



## Apoye el desarrollo social y emocional de su hijo

El desarrollo social y emocional de su hijo (la salud mental) — cómo él o ella tratan las emociones y cómo se relaciona con otras personas— es tan importante como la salud física. El desarrollo social y emocional no es tan obvio como la salud física, pero es vital para el éxito futuro — en la escuela y en la vida.

### Por qué importa

El desarrollo social y emocional de su hijo afecta cada parte de la vida de él o ella. Los niños que desarrollan buenas habilidades sociales y emocionales:

- forman y conservan amistades
- entienden y expresan las emociones
- están listos para estudiar
- piensan claramente y aprenden cosas nuevas

### Usted puede hacer una diferencia

Su amor y atención son tan importantes como la alimentación y un lugar para vivir. Cuando usted habla y escucha a su hijo y elogia la buena conducta, usted está respaldando el desarrollo social y emocional de su hijo — y construyendo una base para toda una vida de éxito.

### Dentro del folleto usted aprenderá sobre:

- indicadores sociales y emocionales para su hijo
- cómo ayudar al desarrollo social y emocional de su hijo
- cuándo debe preocuparse
- dónde buscar ayuda

## Cómo obtener ayuda

Si tiene preocupaciones, hable con su médico o llame al 311 para encontrar un médico cerca de usted. El pediatra o su médico de cabecera pueden proveer información para la salud, pruebas para la salud mental y recomendaciones.

Para recomendaciones de salud mental, llame al **311** o a LifeNet: **800-LIFENET (800-543-3638)**.

Para obtener más información y para este folleto en Internet, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque por *child mental health*.



## NYC Project LAUNCH

Comunidades y familias sólidas  
Promoviendo el desarrollo social y emocional  
Niños saludables, felices y exitosos

Este folleto fue elaborado bajo la subvención número 1H79SM060274 de la Administración de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA), el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (HHS). Los comentarios, las políticas y opiniones pertenecen a los autores y no reflejan necesariamente aquellas de SAMHSA o HHS.

## Cómo iniciar el desarrollo social y emocional de hijo

### Una guía para padres de niños entre cinco a diez años de edad



Edificando bases saludables para toda una vida de éxito

	Lo que usted puede esperar	Lo que usted puede hacer	Cuándo preocuparse
<b>Su hijo en la casa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Disfruta hacer cosas en familia</li> <li>Entiende los sentimientos y puntos de vista de otras personas</li> <li>Coopera y es servicial</li> <li>Tiene mucha energía</li> <li>Tiene control de su comportamiento y los sentimientos negativos</li> <li>Se enorgullece de las habilidades nuevas</li> <li>Puede recuperarse luego de un fracaso</li> <li>A veces se preocupa, tiene retos de autoestima e inseguridad</li> <li>Hace amistades con otros niños</li> <li>Quiere participar en actividades extracurriculares, como artes y deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Anime a su hijo a hacer amigos e inscribalo en actividades para niños de su edad.</li> <li>Conozca quien rodea a su hijo y comparta con sus amistades.</li> <li>Apoye a su hijo y elogie la buena conducta.</li> <li>Sea un buen modelo de conducta: muestre comprensión, respeto y paciencia.</li> <li>Tome un descanso de la tecnología y úselo para jugar con su hijo.</li> <li>Pregunte a su hijo cómo se siente, algo como, "Te ves enojado, ¿te molesta algo?"</li> <li>Establezca reglas y límites claros. Si usted está enojada, tómese un tiempo para calmarse antes de disciplinar a su hijo.</li> <li>Explique por qué es importante ayudar o compartir.</li> <li>Ayude a su hijo a resolver y a sobrellevar problemas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se aferra a usted o quiere quedarse en la casa todo un siempre</li> <li>Se aparta o expresa con golpes</li> <li>Se enoja por las cosas más simples</li> <li>No se puede calmar así mismo o usted no puede tranquilizarlo</li> <li>Dice cosas negativas sobre sí mismo o los demás</li> <li>A menudo parece fuera de control o toma riesgos inseguros</li> <li>Llora o se ríe excesivamente o manifiesta conducta extrema</li> <li>Piensa solamente en él; no puede distinguir cómo sus acciones afectan a otras personas</li> <li>Ha presenciado violencia o tuvo una experiencia traumática</li> </ul>
<b>Su hijo en la escuela</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lo incluyen en actividades en grupo</li> <li>Cumple con las reglas y rutinas</li> <li>Le agrada su maestro</li> <li>Hace nuevas amistades y pasa tiempo con otros niños después de la escuela</li> <li>Resuelve problemas sencillos, como sacarle punta a un lápiz cuando se quiebra</li> <li>Expresa varios sentimientos</li> <li>Busca elogio, quiere ser el mejor y el primero</li> <li>Toma riesgos prudentes, como hablar frente a la clase</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Familiarícese con el maestro de su hijo.</li> <li>Escuche y hable con su hijo sobre la escuela.</li> <li>Pregúntele sobre lo mejor y peor de un día en la escuela.</li> <li>Platique con su hijo sobre sus compañeros de clases y amigos.</li> <li>Conozca a los padres de los compañeros de su hijo.</li> <li>Sea voluntaria en la escuela de su hijo.</li> <li>Participe en las actividades de su hijo.</li> <li>Estimule la actividad creativa haciendo a su hijo participe del arte, la música, la literatura o los juegos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se porta mal en clases</li> <li>Rehúsa ir a la escuela</li> <li>Le preocupa el fracasar o hacer errores</li> <li>Se siente excluido o rechazado</li> <li>No sigue órdenes o hace lo opuesto de lo que le pide el maestro</li> <li>Es muy nervioso o tímido</li> <li>Es violento o intimida a otros niños</li> <li>Se rinde ante la presión de grupo para hacer cosas que no haría por sí solo</li> <li>No comparte o toma turnos</li> <li>No tiene amigos</li> </ul>

## Su hijo depende de usted

Es importante que usted también se cuide. Hable con su médico si:

- Usted se siente cansada, deprimida, preocupada o abrumada, y estos sentimientos no desaparecen
- Usted no disfruta el compartir tiempo con su hijo
- Le es difícil tratar con sus propias emociones y relaciones
- Ha presenciado violencia o ha tenido una experiencia traumática

