

GUÍA DE

Habilidades sociales

Tras el regreso a clases

Escrito por: Dayercy Collazo

GUÍA DE HABILIDADES SOCIALES TRAS EL REGRESO A CLASES

Desde el instante de nuestro nacimiento somos seres biopsicosociales. Aprendemos a relacionarnos como reflejo de las habilidades sociales y emocionales de nuestra madre, principalmente, copiamos respuestas a conductas asociadas a: felicidad, miedo, sorpresa según estén preestablecidas en mamá.

Posteriormente, papá es la figura que ayuda a vernos como un ente diferente a mamá y que nos muestra que podemos relacionarnos con terceros. Es decir, en todo momento somos, conducta y emociones, por tanto cada día en cada interacción creamos relaciones y desarrollamos inconscientemente las destrezas sociales.

Es preciso señalar que estas prácticas si bien se desarrollan de forma innata factores externos como la ciudad, el ambiente, familia y el colegio, las potencian y modifican forjando la personalidad y capacidad para establecer relaciones interpersonales sanas.

En consecuencia de la pandemia, cada familia ha vivido y ejercido su burbuja de protección y medidas de bioseguridad, donde lo más afectado han sido las habilidades sociales, el encuentro personal, afecto físico y contacto visual. Sin duda han sido los niños a quienes más se le ha dificultado el desenvolvimiento en el área social.

Esta guía tiene la intención de proporcionar ejercicios que permitan fortalecer las habilidades sociales de los niños post pandemia, como la vuelta a clases y actividades extracurriculares.





El Primer encuentro: Propiciar que los niños hagan contacto visual entre ellos, entrenarlos en casa para presentarse, “Hola me llamo... tengo...años”. Mostrarle formas de saludar cumpliendo con las medidas de higiene o mostrarles que luego de hacerlo tienen un espacio para higienizarse. Funcional para el primer día de regreso a clases.

2.- Actividades que pueden realizar: De ser un parque recorrer el lugar con ellos, fijar las áreas de interés y límite entre las mismas, considerar llevar juegos que no sean electrónicos.

3.- Horario de juegos: Si hay más niños en nuestro residencial algo que beneficiará a nuestros hijos será, llegar a acuerdos donde se pueda fijar un par de días de juegos a la semana, considerando las medidas necesarias entre las familias involucradas.

4.- Permitirles tiempo a solas: Sin dejar de supervisar a una distancia prudente, fomentar la conversación, la misma debe iniciar en casa con preguntas como:

¿Qué tal estuvo tu día? | ¿Cuál fue tu actividad favorita de hoy? | ¿Qué te gusta hacer?

Enseñar a conversar a nuestros hijos empieza por nosotros si queremos que sean seres sociales los primeros en practicar la comunicación asertiva deben ser los adultos que lo rodean. Permitirles que tengan sus propios temas de conversación acordes a su edad y que se sientan en la libertad de expresarse con sus pares.

5. Despedida: Recordar que los amigos dicen: “adiós”, “nos vemos luego”, “me gustó compartir contigo”, “Gracias”. Palabras asertivas, incluso compartir o preguntarle qué les pareció el encuentro y qué se les ocurre para una próxima ocasión.

Habilidades Sociales también son:

- Escucha activa.
- Expresar y recibir refuerzo.
- Hacer peticiones y establecer límites.
- Expresar emociones.
- Defendernos
- Negociar
- Crear conversaciones grupales e individuales
- Preguntar
- Empatía
- Capacidad de disculparse.

Para reflexionar: Ser seres sociales inicia en casa, te invito a preguntarte:

¿Cómo están tus círculos de apoyo? ¿Tus hijos te ven socializando con frecuencia? ¿Conversando con otros?

¿Conversas a diario y de forma significativa con tus hijos? ¿Cómo está la comunicación en casa?





¡Si te gustó esta guía, por favor compártela con otros padres, tutores y maestros!

¡Búscanos en las redes sociales!

  [@activamecp](https://www.instagram.com/activamecp)

activamecp.com