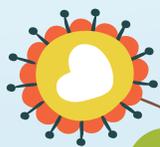




MANUAL DE LA PERSONA FACILITADORA

Elaborado por: Patricia Poltronieri Pacheco



**“ENSEÑANDO A MI NIÑO Y NIÑA
A QUERERSE Y HACER
COSAS POR SÍ MISMO/A”**

**“COMO FOMENTAR EN MI HOGAR LA AUTOESTIMA
POSITIVA Y LA AUTONOMÍA DE MI NIÑO Y NIÑA”**

2016



**“ENSEÑANDO A MI NIÑO Y NIÑA A
QUERERSE Y HACER COSAS POR SÍ MISMO/A”**

**“COMO FOMENTAR EN MI HOGAR LA AUTOESTIMA
POSITIVA Y LA AUTONOMÍA DE MI NIÑO Y NIÑA”**

Elaborado por: Patricia Poltronieri Pacheco

MANUAL DE LA PERSONA FACILITADORA

2016



“Me gusta ser persona, porque sé que mi paso por el mundo no es algo predeterminado, preestablecido. Que mi ‘destino’ no es un dato sino algo que necesita ser hecho y de cuya responsabilidad no puedo escapar”.

Paolo Freire

“Preparando a los niños y niñas pequeñas para un futuro sin tabaco”

Introducción y Justificación:

Es en la adolescencia y juventud es cuando es más frecuente el inicio del consumo de tabaco. En Costa Rica, la prevalencia del fumado activo en personas de 13 a 15 años en el 2009, era cercana al 10% y la edad promedio de inicio en los hombres que han fumado fue de 15 años y 17 en las mujeres. (Murillo y Bejarano 2011).

Entre los factores de riesgo más importantes están: baja autoestima, falta de actividad deportiva, alta concurrencia a fiestas, tener amigos que fumen y en especial su mejor amigo, como también padres y/o familiares fumadores que viven permanentemente con ellos. Entre los factores protectores se destacan: la participación en deportes, buena apreciación de sí mismos, compartir con amigos que no fumen, en especial su mejor amigo, tener padres que no consuman cigarrillos y poseer un buen conocimiento del daño que provoca el tabaquismo para la salud. (Gonzales y Berger 2002, el subrayado es nuestro).

La baja autoestima versus el buen aprecio por si mismo/a son condiciones que tienen que ver con estructuras psicológicas que se cimentan a lo largo del proceso de desarrollo y culminan en esta etapa con la construcción del proceso de identidad. En este proceso se da una “... modificación del equilibrio psíquico, produciendo una vulnerabilidad de la personalidad... cobrando importancia la construcción de una identidad y la crisis de identidad asociada con ella (cf. Erickson, 1971).

Si bien es cierto probar el cigarrillo e iniciar la conducta de fumar puede ser común a muchos adolescentes, muy ligado a la presión social, existen fundamentos psicológicos que favorecen el enganche con el cigarrillo y el paso al consumo habitual y al hábito, la baja autoestima y dificultades para asumir la propia vida con responsabilidad (autonomía) son fundamentales en este proceso.

En los primeros 6 años se sientan las bases para la autoestima y la autonomía, a partir de conquistas emocionales que los niños y niñas van adquiriendo en su proceso de desarrollo. Erik Erikson nos habla de 3 conquistas emocionales durante los años preescolares, la adquisición de una confianza básica en el primer año de vida versus la desconfianza básica, el logro de la autonomía en el segundo año de vida versus duda y vergüenza y a partir del tercer año el logro de la iniciativa versus la culpa.

Confianza, autonomía e iniciativa son tres conquistas que se logran cuando los niños y niñas han construido un vínculo positivo con las personas adultas significativas en su vida. Un apego especial que le va permitiendo aprender que el mundo puede ser un lugar bueno, amable, acogedor, en el que vale la pena arriesgarse a vivir y crecer enfrentando retos, situaciones de riesgo, frustraciones, inseguridades e incertidumbres que trae consigo cada etapa de desarrollo. Obviamente la familia es el primer garante de estos logros.

Vínculos positivos en la familia y un modelo de crianza que los asume como sujetos de derechos son la plataforma fundamental para garantizar una estructura psicológica que permita a los niños y niñas empoderarse para enfrentar positivamente la vida.

Si me estimo y me siento valioso o valiosa encontraré sentido para decir no a conductas riesgosas que afecten mi salud, si tengo la suficiente confianza en mi propio poder personal puedo desarrollar conductas de auto cuidado y aprender a protegerme.

