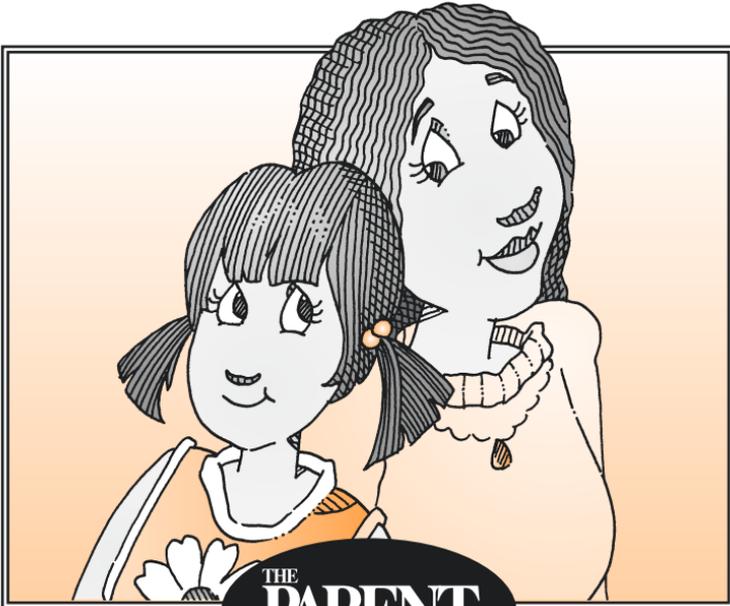


Las series de preparación para la escuela

PARA  
PADRES DE

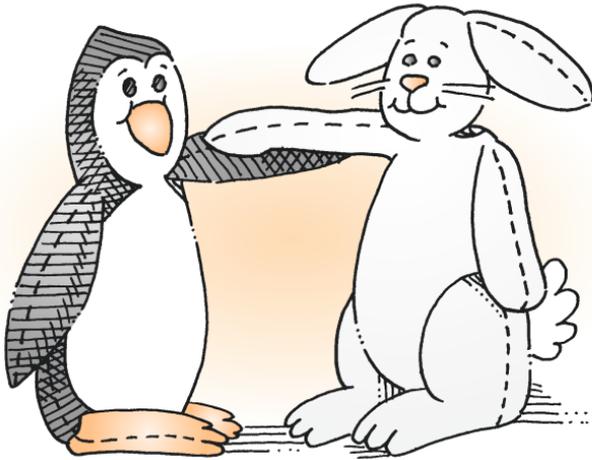
PREESCOLARES

# Desarrollando destrezas sociales



THE  
**PARENT**  
INSTITUTE®

One of a Series of Booklets for Parents



## ¿Por qué es tan importante desarrollar destrezas sociales?

**M**uchos padres desean saber cómo serán sus hijos cuando sean adultos. ¿Serán felices? ¿Tendrán éxito? No hay forma de decir exactamente lo que nos trae el futuro, pero los expertos dicen que un factor predice el éxito mejor que cualquier otro: las destrezas sociales. Los niños que se llevan bien con los otros es más probable que les vaya bien en la escuela—y ¡en toda la vida!

Afortunadamente, hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a su hijo a desarrollar firmes destrezas sociales. La clave es dar un buen ejemplo. También es importante darle a su hijo muchas oportunidades interactuar con usted y los demás.

Este folleto puede ayudar. Este describe algunas de las destrezas sociales más importantes para que su hijo las aprenda. Y explica cómo usted puede enseñar estas destrezas mediante actividades simples y divertidas.

---

## La vida social comienza con el nacimiento

La primera relación social de su bebé es con usted—y él aprende mucho de esta experiencia. Cada forma en que usted se comunica con él—desde los besos a las conversaciones—le enseña algo de la vida social. Aquí tiene algunas de las cosas que aprenderá de usted:

- **Alrededor de los tres meses**, los bebés aprenden a sonreír con significado. Son sus formas de decir, “¡Hola, estoy feliz de verte!”



- **Entre los seis y ocho meses**, los bebés pueden disfrutar juegos sociales como tocar las manos. También usan muchos sonidos y gestos para expresarse a sí mismos.
- **Al cumplir un año**, un niño podría decir “chao-chao” con ánimo. Y podría ser afectivo, buscando muchos abrazos y mimos.
- **Al cumplir dos años**, los niños comienzan a aprender a compartir. Es una destreza difícil que se mejora con el tiempo.
- **Al cumplir tres años**, los niños chicos comienzan a aprender la simpatía. Les ayuda hablar de cómo se siente otra gente.
- **Al cumplir cuatro años**, a los niños les encantan las conversaciones. Y especialmente les gusta usar el humor y ser bobos.
- **A los de cinco años** les gusta ayudar a los demás y son buenos para hacer muchas preguntas.

