



LICEO SANTA BERNARDITA

Guía para el Desarrollo Socioafectivo



inspired by  VEXELS



Ser padres implica acompañar a los hijos en su crecimiento emocional y social. En esta escuela para padres, exploraremos estrategias prácticas para fortalecer las habilidades socioafectivas de los niños, niñas y adolescentes, promoviendo la empatía, la comunicación asertiva y la regulación emocional.

Nuestro objetivo es brindar herramientas que fortalezcan los lazos familiares y ayuden a los menores a desenvolverse con confianza en su entorno.



Importancia del Desarrollo Socioafectivo

Las habilidades socioafectivas son fundamentales en la vida de los niños y adolescentes, ya que les permiten establecer relaciones saludables, regular sus emociones y afrontar los desafíos de manera positiva. Su desarrollo está estrechamente vinculado con el funcionamiento del cerebro y su madurez a lo largo de la infancia y la adolescencia.

Mejora la comunicación y las relaciones interpersonales.



Resiliencia Activa



CONTRIBUYEN EN:

Autenticidad Emocional



Construcción de Autocuidado y Respeto Propio



Empatía y Conexión Familiar:

Promover en casa un ambiente donde se valore la escucha y la comprensión mutua. El fortalecimiento de vínculos emocionales permite que los niños desarrollen una red de apoyo sólida desde el hogar.

Habilidades Clave para el Desarrollo Socioafectivo

Empatía y conexión familiar

Fomentar la empatía en el hogar fortalece la conexión familiar y ayuda a que los niños aprendan a relacionarse de manera respetuosa y afectuosa con los demás.

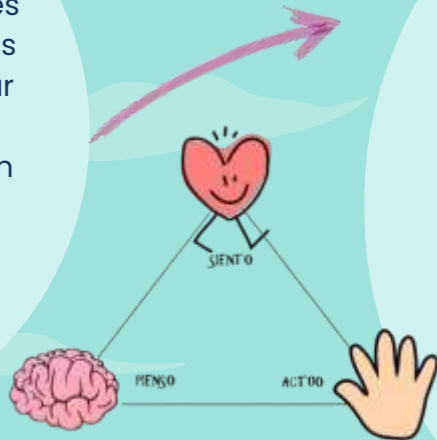


Para promover la empatía y la conexión familiar tener en cuenta:

- ★ Escucha activamente a tus hijos sin juzgar sus emociones.
- ★ Valida sus sentimientos y ayúdalos a poner nombre a lo que sienten.
- ★ Fomenta el diálogo sobre las emociones y experiencias de cada miembro de la familia.
- ★ Modela conductas empáticas al mostrar comprensión y apoyo en situaciones cotidianas.

Regulación emocional

La regulación emocional es la capacidad de manejar las emociones de manera adecuada ante diferentes situaciones. Un niño que sabe regular sus emociones tiene mayores posibilidades de afrontar desafíos sin recurrir a conductas impulsivas o agresivas.



Para ayudar a desarrollar esta habilidad desde casa debes tener en cuenta:

- ★ Fomenta un ambiente donde los niños se sientan seguros para expresar sus emociones y opiniones.
- ★ Enséñales a utilizar frases en primera persona como "Yo me siento... cuando..." en lugar de culpar a los demás.
- ★ Practica la escucha activa, asegurándose de que los niños se sientan comprendidos y valorados.
- ★ Modela el uso de un tono de voz adecuado y evita gritos o reacciones impulsivas.

¿Cómo podrías usar la empatía para transformar un conflicto en una oportunidad de crecimiento?



El conflicto desde una perspectiva inicial puede tomarse como:

- ★ **Evitar el conflicto en lugar de enfrentarlo** – esto solo acumula tensión y puede generar problemas mayores en el futuro.
- ★ **No escuchar al otro y centrarse solo en ganar** – el conflicto se convierte en una lucha de poder en lugar de una oportunidad de aprendizaje.

Y si actuamos de manera empática



Pero si tomamos el conflicto como la oportunidad de comprender y entender al otro en especial a quienes amamos:

- ★ **Fomenta el entendimiento mutuo** – permite comprender mejor sus emociones y necesidades, lo que facilita el diálogo y evita malentendidos.
- ★ **Fortalece las relaciones** – Permite construir lazos más sólidos y de confianza, ya que ambas partes se sienten escuchadas y respetadas.
- ★ **Desarrolla habilidades emocionales y sociales** – Mejora la comunicación asertiva, el autocontrol y la capacidad de negociar soluciones justas, habilidades clave para la vida.



