

INFORMATIVO™

INTELIGENCIA EMOCIONAL (EQ) Y RELACIONES CON LOS COMPAÑEROS



¿QUÉ TAN IMPORTANTES SON LAS RELACIONES ENTRE PARES?

Por Caitlin Castro, Especialista en Programas Educativos y Coordinadora y Subvenciones

Las relaciones con los compañeros son uno de los factores más importantes en el desarrollo social y emocional y, a su vez, pueden proporcionar una forma en que los niños aprenden empatía, cooperación y trabajo en equipo. Navegar con éxito en el mundo de las relaciones saludables puede resultar difícil para nuestros hijos. Todos los niños y adolescentes se benefician del apoyo emocional que brindan los amigos, pero como en todas las relaciones, puede ser estresante cuando surgen conflictos entre compañeros o estresantes sociales. Nuestro trabajo es equipar a nuestros hijos con herramientas y estrategias que puedan usar para desarrollar amistades saludables con éxito. Los juegos de roles, el modelado y la participación en conversaciones profundas con nuestros hijos pueden resultar muy útiles para enseñarles cómo son las amistades positivas frente a las negativas. Es importante, tener una línea abierta de comunicación con nuestros hijos. Esto ayuda a desarrollar la confianza y permite que los niños tengan un espacio seguro para sentirse escuchados y vistos cuando surgen presiones sociales. ¡Las relaciones positivas con los compañeros en la vida de un niño pueden contribuir a una vida saludable y exitosa!

APRENDIZAJE TEMPRANO

Los niños reciben tantos beneficios cuando interactúan con sus compañeros desde una edad temprana. Avanza su lenguaje y comunicación, los ayuda a alcanzar hitos del desarrollo y los prepara mejor para la escuela. El juego es la mejor forma en que los niños aprenden a esta edad y jugar con sus compañeros brinda nuevas oportunidades de aprendizaje que los adultos simplemente no pueden replicar. Pueden participar en juegos más auténticos e imaginativos con alguien que piensa y se comunica en un nivel similar. Ya sea formalmente en un centro de cuidado infantil o informalmente en un grupo de juego, la socialización temprana con los compañeros es crucial para sentar las bases de las habilidades sociales de un niño.

ESCUELA ELEMENTARIA

Una vez que un niño ingresa a la escuela primaria, su mundo social comienza a cambiar de la unidad familiar a los compañeros. A medida que los niños pasan más tiempo juntos en las aulas y en actividades extracurriculares, las relaciones entre compañeros se vuelven más importantes que en años anteriores. Los niños aprenden cómo hacer y mantener un amigo, colaborar con otros para un objetivo común y negociar las influencias positivas y negativas de los compañeros. Sin embargo, estas relaciones brindan mucho más que solo la oportunidad de perfeccionar sus habilidades sociales tempranas. Esto Brinda a los niños un mayor sentido de pertenencia y propósito. También, puede protegerlos de los efectos del estrés y a estar más emocionados de participar y aprender en la escuela.

SECUNDARIA

La escuela intermedia es una gran transición para nuestros estudiantes. Se enfrentan a nuevas rutinas, nuevos amigos y nuevos desafíos. Prepare a sus hijos teniendo conversaciones sobre sus valores y metas ahora. Modele su proceso de toma de decisiones hablando sobre las decisiones que ha tomado y cómo se alinean con las cosas que valora. Una de las decisiones más importantes que tomará su estudiante son las amistades que elija. Al conocer sus valores y objetivos, podrán detectar mejor a los estudiantes que comparten esos mismos objetivos. Los amigos que elegimos son importantes. Aprendemos mucho de las personas con las que compartimos nuestras vidas.

PREPARATORIA

La escuela secundaria está llena de presión para nuestros estudiantes. Una forma en que podemos ayudarlos es ayudándolos a navegar las amistades que sacan lo mejor de ellos y las amistades que pueden haber superado. Reflexione con su estudiante sobre las amistades que aprecia y por qué. ¿Quién los hace sentir valorados? ¿Quién saca a relucir su creatividad? ¿Quién está en su rincón y muestra con sus palabras y acciones que les importa? Queremos que nuestros adolescentes tengan compañeros que saquen lo mejor de ellos y los ayuden a enfrentar los desafíos.