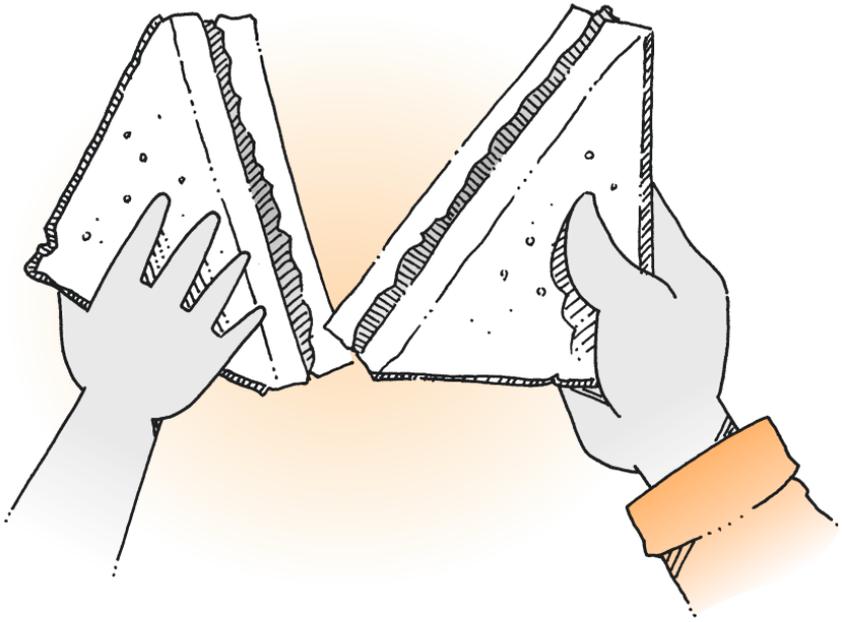
## Practique jugando y trabajando juntos

Las destrezas sociales son como otras capacidades—llevan tiempo y práctica para usarlas bien. Pruebe desarrollar las siguientes destrezas con su hijo—primero solos, y después con compañeros de juego:

- **Cooperación.** Piense en formas en que usted y su hijo pueden trabajar juntos para hacer algo. Diga, “¿Me puedes ayudar a separar esta ropa para lavar así nos podemos ir pronto al parque?” Cuando su hijo esté con un amigo o un hermano, sugiera proyectos que los involucre a ambos. Por ejemplo, un niño podría recortar cuadros de una revista mientras que el otro los usa en un collage.



- **Tomar turnos.** Organice juegos que involucren turnos, tales como juegos de tableros, cartas y marcar. También puede animar a tomar turnos durante otras actividades: “Vamos a darle un turno a Ana con la pelota.”
- **Perdiendo y ganando con gracia.** Ganar se siente bien, y perder le ayuda a los niños a aprender de errores. Pero, los niños no deberían preocuparse demasiado de ninguno. Cuando organicen juegos que tienen ganadores y perdedores, dígame a su hijo que lo más importante es hacer lo mejor que pueda.



- **Compartir.** Los niños chicos recién han aprendido lo que significa "mío," así que compartir es difícil para ellos. Comience dando un buen ejemplo: "¿Quieres la mitad de mi sandwich?" o "¿Uno para ti, y uno para mí." Después pídale a su hijo que comparta: "¿Me puedes dar una de tus galletitas?" A medida que su hijo va creciendo, sugiera que comparta con sus amigos. Y cuando le dé a alguien un juguete, asegúrese que tenga algo con que jugar él mismo.
- **Comunicación.** Use varios tipos de comunicaciones con su hijo en todo el día, tal como sonreír, agitar la mano, cantar y hablar. A medida que su hijo aprende estas destrezas, anímelo a usarlas con otros. Salude con la mano al cartero, cante una canción a la abuelita o hable con un vecino.