En la familia, todos trabajamos juntos para construir relaciones sanas y armoniosas, no para enfrentarnos en una lucha donde solo gana el más fuerte



ALL FOR **ONE** FOR ALL

¿Cómo aplicarlo en casa?

- ★ Enséñales a identificar el problema y expresar sus sentimientos sin agresión.
- ★ Motiva a buscar soluciones en conjunto, promoviendo el diálogo y la negociación.
- ★ Refuerza la importancia de la empatía al entender el punto de vista del otro.
- ★ Evita resolver todos los problemas por ellos; en su lugar, guíalos para que encuentren sus propias soluciones.

¿Cómo puede la comunicación asertiva ayudarnos a resolver conflictos de manera respetuosa y efectiva?



Importancia de la asertividad

Comunicarse asertivamente significa expresar límites, emociones y expectativas con claridad y respeto, sin recurrir a la imposición ni a la permisividad. Es el arte de guiar a los hijos con firmeza y empatía, enseñándoles a dialogar, expresar sus emociones y resolver conflictos de manera sana.

¡Criar con amor también implica comunicarse con respeto!



El Poder de la Asertividad: Cómo Cuidar y Fortalecer tus Vínculos

Facilita el diálogo

La comunicación asertiva es una habilidad fundamental para la vida, ya que permite expresar pensamientos, emociones y necesidades de manera clara, honesta y respetuosa, sin recurrir a la agresividad ni a la sumisión



Mejora la convivencia familiar.

Fomenta relaciones sanas, mejora la convivencia y reduce los malentendidos y conflictos innecesarios. Además, ayuda a los niños y adolescentes a desarrollar seguridad en sí mismos y a establecer límites saludables en sus interacciones sociales.

Neurodesarrollo

En la infancia, el desarrollo del lenguaje y la imitación de modelos cercanos (padres, maestros, cuidadores) son fundamentales para la adquisición de esta habilidad. En la adolescencia, el cerebro sigue en proceso de maduración, por lo que es común que los jóvenes experimenten dificultades para regular sus emociones al comunicarse.



Estrategias para fomentar la comunicación asertiva

En la niñez (3 a 10 años)

- ★ Enseña a tu hijos a nombrar y expresar sus emociones de manera adecuada (por ejemplo, "me siento triste porque...").
- ★ Utiliza cuentos y juegos de rol para modelar el uso de frases asertivas.
- ★ Practicar turnos para hablar en familia, reforzando la importancia de escuchar activamente.
- ★ Refuerza con elogios, reconociendo el esfuerzo más allá de decir, lo bien que lo hacen, cuando el niño/a logra expresarse de manera clara y respetuosa.

En la adolescencia (11 a 17 años)

- ★ Fomenta el uso de "mensajes yo" para que expresen sus emociones sin culpar a los demás (Ejemplo: "Me siento frustrado cuando no me escuchan").
- ★ Crea espacios de conversación en familia donde los adolescentes puedan compartir sus opiniones sin temor a ser juzgados.
- ★ Enseña técnicas de resolución de conflictos, como la negociación y la escucha activa.
- ★ Modela la comunicación asertiva como adultos, mostrando cómo se pueden establecer límites y expresar ideas sin agresividad ni pasividad.

Factores de fortaleza

Flexibilidad Mental y Adaptación



Autenticidad Emocional



Empatía y Conexión Familiar:

Promover en casa un ambiente donde se valore la escucha y la comprensión mutua. El fortalecimiento de vínculos emocionales permite que los niños desarrollen una red de apoyo sólida desde el hogar.



Resiliencia Activa



Construcción de Autocuidado y Respeto Propio



ACTIVIDAD

Realiza la siguiente actividad, sigue las instrucciones:



<https://forms.gle/pp9r35Zp3XQSPLKB7>



GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

Recuerde que orientación escolar siempre estará presta a colaborar.

Correos de contacto del departamento de orientación escolar:

Sede A: Ana Jaimes

ana.jaimes@lsb.edu.co

Sede B: Milena Londoño

ana.londono@lsb.edu.co

Sede C: Johanna Lancheros

johanna.lancheros@lsb.edu.co

