

RECOMENDACIONES PARA FORTALECER EL ASPECTO SOCIOEMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS DE PREESCOLAR

La etapa preescolar es fundamental para formar las bases de la personalidad y el desarrollo emocional de los niños y las niñas. De acuerdo a lo que dice el libro de “Aprendizajes Clave para la educación integral” del nivel Preescolar “La Educación Socioemocional es un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética” (SEP, 2017:304)

La escuela y la familia son los ámbitos que más influyen en el desarrollo del niño y sobre todo en el aspecto emocional, debido a la convivencia cotidiana que se tiene con diferentes personas. El niño nace con un conjunto de características, habilidades y capacidades que le permiten convivir con los demás y subsistir en el medio en el que vive, todo ello se va manifestando y desarrollando poco a poco a lo largo de su vida con las experiencias que adquiere día con día. “Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico.” (SEP, 2017:304)

La situación actual que estamos viviendo nos orilla a poner una mayor atención en el fortalecimiento del aspecto emocional en los pequeños y sus familias. Para que los niños y niñas tengan un buen desarrollo emocional, se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- LA IMPORTANCIA DE HACER REÍR A UN NIÑO

Uno de los transmisores cerebrales que fortalece el sistema inmunológico, es la serotonina, esta sustancia constituye uno de los descubrimientos más importantes de los últimos años, pues es capaz de producirse en el cerebro de una manera muy sencilla, por medio de la risa y la sonrisa. Cuando reímos “los músculos faciales se contraen, disminuye el flujo sanguíneo de los vasos cercanos, se enfría la sangre y disminuye la temperatura de la corteza cerebral, lo que provoca la producción de serotonina” (Padus, 1998:66). Esta sustancia es muy importante para la vida emocional de un niño, en tanto que, influye en muchos sistemas corporales como: la temperatura del cuerpo, la presión sanguínea, la digestión, el sueño , y además puede ayudar a los pequeños a enfrentar todo tipo de estrés, inhibiendo una sobrecarga de energía en el cerebro. Los altos niveles de esta sustancia disminuyen la agresión y la impulsividad, además ayuda a que los niños se enfermen menos.

- **RECIBIR Y DAR AMOR ES UNA NECESIDAD DEL SER HUMANO**

El amor, es la aceptación total de la otra persona, requiere de manifestaciones concretas. Un bebé requiere ser amamantado para sentirse seguro, protegido, amado y si no fuera posible, el simple hecho de tenerlo en brazos para alimentarlo, que lo lleven y traigan, lo acaricien y arrullen contribuye al fortalecimiento del lazo afectivo. Los niños requieren de abrazos, besos, sentir el contacto físico para sentirse aceptado y amado. Tocar y ser tocado es parte de un proceso de salud emocional y física. En alguna situación de conflicto, es importante tener un contacto amoroso, no de rechazo, sino de aceptación, comunicarse sin acusar ni reprender al niño, no decir “me hiciste enojar”, si no, “siento enojo cuando haces eso”.

Actualmente las múltiples ocupaciones como el tener que salir a trabajar implica que los padres no puedan estar todo el tiempo con sus hijos, por ello es importante tener una buena comunicación con ellos, hacerles ver que se hace todo lo posible por estar con ellos y dedicarles un poco de tiempo de calidad. También es importante, demostrar que pueden contar con ellos cuando se encuentren en problemas, mostrar cierto grado de preocupación cuando están enfermos o lastimados. Otro aspecto que debe tenerse muy en cuenta es, decirles lo orgullosos que se sienten de los logros de sus hijos y apoyarlos en aquello que quieran hacer. Demostrar amor a los niños en todo momento es algo fundamental para brindarles seguridad y confianza, para fortalecer su autoestima y autonomía.

