

Guía para madres y padres

El desarrollo socioemocional: la base del bienestar

Educación inicial: un buen comienzo



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Plan y
programas
de estudio
para la educación básica

Carta a las madres y padres de familia

ESTIMADAS MADRES Y ESTIMADOS PADRES DE FAMILIA,

Si pausamos un momento para imaginar cómo nos gustaría que nuestros hijos crecieran, probablemente los imaginaríamos felices, sanos, desarrollando todos sus potenciales y contribuyendo positivamente a la sociedad. ¿Cómo podemos asegurarnos de que esto suceda? ¿Cómo podemos procurar el bienestar de nuestros hijos e hijas?

El bienestar tiene muchas dimensiones. Una de ellas es la emocional. En esta guía encontrarán información y reflexiones que les ayudarán a entender la importancia de las emociones y de las relaciones interpersonales desde la primera infancia. Además, hemos incluido herramientas y consejos prácticos para promover el sano desarrollo social y emocional de niños, niñas y adultos.

La guía se divide en tres partes. En la primera sección veremos qué son las emociones, por qué son tan importantes y cómo es que influyen en la arquitectura del cerebro durante los primeros tres años de vida. Exploraremos cómo es el desarrollo emocional de un bebé. Además de establecer cómo la manera de interactuar con nuestros hijos y el ambiente que generamos a su alrededor establece los cimientos de su personalidad, capacidad para aprender, comportamiento ético y bienestar.

En la segunda parte, abordaremos estrategias para entender y evitar los efectos dañinos del estrés tóxico. El estrés no sólo nos afecta a los adultos, los niños pequeños también lo experimentan y, si no se atiende adecuadamente, afecta el desarrollo de su cerebro y de su salud mental y física. En esta sección aprenderás herramientas para manejar constructivamente tu propio estrés y tus emociones, de manera que puedas acompañar a tus hijos con una mente en calma y atenta, así como con respeto y tolerancia aun en circunstancias difíciles.

Finalmente, en el tercer capítulo, les brindaremos herramientas para que tanto ustedes como sus hijos puedan cultivar relaciones basadas en la empatía, la honestidad, la bondad, la gratitud y la generosidad.

Los invitamos a poner en práctica los consejos y herramientas de esta guía para que, junto con nuestros hijos e hijas, desarrollemos las habilidades que nos permitan formar seres humanos libres, justos y solidarios.