Entonces es muy importante garantizar que las experiencias de los niños y niñas en su seno familiar fortalezcan en los niños y niñas sentimientos positivos acerca de si mismos/as y de sus capacidades, lo cual los empodera para afrontar los futuros retos que impone el crecer, previniendo conductas de riesgo como el tabaquismo.

La autoestima y autonomía son habilidades para la vida que se pueden considerar factores protectores¹ en la prevención temprana del consumo del tabaco.

La prevención de las adicciones en niños y niñas preescolares implica entonces, educar a las familias y educadoras en la promoción de la autoestima y autonomía de los niños y niñas.

Puesto que los niños y niñas en edades preescolares no tienen la madurez intelectual y emocional para entender mensajes específicos dirigidos a prevenir el tabaquismo, como información sobre los daños a la salud ni el riesgo de muerte, no tiene sentido dirigir campañas dirigidas a ellos y ellas con este tipo de contenidos.

Lo que sí es importante hacer, es promover con las personas adultas que crían y educan, reflexionen sobre la necesidad que tienen los niños y niñas de recibir un buen trato para favorecer su autoestima y de no sobreprotegerlos para que ellos desarrollen autonomía.

Estimado y estimada facilitadora:

El presente proyecto de educación a padres y madres ha sido diseñado para apoyar el trabajo de promoción del desarrollo infantil, dirigidos específicamente a trabajar los temas de autoestima y autonomía de los niños y niñas de la Dirección Nacional de CEN CINAI, dentro del marco de las acciones de prevención del tabaquismo.

Si contribuimos a fortalecer la personalidad de nuestra infancia, estamos previniendo las conductas riesgosas del consumo de tabaco y otras sustancias dañinas, las cuales se convierten en “muletas” para enfrentar el día a día cuando no se tiene una estructura socioemocional fuerte y faltan mecanismos psicológicos de autocontención.

El presente manual contiene 12 talleres, programados para un año de trabajo, con un taller por mes de 45 minutos a una hora, para un grupo de alrededor de 20 participantes (padres, madres, abuelas/os, tías/os).

La metodología: Entregar a cada familia un calendario. Cada mes contiene una reflexión y una tarea a desarrollar durante el mes, con actividades que fomenten la autoestima y la autonomía gradual de niños y niñas, directamente relacionadas con los contenidos trabajados en el taller en ese mes.

En el primer taller se entregan los calendarios y, al finalizar cada taller el o la facilitadora tiene a mano un ejemplar para leer y explicar la tarea de ese mes e invitar a las familias al taller del mes próximo. No es necesario que las familias lleven el calendario todos los meses, quien si debe tenerlo siempre a mano en cada taller es la persona facilitadora, para recordar a los y las participantes la tarea que se sugiere realizar durante ese mes.

Si alguna persona se presenta solamente a unos talleres y a otros no, esto no es problema, ya que cada taller tiene una propuesta y contenido específico para apoyar la reflexión y el aprendizaje sin que sea requisito la presencia los 12 días completos.

Los talleres están propuestos para trabajar solo con personas adultas, o bien familiares adolescentes, por lo que los niños y niñas que acompañan a sus padres pueden recibir, en otro espacio y al mismo tiempo un taller para ellos y ellas.

Es importante tener en cuenta lo siguiente:

Cada taller presenta una introducción al tema que se va a desarrollar ese día, el cual incluye 1 o 2 conceptos básicos sencillos que la persona facilitadora deben compartir con las familias al iniciar el taller.

¹ factores protectores son aquellas características personales que le facilitan al individuo evitar el desarrollo de manifestaciones psicopatológicas, a pesar de estar sometido a factores nosológicos.

Posteriormente se desarrolla una actividad en grupos para que los participante compartan experiencias, conocimientos y formen opinión alrededor de diversas recomendaciones que se les sugiere para apoyar el desarrollo de sus niños y niñas, con un espacio para compartir conclusiones.

Al final generalmente se abre a la participación de los que deseen hacer comentarios finales.

Como opción se sugiere ofrecerles un refrigerio o bien promover que en la primer sesión las familias se organicen para traer algo de comer para compartir.

La estructura de cada taller es la siguiente:

Nombre del taller.

1. Materiales que se requieren.
2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.
3. Encuadre introductorio.
4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.
5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).