- **LA IMPORTANCIA DEL JUEGO**

En la etapa preescolar es importante el juego en el aprendizaje de los niños. Ayuda también para estimular el crecimiento corporal, favorece la oxigenación y la buena realización de las funciones orgánicas, el niño aprende a descubrir y experimentar, ordena el pensamiento y tiene un gran valor terapéutico, pues produce la eliminación de energía retenida (estrés), además de que favorece la socialización de niños y niñas. Realizar movimientos aeróbicos servirá para fomentar su autoestima, la seguridad en sí mismos, los aleja de temores y fobias, les da confianza y es algo muy positivo para ejercitarse. Además, el ejercicio físico facilita el metabolismo de la serotonina y por lo tanto aumenta sus niveles.

- **TOMAR EL SOL Y BUSCAR LUGARES CON MUCHA LUZ**

La vitamina D ejerce un potente efecto sobre la producción de la serotonina. La exposición a la luz solar ayuda a sintetizar esta vitamina, la cual podemos obtener de algunos alimentos, pero es por medio de la piel que recibimos los beneficios de los rayos solares, lo cual contribuye en este proceso. Por lo tanto, es importante trabajar en espacios con mucha luz natural, salir al aire libre a jugar o hacer ejercicio, lo cual va a ayudar a los niños a sentirse emocionalmente bien.

- DORMIR EL TIEMPO NECESARIO

El descanso es un aspecto fundamental para que el cuerpo humano trabaje en óptimas condiciones. En el caso de los niños, el sueño contribuye al crecimiento, además de que es cuando el cuerpo se restaura y mientras dormimos se restablecen los niveles de serotonina, el tener un descanso adecuado es fundamental para mantener una buena salud mental. Los niños en edad preescolar deben dormir entre 10 y 12 horas, por lo que también es muy importante establecer rutinas de sueño y horarios para que se logre este objetivo y los niños tengan un descanso óptimo.

- EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS

Los seres humanos tenemos la necesidad de expresar lo que sentimos. En el caso de los niños expresar su sentir en diferentes situaciones y ser escuchado es muy importante para ellos, de la misma manera no debemos minimizar sus emociones. Muchas veces el llorar se ve como algo malo, principalmente para los hombres, ya que se tiene una postura machista y se limita a los varones en la expresión de sus sentimientos. Al llorar se liberan toxinas por medio de las lágrimas, que actúan como mecanismos de seguridad natural para el abatimiento emocional, con el llanto se descarga la tensión que nos producen emociones como dolor, miedo, enojo y ansiedad, por lo que después de hacerlo los niños podrán sentirse mejor y más tranquilos.

Cuando los niños sienten enojo, debemos ayudarlos a expresar qué es lo que les ocasiona sentirse así, platicar con ellos y preguntarles la causa de lo que ocasiona ese sentimiento, al expresar su sentir podrán comprender mejor lo que les pasa y de esta manera poco a poco podrán tener un mejor autocontrol.

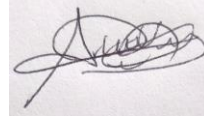
- COMUNICACIÓN CORPORAL

Es muy importante que los niños aprendan a conocer el significado de la postura, las expresiones faciales, el tono de voz y otro tipo de lenguaje corporal, lo cual resultará un medio muy efectivo para mejorar la comprensión de sus emociones y de los demás. Esto puede lograrse con apoyo de la danza, hacer juegos de imitación de personajes o animales con la mímica corporal, por medio del juego simbólico o aquellos que les implique resolver problemas.

En conclusión, la importancia de fortalecer el aspecto emocional en los niños y niñas de preescolar, radica en que le permite ser capaz de enfrentar diferentes situaciones y problemas de la vida cotidiana y le ayudará a tomar decisiones correctas, también permite que exista un equilibrio en su personalidad y conductas,

contribuyendo de esta forma en su desarrollo socio-afectivo y relaciones interpersonales, que con la situación actual que estamos enfrentado se han visto afectadas al no poder socializar y convivir como antes con los demás.

AUTOR:



PROFRA. LINDSEY ARLET VAZQUEZ AVILA.

FECHA: 13 DE ABRIL DE 2021.

BIBLIOGRAFÍA

Padus, Emrika, 1998: *Las emociones y la salud*. México, editorial Diana.

SEP, 2017: *Aprendizajes clave para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. México.