## Ayude a su hijo a hacer amistades

Hacer amistades es divertido para los niños—y es una parte importante de sus desarrollos sociales. Pero, ¿es difícil hacer amistades sin la ayuda de los padres! Aquí tiene lo que puede hacer:

- 1. De los seis a los ocho meses**, preséntele a su hijo otros bebés. Aunque no podrán “jugar” juntos, podrán dirigirse y tocarse el uno al otro o simplemente disfrutar de ver a un igual.
- 2. De 12–15 meses** es un buen momento para unirse a un grupo de juegos. En esta edad, los niños les gusta estar con otros, pero aún necesitan los padres cerca. Se fijará que muchos niños “juegan en paralelo.” Esto significa que juegan *cerca* del uno al otro, pero no *con* uno y el otro. Esto es normal, y frecuentemente cambia al cumplir cuatro o cinco años de edad.
- 3. Al cumplir dos años de edad**, usted debería invitar a otros niños para que vengan a jugar. Primero, invite a un niño a la vez. Una vez que su hijo desarrolle un pequeño círculo de amigos, podrán jugar todos juntos.
- 4. Al cumplir cuatro años**, su hijo probablemente disfrutará de momentos más largos para jugar con otros niños. Incluso podría tener un “mejor amigo.” Usted puede animar a que no jueguen en paralelo sugiriendo actividades conjuntas, tales como armar un rompecabezas.
- 5. A la edad de cinco años**, muchos niños tienen un compañero de juego favorito. Al darles accesorios (tales como ropas de vestir) para una obra dramática es una buena forma de ayudar a que los niños jueguen juntos.



## La confianza en sí mismo mejora las destrezas sociales

Es más fácil para los niños hacer amistades si tienen confianza en sí mismos. Usted puede ayudar a su hijo a sentirse bien de sí mismo con estas técnicas:

- **Espere que su hijo tenga éxito.** Si usted cree que a su hijo le puede ir bien, es probable que *él* también pensará así.

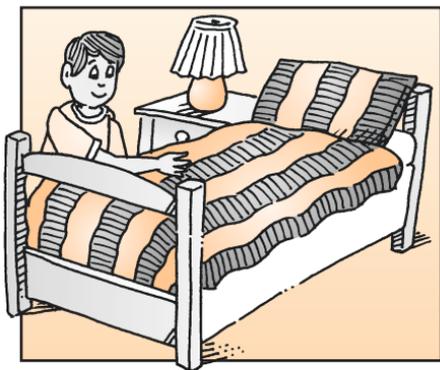


- **Deje que su hijo haga elecciones.** Por ejemplo, usted podría elegir dos trajes y deje que elija uno. Asegúrese de apoyar la decisión que él tome.
- **Ayude a su hijo a aprender de equivocaciones.** Usted podría preguntar, "¿Qué harías diferentemente la próxima vez?"
- **Anime a su hijo para que aprenda nuevas destrezas.** El tener éxito le dará un actitud de "¡Yo puedo hacerlo!"
- **Alabe los logros de su hijo.** Y alabe sus esfuerzos, aún cuando no alcance la meta final.
- **Dígale a su hijo que siempre lo amará.** Todos los niños necesitan saber que son amados, aún cuando fracasan.

## Enséñele a su hijo a tomar responsabilidades

Saber cómo cumplir con las reglas y aceptar responsabilidad le ayudará a su hijo a llevarse bien con los demás. Aquí tiene algunas formas de enseñar estas destrezas:

- **Sea firme.** Encuentre un equilibrio entre ser demasiado fácil y demasiado firme. Un padre firme tiene todo el control, pero está dispuesto a escuchar.
- **Sea justa.** Hable con su hijo de las reglas familiares y por qué son tan importantes. Asegúrese que las reglas se emparejan con las capacidades de su hijo.
- **Sea consistente.** Los niños la probarán para saber sus límites, así que es importante conservar las reglas. Cuando se les da facilidades a las buenas reglas los niños se confunden.
- **Déle a su hijo responsabilidades** que pueda manejar. El completar sus tareas por sí mismo, tal como levantar juguetes, le dará un sentido de independencia. Y si un trabajo no se hace correctamente, no lo vuelva a hacer. En vez, explíquelo a su hijo cómo puede mejorar su trabajo.



- **Use consecuencias.** Cuando sea posible, deje que su hijo vea los resultados de sus acciones. Por ejemplo, un niño que se niega a comer la cena tendrá hambre más tarde.
- **Use rutinas.** Las rutinas hacen que sea más fácil recordar qué se debería hacer y cuándo. Por ejemplo, cada mañana su hijo se levanta, hace su cama y come el desayuno.
- **Sea positiva.** Elogie a su hijo cuando se porta bien. Los expertos dicen que usted debería elogiarlo tres veces más de sus críticas.
- **Dé un buen ejemplo.** Haga que sea una prioridad cumplir con sus responsabilidades y seguir las reglas que son suyas.