TALLER # 1

“Demuestro amor a mi niño y niña”

1. Materiales que se requieren:

- 20 calendarios “Enseñando a mi niño y niña a quererse, sentirse valioso y aprender a hacer cosas por sí mismo”.
- 20 tarjetas # 1 “Cuatro formas de demostrar amor a mi hijo e hija”, una para cada participante al taller.
- Un muñeco o muñeca.

2. Conceptos básicos a desarrollar:

Autoestima: Una autoestima positiva es cuando las personas nos sentimos valiosas e importantes y creemos que somos dignas de amor. La autoestima negativa es cuando no tenemos sentimientos positivos en relación a nosotros mismos/as y no nos creemos valiosos o valiosas para otras personas. El niño y niña necesitan que las personas adultas que los crían y cuidan les enseñen a verse a sí mismos/as positivamente. Podemos imaginarnos que las mamás, papás, tíos y tías, abuelos y abuelas, cuidadoras y maestras son como espejos donde el niño y la niña se miran. Cuando estas personas llenan las necesidades emocionales de los y las niñas, están construyendo a una imagen positiva: **Una autoestima positiva es muy importante para que los niños y niñas crezcan felices y deseen cada día aprender mucho.**

Apego seguro vs apego inseguro:

Como él y la bebé son muy vulnerables al nacer, necesitan estar muy pegaditos/as a la mamá o la persona que cumple la función maternal. Se forma así el vínculo de apego que es una necesidad mutua de la madre y del niño o niña de estar cerquita, cuerpo a cuerpo.

Esta relación se va fortaleciendo y ambos, mamá y bebé se van acostumbrando a comprenderse, el niño o niña llora, se ríe, hace gestos, se mueve y la mamá va aprendiendo a interpretar lo que necesita y a satisfacerle.

Se llama apego seguro cuando, gracias a esta relación, el bebé siente confianza, comodidad y bienestar y poco a poco se va animando a explorar el mundo.

El apego no seguro es cuando la relación madre- hijo o hija no se ha podido establecer apropiadamente, generalmente porque las personas que cuidan tiene poca cercanía con el o la bebé.

El o la bebé que no ha podido establecer apego seguro, arrastra un sentimiento de desconfianza que acompaña en las siguientes etapas de su vida. Esta desconfianza puede provocar que sienta que no merece ser querido o querida por los demás y que le dé miedo enfrentar la tarea de ir asumiendo su propia vida. Por eso es muy importante el apego seguro y cuando ha fallado, hay que restituirlo atendiendo al niño o niña mayorcitos con mucho afecto, contacto físico y comprensión para que aprenda a volver a confiar.

El amor como la fuente de seguridad para el niño y niña:

El amor, expresado en cariño, mimos y abrazos, así como en palabras amables, es muy importante. Es el lenguaje que el niño y niña entienden para saber que son personas valiosas, que son queridas y que tienen la posibilidad de crecer y aprender muchas cosas.

Las personas adultas no deben dar por sentado de que los niños y niñas saben que son amadas porque les dan comida, abrigo, techo, **el amor hay que expresarlo.**

3. Encuadre introductorio.

¡Hola familias! . Les tengo un regalo, un calendario que les va a servir para anotar y recordar cosas importantes de su día a día, cumpleaños de las personas que queremos, citas del doctor o reuniones del centro infantil, cosas que tengamos que comprar. Trae además las indicaciones de las fases de la luna, para que tengan a mano información de cuándo podar las matitas o cortarse el pelo y también tiene los feriados de nuestro país.

Pero lo más importante que tiene este regalo que voy a darles hoy, son consejitos sencillos para que sus niños y niñas desarrollen una personalidad saludable. Así podrán estar a gusto consigo mismos/as y con las demás personas y aprenderán con alegría y fácilmente.

La Autoestima es *la apreciación que tiene cada persona de sí mismo. Una autoestima positiva es sentirse importante, valioso o valiosa y feliz.*

Las personas adultas con las que el niño/a viven son la base fundamental para lograr que sean felices.

¿Cómo pueden las mamás, papás, tíos y tías, abuelos y abuelas ayudar para que los niños y niñas logren una autoestima positiva?

Llenando sus necesidades emocionales. Pero no siempre las personas tienen clara esta necesidad de los niños y niñas, veamos:

¿Cuántas veces han oído frases como estas? :

-“No estés alzando al bebé en brazos que se mal acostumbra”.

-“Si llora es para manipuarte”.

