

Habilidades Sociales en la Infancia y Adolescencia

Cómo acompañarles en esta encrucijada



Estructura de la Charla

01

Introducción

Contextualizar y conectar con las familias

02

Indicadores de Dificultades

Reconocer señales de alerta social y emocional

03

Soluciones Prácticas

Estrategias útiles para implementar en casa

04

Neurodivergencias

Incluir la diversidad funcional y adaptación

05

Cierre y Conclusiones

Recapitular y motivar a las familias



Educar en Habilidades Sociales es Educar en Bienestar

"Las habilidades sociales no son un talento innato, son un aprendizaje constante. En una era digital, el contacto humano y la empatía se vuelven más valiosos que nunca."

Como padres, sois el mejor modelo: con vuestra paciencia, coherencia y ejemplo, ayudáis a que vuestros hijos aprendan a convivir, respetar y confiar.

Las Habilidades Sociales Se Aprenden

Tras la pandemia y el auge de las pantallas, muchos niños tienen menos oportunidades de practicar la convivencia real. Las habilidades sociales determinan el éxito académico, emocional y social de nuestros hijos.

60%

Problemas de Adaptación

Tienen su origen en déficits de habilidades sociales

40%

Adolescentes Solos

Se sienten solos pese a estar "conectados"



- ❏ **Dato OMS:** 1 de cada 7 jóvenes de 10 a 19 años presenta algún problema de salud mental, muchos ligados a dificultades relacionales.

Señales que Pueden Ayudarnos

Evita el Contacto Visual

Timidez, ansiedad social o baja autoestima. Practicar mediante juegos de miradas.

Aislamiento en el Recreo

Dificultad para iniciar conversaciones. Proponer juegos cooperativos.

No Interpreta Emociones

Usar cuentos o cartas de emociones para entrenar la empatía.

Dificultad con Normas

Interrupciones o reacciones impulsivas. Practicar turnos con juegos de mesa.

El desarrollo de la empatía se consolida entre los 8 y 12 años. El córtex prefrontal madura hasta los 25 años.



Entrenar Habilidades Sociales desde Casa

El hogar es el primer laboratorio social. Las rutinas familiares, conversaciones y juegos son las mejores herramientas de entrenamiento.



Modelar Comportamientos

Los niños aprenden observando cómo hablamos y gestionamos la frustración.



Escucha Activa

Validar emociones: "Entiendo que estés enfadado porque no te eligieron".



Comunicación Emocional

Ampliar vocabulario emocional con tarjetas o dinámicas.

Más Estrategias Prácticas

Fomentar la Empatía

Juegos de equipo, tareas compartidas y proyectos familiares.

Límites Claros

La contención emocional da seguridad y previene conflictos.

Gestión de Pantallas

AEP recomienda máximo 1h/día en edad escolar, con acompañamiento.



Crear espacios de socialización real: actividades deportivas, artísticas o grupos de interés ayudan a entrenar roles sociales.

📄 **Fundación ANAR (2023):** Los conflictos relacionales son el segundo motivo de consulta en menores, tras la ansiedad.

Todos los Niños Aprenden de Forma Diferente

En casos de TDAH, TEA o altas capacidades, la socialización puede requerir apoyos específicos.

También muestran necesidades diferentes durante la interacción

Introversión VS Extraversión



Apoyos Visuales

Utilizar rutinas estructuradas y pictogramas.



Role-Playing

Ensayar situaciones sociales mediante dramatización.



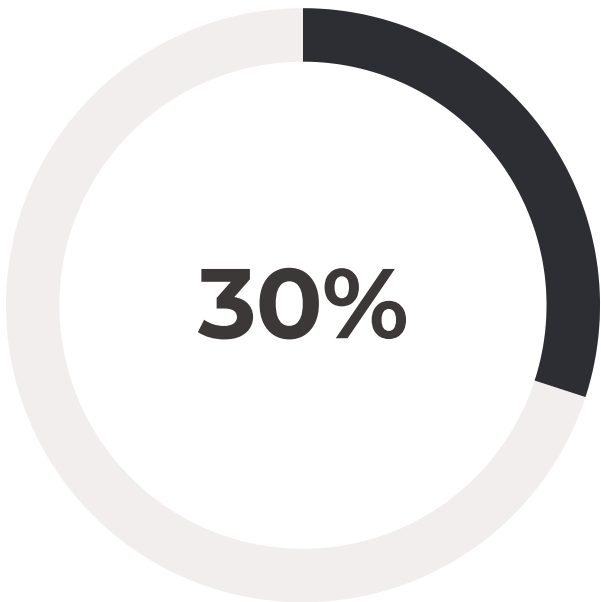
Entornos Predecibles

Favorecer adultos mediadores y rutinas claras.



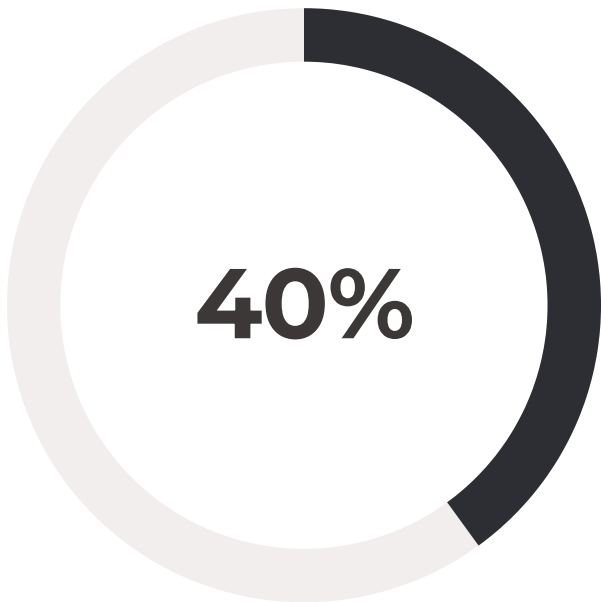
Reforzar Logros

Reconocer pequeños avances concretos.



Niños con TDAH

Presentan dificultades sociales



Reducción de Conflictos

Con programas de entrenamiento en HHSS en TEA

10 Hábitos para Mejorar las Habilidades Sociales

- 1 Hablar en familia sin pantallas
- 2 Escuchar sin interrumpir
- 3 Enseñar a pedir perdón y reparar errores
- 4 Dar ejemplo de respeto
- 5 Nombrar emociones a diario
- 1 Fomentar actividades grupales
- 2 Establecer límites con cariño
- 3 Reconocer los esfuerzos
- 4 Supervisar el uso de redes
- 5 Reservar tiempo de conexión real

Desarrollo Social por Etapas

Etapas	Desarrollo Social	Señales de Alerta	Estrategias
Infantil (3-6)	Juegos simbólicos, compartir, empatía inicial	Egocentrismo, rabietas intensas, evitar contacto visual	Juegos de roles, cuentos, normas simples
Primaria (6-12)	Cooperación, amistad, comprensión de reglas	Aislamiento, dificultad para aceptar normas	Actividades grupales, refuerzo positivo
Adolescencia (12-18)	Identidad, grupo de iguales, comunicación digital	Baja autoestima, miedo al rechazo	Escucha activa, acompañamiento, autonomía progresiva

La práctica constante, el afecto y el ejemplo son la mejor escuela social.