



Emociones



**Irene García
Pérez**

Periodista

Son herramientas que permiten al niño adaptarse a su entorno, integrarse y hacer amigos

Las habilidades sociales son un conjunto de ideas, sentimientos, comportamientos y valores que ayudan a las personas a relacionarse entre sí, lo cual es fundamental en el mundo en el que vivimos para integrarnos, hacer amigos, buscar trabajo o tener pareja. Somos animales sociales y, sin los demás, no podemos ser felices.

Habilidades sociales son las capacidades que tienen las personas de interaccionar unas con otras. Estas incluyen un amplio conjunto de ideas, sentimientos, valores, creencias?

que son fruto del aprendizaje del niño y de su experiencia, por lo que los padres pueden influir directamente en ellas. Algunas de las habilidades sociales básicas que debemos transmitir a nuestros hijos son: empatía, apego, comunicación, autocontrol, resolución de conflictos, cooperación, asertividad o escucha activa, entre otras.

Recurrir a este tipo de herramientas desde edades muy tempranas y aprender a utilizarlas proporcionará al niño la posibilidad de integrarse en el mundo que le rodea y, así, poder hacer amigos, jugar con otros niños en el parque, trabajar en equipo, conocer gente nueva. Y, cuando se haga mayor, le facilitará las relaciones de pareja saludables y longevas, le ayudará a encontrar trabajo y a tener éxito en su carrera profesional. Por el contrario, tener deficiencias en estas capacidades puede hacer que el niño o adolescente tenga problemas de autoestima, no sepa relacionarse con los demás, no tenga amigos y se sienta solo, o tenga problemas de aprendizaje, entre otros problemas.

Por eso, es fundamental que fomentes estas habilidades en tu hijo desde pequeño. ¿Cómo? Con estos sencillos consejos:

Responde a sus necesidades, básicas y afectivas, desde bebé y con toda la frecuencia que puedas. Fomenta su autoestima. Reconoce sus logros y avances. Ayúdalo a superar sus límites y a afrontar nuevos retos. Fomenta la comunicación en casa; que aprenda a hablar de sus sentimientos y opiniones y a escuchar a los demás. Hablad de vuestros sentimientos, no le animes a esconderlos. Muéstrale cariño y amor todos los días, con gestos y palabras. Transmítele una serie de valores básicos como amistad, empatía, solidaridad, respeto, tolerancia, etc. Elogia y alaba sus comportamientos positivos hacia los demás. Sé un buen ejemplo. Es importante que te vea relacionarte con otras personas, hacer amistades nuevas, etc. Empieza con nociones básicas: dar las gracias, saludar, pedir perdón, iniciar una conversación con alguien, expresar un sentimiento bueno o malo de manera controlada, etc. Los cuentos o historias siempre ayudan a enseñar este tipo de habilidades a los niños. Llévale al parque, apúntale a clases extraescolares, id con otros amigos? Es importante que viva situaciones sociales diferentes para que aprenda a comportarse en cada una y a relacionarse con otros niños. Si alguien le rechaza es normal que se sienta mal, pero debes explicarle que no siempre será así y que la mayoría de la gente es amable.

EXPERTO:

Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.