-“Los bebés son más listos de lo que te crees, ya sabe como manipuarte”

Existe la creencia de que los/as bebés vienen al mundo para manipularnos, son “pequeños tiranos/as” que sólo piensan en sí mismos/as, y es más, están dispuestos a lo que sea para llevar a cabo sus deseos.

Vamos a aclarar este punto hablando de un concepto que se llama “apego”.

A diferencia de la mayoría de los animales el bebé humano nace inmaduro, como su cabeza es grande en comparación con la pelvis de la madre, como está biológicamente estructurado para caminar en dos pies, esto hace imposible que el bebé nazca cuando está completamente “terminado” (como muchos animales que tal cual nacen se ponen a andar) ... *Para que se desarrolle el cerebro la gestación dura 21 meses, los 9 que está en el útero, más 12 bajo el cuidado de un adulto.* Por otro lado, esta inmadurez va a permitir que seamos más flexibles, lo que nos va a hacer posible aprender más cosas y tener una mente más ágil que el resto de animales².

Es decir, que cuando el ser humano nace, es un ser desvalido que necesita los cuidados de otras personas para sobrevivir.

² González, C. (2013) Bésame mucho. Colección: VIVIR MEJOR. Ediciones Temas de Hoy, Diseño Editorial, S. L. España. <http://potencialgestante.com.br/wp-content/uploads/2014/01/Carlos-Gonz%C3%A1les-Besame-Mucho.pdf>

Por otro lado, la capacidad humana de comprender nuestra mente y la de los demás, el ponernos en el punto de vista del otro no se consigue hasta los 4 o 5 años, por lo tanto ¿Cómo va a manipularnos un/a bebé? ¿Cómo va a ser capaz de engañarnos, de ponerse en el punto de vista de la otra persona?

El/la bebé no sabe hablar, así que de alguna manera nos tiene que expresar que tiene hambre, que el sol le molesta a los ojos (si aún no puede girar la cabeza) o que se nos ha olvidado cortarle la etiqueta al pijama y es de esas “que raspan”. Tiene diferentes maneras de actuar y de transmitir mediante las expresiones emocionales, la sonrisa, los reflejos y... El llanto.

Pronto se va formando un vínculo entre las personas cuidadoras y el/la bebé, que se llama vínculo de **apego**, este es una especie de atadura invisible que les hace estar juntos, que persiste en el tiempo y que se mantiene en la separación y en la distancia. Este primer vínculo que generalmente se establece con la madre (aunque se puede formar con otras personas o con varias) le va a permitir ir explorado el entorno poco a poco, cuando más seguro sea su vínculo de apego, más explorará y se irá alejando de la madre de forma progresiva.

Entonces... Desde un **apego** seguro, el/la bebé explora el mundo en presencia de la madre, pero busca su proximidad ante la presencia de amenazas.

El **apego**, no siempre es seguro, a veces los y las pequeñas no perciben a la madre o figura de **apego** como alguien que va a estar disponible allí para cuidarlo. En estos casos esto se refleja en la conducta y actitudes de los niños y niñas en relación a sí mismo/as y a los demás.

El apego seguro va a determinar en la mayoría de las personas las relaciones posteriores, el tipo de contacto que tienen con otras personas, la disponibilidad y confianza en otras personas, si siente que merece ser amado/a, si le pueden ayudar, si se siente rechazado/a.

A veces los niños y niñas ya mayores de 4 años son muy inseguros/as, retraídos/as, expresan siempre miedo, lloran mucho, son agresivos/as o hacen muchos berrinches. En estos casos es muy importante restituir los vínculos. Esto significa que debemos apegarnos a ellos/as como si fueran muy pequeñitos/as, para darles la oportunidad de volver a confiar y poco a poco veremos los resultados positivos.

Entonces, no es conveniente que restrinjamos la relación con los niños y niñas pequeños a darles de comer, dejarlos/as dormir, limpiarlos/as y dejarlos/sas llorar. Debemos estar disponibles para llenar sus necesidades las AFECTIVAS (cariño, mimos y abrazos), que son de gran importancia para que desarrollen un apego seguro.

Un apego seguro va a hacer que los niños y niñas aprendan a tomar decisiones, a hacer cosas por sí mismos/as, a disfrutar aunque no estén con la familia y entusiasmarse aprendiendo muchas cosas con alegría.

¿Cómo construir un buen vínculo con nuestros niños y niñas? Durante estos 12 meses vamos a explorar estos temas.

4. Instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

El primer tema, que vamos a desarrollar hoy es la **necesidad de amor**:

Vamos a trabajar cómo expresar amor a los niños y niñas pequeños/as.

Para esto vamos a hacer un ejercicio, aquí tienen este muñeco, se llama “Pablo”, tiene 3 años. Vamos a hacer un círculo y cada una de nosotras va a tomar a Pablo y demostrarle amor como si fuera nuestro hijo, luego se lo pasa a la otra persona.

Vamos a decirle frases bonitas a este muñeco, recordando aquellas que le decimos a nuestro/a propio/a bebe, pero también son muy importantes las expresiones . A ver, vamos a ¿Cómo podemos decir te quiero, pero sin hablar?

Muy bien, ¿Cómo se sintieron? ...

Ahora les vamos a repartir a cada cual una tarjeta, la vamos a leer juntos para repasar algunas de las formas más importantes de demostrar amor a los niños y niñas, las cuales ustedes muy bien ejemplificaron en el ejercicio. (Se lee en voz alta la tarjeta # 1)

Cada cual se va a llevar su tarjeta para la casa y ojalá la tengan a mano en la pared de la cocina o el cuarto para recordar lo que trabajamos en el taller.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Ahora, me gustaría que algunas personas compartieran alguna reflexión sobre el tema que tratamos hoy...

Para finalizar este taller voy a repartirle a cada una su calendario. Para cada mes vamos a hacer un taller como el de hoy y una tarea con un propósito para el mes.

Aquí tenemos para este mes, la tarea: “Demuestro amor a mi niño y niña” .

Al principio de cada hoja del calendario aparece un espacio en blanco donde se escribe la fecha de cada taller, vamos a escribir en el primer mes la fecha de hoy.

TALLER SETIEMBRE

23 de Setiembre



Escribir a mano la fecha

Así vamos a proceder con todos los próximos talleres, les voy a repartir unos lapiceros para que cada cual escriba las fechas tal y como yo se las voy dictando.

Recuerden la fecha del próximo taller que se llama: “Construyo un apego seguro con mi niño y niña”.

Para ese taller vengán con pantalón o buzo y si pueden, traigan un paño o un petate para hacer una actividad en el suelo.

¡Hasta pronto!

Tarjeta de taller # 1

Tarjeta # 1

Cuatro formas de demostrar amor a mi hijo e hija

1. **Con mis caricias:** “Lo Beso siempre que puedo”, “cuando necesita consuelo se lo doy, seco sus lágrimas con mis manos”, “La acaricio si está enferma, se golpea o para que se sienta querida”, “Lo siento en mis rodillas y lo meso si está cansado, triste o con sueño”, “Mis caricias son suaves”, “Me siento cerca de ella y le acaricio el cabello”.
2. **Con mis gestos:** “Mi rostro se lo dice, esto no siempre es fácil, pero trato. Cuando estoy enojada tiendo a fruncir el ceño y expresar enojo con la mirada y eso asusta a mi niña, por eso trato de controlarme, respirar profundo y suavizar los músculos de mi cara. Además, en el día a día trato de sonreír mucho así mi niño sabe que soy feliz y eso lo hace sentirse seguro.
3. **Con mi tono de voz:** “Cuando uno habla fuerte todo empeora, por eso trato de hablar en voz baja y agradable, pero firme y natural”
4. **Uso palabras de amor:** “Les digo a mis niñas que las amo: les digo “te quiero” “son mis tesoritos”, y ellas saben que es cierto porque lo dicen también mis caricias, mis gestos y mi tono de voz”.



TALLER # 2

“Construyo un apego seguro con mi niño y niña”

1. Materiales que se requieren:

- 25 espejos de 10 x10 cms.
- 25 paños o alfombritas para acostarse en el suelo.

3. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Las necesidades de los/as bebés y la expresión de sentimientos:

Cuando un niño o niña pequeños/as reciben amor y atención a sus necesidades por parte de una o dos personas que están siempre acompañando, se desarrolla el apego seguro.

Este apego seguro permite que los y las bebés contentas, tranquilas y confiadas porque se van dando cuenta que cuando se presenta alguna necesidad: ganas de contacto, frío, hambre, incomodidad física o miedo, reciben atención.

Con el tiempo esto se convierte en la certeza de que el mundo es un lugar bueno, que ofrece apoyo y que se es merecedor/a de recibir amor.