## Los niños pueden aprender a ser amables

Los niños (y los adultos) no solamente tienen una responsabilidad hacia sí mismos, pero también hacia los demás. Nuestra sociedad funciona mejor cuando todos nos tratamos con consideración y respeto. Pero los niños no nacen sabiendo esto. Así que enséñele a su hijo a:

- **Cómo ser educado.** A la edad de dos años, los niños pueden aprender palabras como "por favor," "gracias" y "¿puedo?" Use frecuentemente estas expresiones con su hijo, y anímelo a que las use él también.



- **Cómo ser amable.** Sálgase con su hijo de su camino para ayudar a otros. Por ejemplo, vayan juntos de compras para un vecino anciano. O permitan a alguien que esté apurado tomar la fila primero que ustedes. Como familia participen en actividades como voluntarios.
- **Cómo dar cumplidos.** Muéstrela a su hijo cómo ver lo bueno en la gente. Diga, "Te ves muy bien hoy" o "¡Es un encanto jugar contigo!"
- **Cómo ser tolerante.** Es importante para los niños aceptar y disfrutar la diferencia entre la gente. Asegúrese que no critica a los demás en frente de sus hijos.
- **Cómo tener simpatía.** El comprender cómo se sienten los demás ayudará a su hijo a ser más amable. Usted podría practicar esto diciendo, "Carlos perdió su juguete. ¿Cómo crees que se siente ahora?"



## Prestar atención es recompensado

**E**n la escuela o en la casa, los niños necesitan ser capaces de prestar atención. Se necesita concentración para seguir las instrucciones, terminar las tareas y participar en proyectos de grupo. Estas actividades ayudarán:

- **Léale a su hijo** en voz alta. Pase por lo menos 10 a 15 minutos por día leyendo libros que les gustan a ambos. Pregúntele a su hijo durante la historia, cosas como “¿Qué piensas que pasará después?”
- **Involucre a su hijo** en conversaciones familiares. Hable de temas que le interesa y pregúntele qué piensa.
- **Elija un tema**, tal como comida o animales. Luego vea cuántos puede nombrar su hijo en esa categoría. Se pueden tomar turnos para nombrar cosas y elegir categorías.

- **Haga que su hijo** mire alrededor de la sala, prestando mucha atención a lo que vea. Después, pídale que cierre los ojos y que nombre todo lo que recuerda. Juegue nuevamente, y vea si puede recordar más.
- **Esconda un objeto** y dígame a su preescolar cómo encontrarlo. Déle pasos fáciles para seguir, tal como “Anda a la sala, camina hacia el sofá, y mira debajo del cojín.”
- **Pídale a su hijo que cierre sus ojos.** Después haga un ruido, tal como con sus dedos o agitando llaves. Pídale que adivine lo que está haciendo.



- **Tengan una mini-búsqueda.** Mientras estén afuera, pídale a su hijo que encuentre algunas cosas. Por ejemplo, una piedra marrón, una varita pequeña y una hoja verde.
- **Decida hacer algo por una cantidad** específica de tiempo. Por ejemplo, usted podría hacer un deporte favorito por cinco minutos. Entonces, cada día, aumente el tiempo por unos pocos minutos.

## Los problemas son las oportunidades para aprender

Los niños sociables son buenos para llevarse bien con los otros—y para no estar de acuerdo con ellos. Esto no significa que les gustan los conflictos. Pero, cuando surgen los problemas, saben qué hacer. Aquí tiene como usted puede ayudar:

- **Hable de la Regla Dorada:** “Trata a los demás como te gustaría que te trataran a ti.” Esto les ayuda a los niños a ponerse en el lugar de los otros.
- **Dé el ejemplo.** Actúe situaciones difíciles con su hijo, así estará preparado cuando él las tenga que enfrentar. Por ejemplo, “¿Qué harías si un amigo se burla de ti?”