ETAPAS EN LAS RELACIONES ENTRE PARES

Por Mabel Filpo
Especialista en Programas
Comunitarios

Las relaciones con los compañeros son importantes para las personas de todas las edades, ya que ayudan a las personas a mejorar sus habilidades de inteligencia emocional, obtener un sentido de pertenencia, recibir apoyo y orientación. Fomentar las relaciones con los compañeros permite que los niños participen en el aprendizaje de habilidades de comunicación efectivas, establezcan límites y busquen ayuda de adultos de confianza. Aquí hay algunas ideas para nutrir las relaciones con los compañeros:

Sea accesible: sonría, haga contacto visual y esté abierto a interactuar con los demás. Esto puede ayudar a crear una primera impresión positiva y facilitar el inicio de una conversación.

Comuníquese de manera efectiva: Escuche activamente, exprese con claridad y use un lenguaje corporal apropiado. Esto puede ayudar a generar confianza y comprensión en una relación.

Muestre interés: haga preguntas, preste atención y esté genuinamente interesado en cómo se sienten los demás y lo que dicen.

Sea usted mismo: la autenticidad es clave, las personas aprecian y respetan la honestidad y la autenticidad.

Muestre empatía: Trate de comprender y relacionarse con los sentimientos y perspectivas de los demás. La empatía puede ayudar a crear un sentido de conexión y pertenencia.

Resuelva los conflictos de manera constructiva: Modele y brinde oportunidades para que su hijo maneje los desacuerdos y los conflictos de una manera tranquila y proactiva.

RELACIONES ENTRE PARES EN LA ADOLESCENCIA

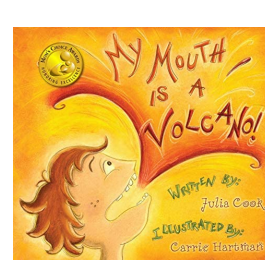
Por Melissa Hartnett
Especialista en Programas
Educativos

Un estudio de psicología del desarrollo de 2021 sobre la conexión social y el cerebro adolescente sugiere que el momento de la adolescencia puede "ser crítico para el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y cognitivas que influyen en los resultados posteriores de salud mental". Las relaciones de apoyo con los compañeros (aquellas de alta calidad percibida) durante la adolescencia "contribuyen al sentido de uno mismo... la competencia social y el rendimiento académico [positivo]", mientras que la falta de relaciones de apoyo con los compañeros puede vincularse a resultados negativos como "retirada social, riesgo- conducta de adopción... delincuencia juvenil y consecuencias a largo plazo para la salud mental".

El proyecto de HCPS/Frameworks Escuela Elementaria es muy importante porque enseña sesiones de sesión comunitaria. CBS es una estrategia para mejorar la cultura del aula y desarrollar las competencias sociales y emocionales de los estudiantes a través de actividades con propósito. Las investigaciones muestran que los niños con mayor inteligencia emocional tienen mejores habilidades de autocontrol y una mejor salud mental en general, lo que conduce a mejores relaciones. Facilitar un CBS con fidelidad en las aulas de sexto grado es una forma poderosa de fomentar relaciones positivas entre compañeros para prepararlos para el éxito futuro.

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.589403/full>

Para acceder a recursos gratuitos o comprar recursos para el hogar, el aula o la oficina, visite nuestro sitio web:



RECURSOS Y LECTURAS

Por Eddie Underwood
Especialista en Programas
Educativos

Los siguientes son algunos recursos para ayudar a fomentar relaciones positivas con los compañeros. Los siguientes enlaces brindan acceso a un artículo y hojas de trabajo sobre cómo construir relaciones saludables:

- <https://positivepsychology.com/health-y-relationships-worksheets/>
- [https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships and Relationships Worksheets.html](https://www.mylemarks.com/store/c24/Friendships%20and%20Relationships%20Worksheets.html)

Los libros anteriores son una excelente manera de complementar la enseñanza y desarrollar EQ en los niños.

"La presión de grupo es algo que todos enfrentarán en la escuela. Realmente tienes que guiarte por lo que crees que es la correcta. Recurre a los amigos en los que más confía cuando se encuentre en una situación comprometida. Si tus amigos están tomando la decisión equivocada, recurre a tus padres".

— Madisen Beaty

Frameworks
HEAD AND HEART
Luncheon



www.myframeworks.org

HAS UN IMPACTO

CONECTA CON NOSOTROS:

- Facebook: Frameworks of Tampa Bay
- Twitter: @Frameworks_TB
- LinkedIn: Frameworks of Tampa Bay
- Instagram: @FrameworksofTampaBay
- YouTube: Frameworks of Tampa Bay