

**LENA**[®]*Building brains through early talk*

Usando Los 14 Consejos para conversar para apoyar el desarrollo socioemocional



Los 14 Consejos para conversar de LENA son técnicas basadas en la investigación para aumentar la interacción temprana. Las interacciones entre adultos y niños son muy importantes para el crecimiento temprano del cerebro, las habilidades lingüísticas y el desarrollo socioemocional. Utilice estas estrategias para ayudar a los niños bajo su cuidado a identificar, comprender y responder a sus emociones.

1. Hable de lo que usted está haciendo y pensando.

Describa sus propios sentimientos y cómo maneja las situaciones. Mientras más niños escuchen expresiones emocionales saludables y vean modelado el comportamiento apropiado, mejor podrán comprender sus propias emociones y acciones.

- “Cuando mi torre de bloques se cae, me siento frustrado. ¿Cómo te sientes?”
- “¡Mira, mi hermana me envió esta hermosa tarjeta por correo! ¡Me siento tan valorada!”

2. Comente lo que ellos están haciendo o mirando.

¡Agregue palabras a las emociones de un niño! Identificar ayuda a los niños a reconocer y vocalizar las emociones fuertes que podrían estar sintiendo.

- “¡Te ves emocionado de jugar en el centro de actividades! Vamos a esperar pacientemente juntos tu turno.”
- “Puedo ver que no te gusta ese ruido fuerte. Vamos a un lugar más tranquilo.”
- “Me di cuenta de cómo invitaste a tu amigo a sentarse a tu lado. Eso lo hizo sentir feliz!”



3. Nombre las cosas que les interesan.

Para apoyar la toma de decisiones responsable, ofrezca opciones basadas en los intereses del niño. Luego discuta las ideas.

- “Lanzar la pelota así no es seguro para nuestros amigos. ¿Deberíamos patearlo de un lado a otro o rebotarlo hacia arriba y hacia abajo?”
- “Realmente disfrutas construir cosas. ¿Con qué deberíamos construir a continuación: bloques de gofres o bloques de madera?”

4. Póngase a la altura de ellos: cara a cara.

Apoye a los niños para que aprendan a resolver problemas, especialmente durante las actividades que puedan resultarles desafiantes. Sea específico al elogiar a los niños por sus esfuerzos.

- “¡Me gusta cómo tú y Mateo hicieron un plan para que cada uno pudiera tener un turno en los columpios!”
- “¡Pum! Tu torre se derrumbó. No te preocupes, la podemos reconstruir juntos”.



5. Tóquelos, abrácelos o cárguelos.

Apoye la autonomía y el sentido de sí mismo del niño. Modele un comportamiento respetuoso describiendo y explicando sus acciones, así como valorando su espacio personal.

- “¡Bienvenido al salón de clases! ¿Te gustaría un abrazo, un choque de puños o chocar los cinco hoy?”
- “Me doy cuenta que no te gusta lo que está haciendo. Di: ‘No me gusta cuando tocas mi cabello. Por favor para.’”

6. Ponga atención y responda a lo que miran, hacen, y dicen.

Comprender las señales emocionales de un niño ayuda a los cuidadores a responder de inmediato mientras modelan un comportamiento saludable.

- “Veo que tu cara está frunciendo el ceño. ¿Cómo te sientes?”
- “¡Noto que se turnan para jugar con la pelota! ¡Qué gran manera de jugar juntos!”



7. Espere su respuesta.

Involucra activamente al niño en la identificación y práctica de comportamientos positivos. Ayúdelos a investigar las razones detrás de cualquier problema, también bríndeles oportunidades para la aplicación y la autorreflexión.

- “¿Recuerdas cuando ella estaba molesta? ¿Qué hizo para calmarse? Vamos a intentarlo.”
- “¡Mira lo emocionada que está Lyla por la celebración de su cumpleaños! ¿Cómo crees que se siente?”



8. Imítelos y agregue palabras.

Para algunos niños, puede ser difícil identificar cuándo sienten emociones más complejas, como estar nerviosos, celosos, asustados, preocupados o avergonzados. Proporcione vocabulario adicional para hablar sobre cómo se sienten.

- “Te vi sentado solo. A veces me gusta sentarme solo cuando estoy asustado o preocupado. ¿Sientes alguna de esas cosas?”

9. Haga muecas y use gestos.

Alinee el lenguaje corporal y las expresiones faciales con señales verbales para ayudar a los niños a aprender a reconocer las emociones en los demás.

- “Cuando me siento triste, mi boca baja. Cuando me siento feliz, mi boca sube. ¿Cómo te ves cuando estás feliz?”
- “¡Mira a la niña en esta foto! Sus ojos están muy abiertos y su boca está abierta. ¿Crees que se siente sorprendida?”



10. Hable por turnos — no sea el único que hable.

Ayude a los niños a desarrollar habilidades de comunicación saludables apoyando las prácticas de escucha atenta y respondiendo apropiadamente.

- “Lian está a punto de compartir. Vamos a prestarle toda nuestra atención: ojos, oídos y corazones están escuchando”.
- “Quieres jugar con ese juguete, pero ella lo está usando en este momento. ¿Qué puedes decirle?”

11. Repita y agregue a lo que dicen y hacen.

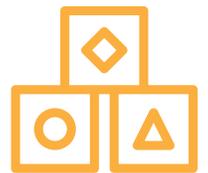
Apoye a los niños en la práctica de formas de manejar respetuosamente los conflictos con los demás. Afirme lo que le están diciendo, luego agregue un próximo paso apropiado.

- “Te ves frustrado porque tu amigo tomó el juguete con el que estabas jugando. Hablemos con él acerca de tomar turnos”.
- “Estás molesto porque ella eligió nuestro libro matutino. Puedes elegir nuestro libro para la lectura de la tarde”.

12. Siga los pasos del niño, haga lo que le interesa.

Ayude a los niños a comprender que su voz y sus opiniones importan.

- “Sé que te gusta construir y dibujar. Pero solo tenemos tiempo para una cosa más: ¿qué debemos hacer?”
- “A Kenji le gustan mucho los dinosaurios, pero Dalip prefiere jugar con marionetas. ¿Con qué te gusta jugar a ti?”



13. Anímelos, sea positivo.

Comunique sensibilidad cariñosa y positiva incluso cuando el comportamiento de un niño pueda ser desafiante.

- “En lugar de agarrar el juguete, pregunta si puedes jugar. Di, ‘¿Puedo jugar contigo?’”
- “Vamos a tratar de decir eso de nuevo usando palabras más amables. De esa manera todos se sienten bien”.

14. ¡Sea cómico! ¡Relájese y diviértase!

Planifique un juego, una canción o una historia para introducir palabras de sentimientos nuevas y más complejas.

- “Voy a hacer una mueca. ¿Cómo crees que me siento?”