Imagen que contiene niño, persona, niña, joven

El contenido generado por IA puede ser incorrecto.

**¿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