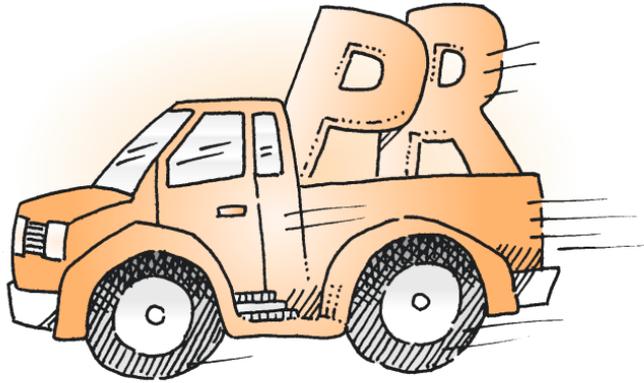


- **Hable de las formas de expresar enojo.** El golpear nunca está bien ni para los padres o niños. Pero, hablar, ejercer y dibujar son las mejores formas de dejar salir nuestros sentimientos.
- **Resuelvan los problemas como familia.** Incluya a su hijo en las conversaciones de problemas menores de la familia. Tomen turnos para escuchar a cada uno y elegir una solución juntos.



- **Practique resolver problemas.** Cuando su hijo viene con un problema, vea si él lo puede resolver primero. Diga, "¿Qué piensas que debes hacer?"
- **Anime la persistencia.** Cuando su hijo está trabajando en un problema, no deje que lo abandone fácilmente. Asegúrese que dé su mejor esfuerzo antes que usted lo ayude.
- **Haga un compromiso.** Cuando usted esté en desacuerdo con su hijo por algo, vea si se pueden comprometer a medio camino. Por ejemplo, usted podría dejarlo que se quede despierto tarde si es que pasa el tiempo mirando libros.
- **Admita sus errores.** Cuando usted se disculpa por errores, su hijo aprende que él también lo puede hacer.

**Nota:** Se debería animar a los niños a resolver los conflictos por sí mismos. Pero, algunas veces, los conflictos no los pueden resolver los niños. Si su hijo alguna vez se siente que está corriendo peligro, debería decírselo a un adulto inmediatamente.



## Preguntas y respuestas

- P. Tengo un bebé varón, pero la mayoría en nuestro vecindario tienen niñas. ¿Le importará jugar con niñas cuando crezca?**
- R.** Probablemente no. Muchos preescolares no consideran el género cuando eligen amistades.
- P. Mi hijo se confía con los parientes y amigos, pero es tímido cuando hay personas extrañas. ¿Qué debería hacer?**
- R.** Es normal que los niños se alejen de las personas nuevas, así que no critique la timidez de su hijo. En vez, preséntelo a otros y tenga paciencia. Muchos niños se acomodan a nuevas situaciones si se les da suficiente tiempo y se les anima gentilmente.
- P. Mi hijo tiene dificultades para hacer amistades. Los niños de su edad parece que lo dejan fuera de lugar. ¿Cómo puedo ayudar?**
- R.** Pruebe haciéndolo pasar un tiempo con un niño más chico. Esto puede ser una experiencia que desarrolle la confianza. También lo puede unir a una actividad con un niño especialmente con confianza y popularidad. Esto podría ayudar a otros niños a verlo en una cara más positiva. O considere un grupo de juego más pequeño (de no más de cuatro niños), donde sea menos posible que lo ignoren.

Las buenas destrezas sociales le ayudan a la gente en casi todo lo que hacen—desde gozar de la escuela, encontrar trabajos, hacer amistades, hasta cuidar de familias. El enseñarle a su hijo a llevarse bien con los demás harán que su vida—y las vidas de aquellos que conozca—sea una gran recompensa.



*Desarrollando destrezas sociales* es uno de seis títulos de “Las Series de Preparación para la Escuela” publicados por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc.  
[www.parent-institute.com](http://www.parent-institute.com)

Editor: John H. Wherry, Ed.D. Escritor: Susan O'Brien. Redactor Principal: Patricia Hodgdon.

Equipo de Redacción: Erika Beasley, Jennifer McGovern y Rebecca Miyares.

Asistente de Redacciones: Pat Carter. Directora de Traducciones: Michelle Beal-García.

Gerente de Comercio: Sally Bert. Asistente de Comercio: Cristina Wilcox. Directora de Mercadotecnia:

Laura Bono. Asistente de Mercadotecnia: Joyce Ghen y Andrea Ibach. Gerente de Servicio al Cliente:

Peggy Costello. Servicio al Cliente: Andrea Ibach, Louise Lawrence y Cynthia Lees. Asistente de Comercio:

Donna Ross. Asociadas de Circulación: Marsha Phillips y Diane Perry. Diseño Gráfico e Ilustraciones:

Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.