

¿Qué es el desarrollo emocional?

El desarrollo emocional es el proceso por el cual los niños aprenden a reconocer, expresar y gestionar sus emociones, así como a relacionarse con los demás. Este proceso cambia a medida que crecen y cada etapa tiene sus propias características.

¿Cómo se manifiesta en cada etapa?

- 0–3 años:
    - El bebé forma su primer vínculo afectivo (apego) con quienes le cuidan.
    - Expresa emociones básicas como alegría, miedo o enfado.
    - Busca consuelo y seguridad en el adulto.
    - *Ejemplo:* Cuando llora y lo abrazas, se calma porque siente tu presencia.
- 3–6 años:
    - Imita a los adultos y aprende de sus reacciones.

        - Aparecen emociones más complejas como la vergüenza o el orgullo.
        - Busca aprobación y reconocimiento.
        - *Ejemplo:* Se siente muy feliz cuando le dices “¡qué bien has recogido tus juguetes!” y puede sentirse avergonzado si le llamas la atención en público.
    - 6–9 años:
        - Empieza a construir su autoestima y a compararse con otros niños.
        - Desarrolla empatía: puede ponerse en el lugar de los demás.
        - Aprende a regular sus emociones con más autonomía.
        - *Ejemplo:* Consolará a un amigo que está triste o intentará calmarse solo después de un enfado.
    - 10–12 años:
        - Busca su propia identidad y quiere mayor independencia emocional.
        - Las amistades se vuelven más profundas y significativas.
        - Puede manejar mejor sus emociones y hablar sobre lo que siente.
        - *Ejemplo:* Comparte secretos con sus amigos y puede pedirte espacio cuando está molesto.

¿Qué puedes hacer en casa?

- Adapta tu comunicación y acompañamiento:
  Habla con tu hijo de acuerdo con su edad, usando palabras sencillas con los más pequeños y escuchando sin juzgar a los mayores.
- Fomenta la expresión emocional:
  Anímale a decir cómo se siente, valida sus emociones y ponles nombre (“veo que estás triste/enfadado/feliz”).
- Refuerza la autoestima y el sentido de pertenencia:
  Reconoce sus logros, celebra sus avances y hazle sentir que siempre tiene un lugar seguro contigo.
- Mantén una relación cercana y de confianza:
  Dedica tiempo de calidad, escucha con atención y muestra interés por sus pensamientos y emociones.

¿Cuándo pedir ayuda?

- Si notas dificultades emocionales graves (tristeza persistente, miedo intenso, aislamiento).
- Si hay problemas de conducta que no mejoran con el tiempo.

- Si el niño muestra síntomas depresivos, retraimiento social o cambios drásticos en su comportamiento.

Recuerda: Cada niño tiene su ritmo. Lo más importante es acompañar con paciencia, cariño y estar disponible para lo que necesite en cada etapa