desconectado. La falta de conexión social puede conducir a la soledad y el aislamiento, afectando negativamente la salud mental de los jóvenes. Apoye a los jóvenes en su vida con estos consejos para fomentar el desarrollo de habilidades sociales en todas las edades.

Preescolar – Primaria Temprana

Ayúdelos a turnarse.

Los niños más pequeños pueden tener dificultades para esperar su turno, especialmente si todavía se están acostumbrando a contactos sociales más frecuentes. Practicar la toma de turnos ayuda a los niños a aprender sobre la empatía, la amabilidad y la flexibilidad, que son habilidades sociales críticas. Use el tiempo en casa para mostrarle a los niños pequeños cómo turnarse: alterne entre hacer las actividades que sugieren y las actividades que usted sugiere o turnarse para seleccionar el tema de conversación en la mesa.^{1,2}

Promueva la adopción de diferentes perspectivas.

La capacidad de considerar las perspectivas de los demás es esencial para formar amistades y conexiones. Utilice situaciones en su vida y en la vida de su joven para enfatizar la importancia de comprender las perspectivas de los demás. Puede modelar la toma de perspectiva compartiendo sus pensamientos y sentimientos sobre alguna situación, lo que motivó su comportamiento y cómo consideró los sentimientos de otras personas al tomar una decisión. También puede preguntarle a los niños en su vida cómo creen que otros niños podrían sentirse acerca de una situación. Por ejemplo, podrías decir: "Te encanta jugar con ese juguete. ¿Cómo crees que [amigo] podría sentirse al jugar con este juguete?" para ayudarlos a pensar en cómo otros podrían ser iguales o diferentes a ellos.^{1,2,3}

Utilice los medios de comunicación como herramienta de enseñanza.

Ver programas de televisión y películas puede ser una excelente manera para que los niños identifiquen las habilidades sociales y entiendan las reglas sociales tácitas. Puedes usar el tiempo cuando ustedes ven televisión o películas para señalar las emociones que se pueden observar en los diferentes personajes, qué hace que algo sea divertido o la dinámica entre los personajes. Incluso podría preguntarle a su joven qué cree que sucederá después, qué cree que sentirán los personajes y qué pistas sociales utilizó para hacer esas predicciones.^{1,3}

Primaria Superior – Escuela Intermedia

Hable sobre la popularidad y la presión de grupo

A medida que los niños crecen, la dinámica social entre sus compañeros a menudo se vuelve más influyente en sus vidas. Comience a tener conversaciones sinceras y abiertas sobre la popularidad preguntándole a los jóvenes qué características hacen que alguien sea popular y cómo esas cualidades los hacen sentir. Por ejemplo, podría hablar sobre la diferencia entre los compañeros populares que son amables, empáticos o positivos y los compañeros populares que son "geniales", excluyentes o influyentes.

También es posible que desee preguntar sobre cualquier factor estresante que estén experimentando, incluyendo la presión de los grupos a los que pertenece, y este sería el momento para compartir estrategias para la resiliencia.^{2,3}

Fomente las amistades

Las amistades buenas y saludables ayudan a los jóvenes a desarrollar y practicar habilidades sociales y también pueden proteger contra la mala salud mental. Converse con sus hijos acerca de qué cualidades valora en una amistad, cómo elegir amigos con esas cualidades y cómo personificarlas.² Si desea más ideas o información, revise el consejo de nuestra serie: ¡Know! del pasado mes de Enero sobre el fomento de amistades sanas.

Conéctese con sus jóvenes cuando regresen de sus actividades

Después de un evento social, grande o pequeño, consulte con su joven sobre cómo se sintió al respecto. ¿Cómo fueron sus interacciones con sus compañeros? ¿Qué fue difícil para ellos? ¿Qué quieren hacer de manera diferente la próxima vez? Al reflexionar de esa forma con su joven, puede ayudarlo a pensar en cómo los contactos sociales diferentes lo hacen sentir y prestar atención a las posibles señales de advertencia de soledad y aislamiento social.^{1,4}

Escuela secundaria

Conozca a sus amigos y pasatiempos.

Tómese el tiempo para aprender sobre lo que está sucediendo en la vida de su hijo adolescente. Pregúnteles sobre sus amigos y pareja de citas, si ya están saliendo en citas - qué les gusta hacer juntos y qué disfrutan de las personas con las que pasan su tiempo. Encuentre maneras de conectarse compartiendo sus pasatiempos e intereses, preguntando sobre los intereses de ellos y alentándolos a participar en actividades relacionadas con sus intereses. De esta manera, usted demuestra que se preocupa por su joven, y que mejor forma de conectarse con ellos que ayudándole a encontrar nuevos posibles amigos. ⁵

Normalice el sentirse inseguro.

La mayoría de los adolescentes luchan por sentirse seguros en su identidad y pueden encontrar que esas inseguridades afectan la forma en que ellos se relacionan con los demás. Hágale saber a su joven que sentirse inseguro es una parte normal de esta etapa de su vida y anímelo a empatizar consigo mismo y con sus compañeros. Después de todo, la mayoría de sus compañeros también están preocupados por sus identidades y por lidiar con sentimientos complejos.²

Refuerce su identidad.

Use sus charlas y conversaciones para ayudar a su adolescente a honrarse y valorarse a sí mismo, especialmente si se sienten seguros en su identidad. Anímelos a no cambiar quiénes son para encajar con sus compañeros y desarrollar sus valores, incluso si los mismos no se alinean perfectamente con los suyos. Los jóvenes se benefician al sentirse seguros de su identidad, así que comuníqueles lo que disfruta de ellos y lo orgulloso que está de ellos por ser ellos mismos.²

Recursos

[Nuevos desafíos que enfrentan los niños en la escuela media](#)

[Cómo enseñar habilidades sociales en casa](#)

[¿Qué hace que los niños sean bondadosos? Cómo enseñarles a ser amables en un mundo violento](#)

[Cómo desarrollar resiliencia en los niños y adolescentes](#)

[Las fuentes indicadas en el superíndice se encuentran hipervinculados al comienzo de este documento.](#)

Para poder leer más Consejos Preventivos ¡Know!, utilice el código QR para llegar a los archivos.



know[®]
Consejos Preventivos Para Todos

**Prevention
Action Alliance**
Lifetime Prevention | Lifetime Wellness