

## Sesión 3

# EL DESARROLLO INFANTIL Y EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Todos los días, los niños pequeños aprenden nuevas habilidades en diferentes áreas del desarrollo. Es posible que estén aprendiendo cómo comunicarse y establecer relaciones, cómo resolver problemas y comprender las emociones, o incluso qué tan rápido pueden mover sus cuerpos.

A medida que los niños pequeños aprenden nuevas habilidades, puede resultar útil establecer metas. Fijar metas les ayuda a concentrarse en habilidades específicas que desea que su hijo/a aprenda. También ayuda a los niños y a los cuidadores a tomar en cuenta su progreso.

Cada cuidador tiene objetivos únicos para sus hijos basados en lo que es más importante para ellos (sus valores), la forma en que fueron criados, su cultura y sus experiencias de vida.



## APRENDA



Los niños tienden a progresar a través de etapas de desarrollo predecibles, con diferentes comportamientos y habilidades asociadas con cada fase. Al mismo tiempo, **todos los niños son únicos**. Tienen diferentes temperamentos y constituciones biológicas. Incluso si experimentan exactamente el mismo evento o crecen en la misma familia, cada niño/a tendrá sus propias respuestas individuales.

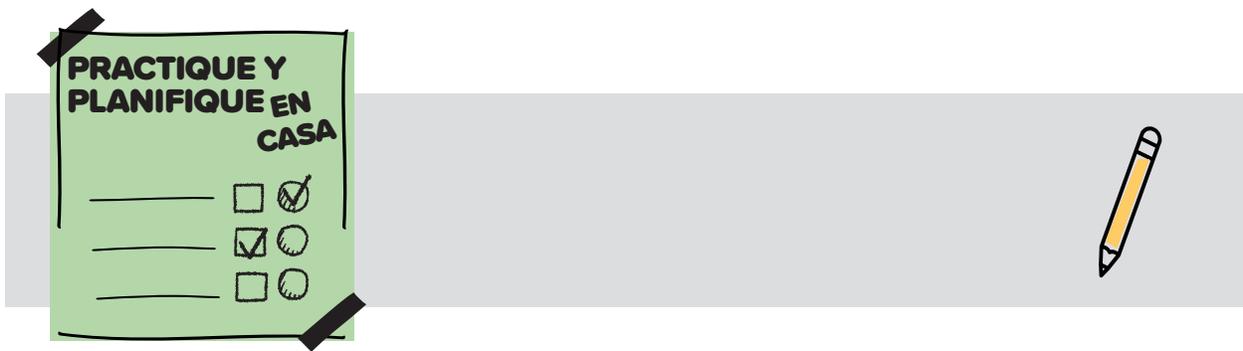
**Es completamente típico que niños de la misma edad tengan diferentes niveles de habilidad y dominio en diferentes áreas del desarrollo.** Por ejemplo, un niño pequeño puede sobresalir en el manejo de sus grandes emociones, pero tener dificultades para saltar. Otro niño pequeño puede estar saltando en círculos, pero enfrenta el desafío de lidiar con grandes emociones.

**Los niños de cuatro y cinco años normalmente están:**

- ① Aprendiendo a **identificar, expresar y manejar sus sentimientos**, y a reconocer sentimientos en los demás
- ② Desarrollando sus habilidades conversacionales
- ③ Aprendiendo sus **habilidades fundamentales** de lectura y matemáticas
- ④ Desarrollando sus **habilidades físicas**, como sostener un lápiz o vestirse de forma independiente
- ⑤ **Desarrollando un sentido de quiénes son**; sus gustos y aversiones, etc.

¿¿SABÍA QUE??

- ➡ Ciertos objetivos serán más sencillos que otros para que sus hijos los dominen. Una forma de ayudarlos a alcanzar objetivos más importantes es dividirlos en pasos más pequeños o mini objetivos. Esto puede ayudar a los niños a sentirse exitosos a medida que avanzan hacia la gran meta.
- ➡ Como adultos, a menudo necesitamos apoyo para alcanzar nuestras metas. Mientras los niños crecen y se desarrollan, también necesitarán mucho apoyo para lograr sus objetivos. Esto puede consistir en usar recordatorios o realizar cada tarea junto con ellos al principio. Sea cual sea el objetivo, celebrar incluso los pasos más pequeños puede ayudarles a fortalecer su confianza.



Complete esta tabla para ayudar a establecer metas para su hijo/a. Considere si lo que le gustaría ver es práctico para su etapa de desarrollo. Luego, divida las metas más importantes en pasos más pequeños y planifique cómo los apoyará.

Algunos ejemplo de metas:

⇒ Vístete de forma independiente

⇒ Usa utensilios para comer

⇒ Respira profundamente cuando estés enojado/a

⇒ Guarda los juguetes antes de acostarte

¿Cuáles son algunas de las metas que desea establecer para su hijo/a?	¿Cuáles son los pasos más pequeños en los que deben trabajar para llegar allí?	¿Qué puede hacer para apoyarlos?
METAS	PASOS	APOYO
	① ② ③	
	① ② ③	

Comparta metas con otros adultos que crían y cuidan a su hijo/a.

Elogie a sus hijos cuando los vea trabajando para alcanzar las metas que usted estableció.



## RESPIRACIÓN DEL CUADRILÁTERO

Algunos beneficios de la respiración del cuadrilátero:

- ➔ Ayuda a sobrellevar cuando se sienta abrumado
- ➔ Ayuda a dormir cuando tiene insomnio
- ➔ Ayuda a controlar la hiperventilación mientras respira rítmicamente
- ➔ Ayuda a re-enfocarse durante un día ocupado o estresante

**Instrucciones de respiración del cuadrilátero:**

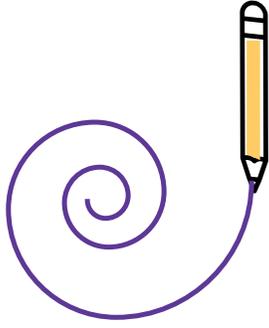
- 1 Exhale lentamente, liberando todo el aire de sus pulmones.
- 2 Inhale por la nariz mientras cuenta lentamente hasta cuatro mentalmente; sea consciente de cómo el aire llena sus pulmones y estómago.
- 3 Contenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- 4 Exhale contando otra vez hasta cuatro.
- 5 Contenga la respiración nuevamente mientras cuenta hasta cuatro.
- 6 Repita estos pasos tres o cuatro veces.



Complete esta frase...

**Una meta que me gustaría establecer para mí es**

---



Exprésese.  
Escriba. Dibuje.  
**¡Este libro es suyo!**