



Entendemos el aprendizaje socioemocional como el “aprendizaje de habilidades, conocimientos y valores que aumentan la capacidad de los niños de conocerse tanto a sí mismos como a los demás, con el fin de usar esa información para resolver problemas con flexibilidad y creatividad” (Cohen, 2003).

Para favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales, por ejemplo la capacidad de los niños de poder identificar y comunicar los sentimientos con sus nombres precisos, es necesario fomentarlo en diversos contextos. Sin embargo, es en el ámbito familiar el lugar principal en el que se puede trabajar estas competencias.

Consideraciones que deben tener en cuenta:

- Es necesario crear un clima familiar que propicie el diálogo emocional: ambientes en el que se hablen sobre las emociones de los distintos miembros de la familia y se validen y respeten.
- Sintonicé y sea empático con el estado emocional de su hijo/a. No minimice ni normalice que constantemente “llegue enojado del colegio”, “duerme toda la tarde”, “no come en las noches”.
- Reconozca y valore sus fortalezas y estados de ánimo positivos. Provéalos de experiencias emocionales positivas que favorezcan y les otorguen seguridad en su desarrollo emocional.
- Sea modelo para ellos/as, que observen que ustedes como adultos significativos se sienten alegres, entusiasmados, optimistas y en ocasiones tienen miedo, pena o rabia.
- Ayúdele a entender lo que le pasa: por ejemplo “noto que estás muy enojado/a, quieres que hablemos de eso”, “me doy cuenta que te entusiasma mucho los días soleados...”
- Conversen sobre las reacciones o respuestas que puedan tener cuando se sienten mal o bien. Cuando están enojados con un hermano/a, compañero/a, en el colegio, casa de los abuelos, etc.
- Ayúdele a elaborar situaciones de crisis: un bajo rendimiento académico, un conflicto con compañero, un problema familiar, la muerte de alguien cercano. Verbalice que no está solo y que juntos pueden enfrentar la crisis

Ejemplos de situaciones para realizar con sus hijos/as :

- Aprovechar eventos deportivos: reflexionar cómo una misma situación puede causar gran alegría para algunos (equipo ganador) y tristezas para el equipo contrario. Es importante ser empático y no burlarse, ser capaz de felicitar a los que ganaron.



- Conversar sobre el posible efecto físico de las emociones en nuestro cuerpo, por ejemplo “yo sé que estás con pena porque tus ojos están más chicos”, “cuando estoy nerviosa me duele la guata”.
- Recordar momentos significativos a nivel familiar, navidades, celebraciones enfocando la conversación hacia cómo se sintieron en ese momento.
- Conversar sobre instancias más agradables y desagradables de la semana. Motivar la reflexión ¿qué te pasa cuando estás agradada?, ¿por qué no te gusta,...?
- Lean juntos cuentos, artículos de interés mutuo. Es una excelente oportunidad para dialogar y discutir sobre posturas de los personajes y trabajar la empatía y autoconocimiento.