

# 5 maneras de fomentar las destrezas socio-emocionales

Las destrezas socio-emocionales, como la conciencia de sí mismo, la cooperación y la toma de decisiones responsables, son importantes para la salud y el éxito de los jóvenes. Ya sea en el hogar o en la escuela, hay muchas maneras sencillas en que los adultos pueden ayudar a desarrollar las destrezas socio-emocionales en los niños y adolescentes. Para empezar, intente algunas de estas:



## 1 Sea un ejemplo a seguir

Los adultos y los adolescentes pueden influenciar a los niños de manera positiva al demostrar comportamientos sociales y emocionales saludables todos los días, incluyendo escuchar con atención, reconocer sus propias emociones y las de los demás, y trabajar juntos para resolver un conflicto.



## 2 Incluya a los niños y adolescentes en la toma de decisiones

Involucrar a los jóvenes en las decisiones que les afectan en la escuela y en el hogar (por ejemplo, establecer los acuerdos, identificar las consecuencias) puede mejorar su bienestar y ayudarlos a desarrollar destrezas importantes de liderazgo.



## 3 Lean juntos

La lectura, en particular de libros de ficción apropiados a la edad, puede fomentar destrezas importantes socio-emocionales, tal como la empatía. Leer para otros o juntos en familia también puede facilitar la conexión social y el aprendizaje fuera del salón de clases. Extra: motive la conversación de los sentimientos y las experiencias de los diversos personajes.



## 4 Ayuden a los demás

Existen evidencias que muestran que participar en programas de aprendizaje de servicio puede aumentar la confianza de los estudiantes en sí mismos y disminuir las tasas de abandono escolar. Los educadores y cuidadores pueden animar a los niños y adolescentes a ofrecerse como voluntarios para las actividades que les gusten, tal como dar clases particulares a niños más pequeños o ayudar en un refugio de animales. Extra: hagan trabajo voluntario juntos en familia.



## 5 Participen en actividades físicas

La participación en actividades físicas regulares, incluidos los juegos activos y el juego libre, puede ayudar a los niños a desarrollar destrezas de autorregulación y la competencia social. Los dirigentes del desarrollo de la juventud deben alentar las oportunidades para el movimiento antes, durante y después de la escuela, además de promover las actividades físicas para la familia a bajo costo.