Cuando las necesidades no son atendidas, especialmente el llanto, los y las bebés van guardando dentro de sí sensación de que no merecen recibir nada de los demás.

El apego seguro requiere: constancia, (estar ahí, alzar), atención (observar e interpretar las expresiones del niño o niña), afecto (chinos, abrazos, besos y palabras afectivas).

La importancia de construir con los niños y niñas una relación de amor:

Si le preguntan a los padres y madres si quieren a los hijos e hijas dirán, “por supuesto”, pero una cosa es lo que se ellos y ellas creen y otra lo que los niños y niñas perciben. Las personas adultas somos como los espejos donde los niños y niñas aprenden a mirarse. Ellos y ellas interpretan que no son dignos/as de amor, cuando sienten un cuerpo tenso que los alza con brusquedad, unas manos que los jalonea con descuido o cuando son tocados/as para pegarles. Identifican perfectamente una cara enojada y tensa y por supuesto que reaccionan con dolor y miedo a unas palabras bruscas o groseras.

Además, una persona adulta tensa no puede tener paciencia para ofrecer lo que los niños y niñas necesitan. Por esto es que es muy importante buscar estrategias para aprender a reconocer los sentimientos negativos y positivos propios, ese es el primer paso para no descargar ira y el enojo con los niños y niñas. Es decir para aprender a tener paciencia con ellos y ellas. Hay formas de ensayar estas habilidades y es muy importante ejercitarlas.

Estrés:

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno/a frustrado/a, furioso/a o nervioso/a.

El estrés es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando le ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede dañar la salud.

3. Encuadre introductorio.

¡Hola Familias! De nuevo juntos y juntas. El mes pasado conversamos sobre la importancia de demostrarle amor a nuestro hijo o hija para que logren una alta autoestima y se sientan seguros de ser amados.

Me gustaría que me cuenten como les fue con la tarea del mes pasado. (Se abre un espacio para que los y las participantes comenten).

Para este mes (se enseña un ejemplar del calendario en el mes de febrero) tenemos el tema “Construyo un apego seguro con mi niño y niña”.

Repasemos: a alguien le gustaría recordarnos ¿Que se entiende por apego seguro?... bien dijimos que el apego seguro es la relación con una persona importante que cría al niño y niña y que permite sentirse seguro/a y amado/a. Para ofrecer un apego seguro tenemos que estar disponibles. Hoy vamos a ahondar en este tema.

Primero que todo quisiera que algunos o algunas de ustedes me cuenten ¿Qué sienten, que piensan y que hacen cuando su niño o niña lloran?

... Muy bien, en la sesión anterior vimos que generalmente tendemos a pensar que el llanto de los y las pequeñas es una manipulación pero que es imposible que un niño o niña pequeños/as manipulen.

Dijimos que el llanto es una forma de comunicación para manifestar malestar o desagrado. En los niños y niñas de corta edad, generalmente se debe a las insatisfacciones de necesidades biológicas: tener el pañal mojado, estar mucho tiempo en una misma posición o también por dolor de encías cuando salen los primeros dientes o por algún golpe.

A través del llanto el niño y niña pequeños/as manifiesta lo que sienten y necesitan después expresará enojo, miedo, dolor, tristeza o ira.

Cuando se atiende oportunamente con cuidado y afecto y le preguntamos qué le pasa y porque está llorando para atenderlo/a, logramos que llore con menos frecuencia. Si le ignoramos, le gritamos, le regañamos, le pegamos o le castigamos porque llora esto provoca en el niño y niña mayor incomodidad, a veces eso se traduce en más llanto y a veces una renuncia dolorosa, un quejido que se va apagando al no recibir respuesta y en el futuro se traduce en ira y agresividad contenida que puede explotar en cualquier momento.

Pero vamos a la realidad, ¿Verdad que no siempre estamos en condiciones de tener paciencia? A veces aunque sepamos que no debemos hacerlo, terminamos ignorando a los y las pequeñas o pegándoles, regañándoles o gritándoles para que dejen de llorar y esto más bien aumenta su ira y a veces se convierte en agresividad.

Esto ocurre muchas veces porque estamos tensos, malhumorados, tuvimos un problema con la pareja o en el trabajo, no falta el dinero etc.

Podemos aprender a armarnos de más paciencia, los niños y niñas lo merecen.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Lo primero que hay que tener en cuenta cuando queremos cambiar nuestra actitud con los niños y niñas es poner “darnos cuenta” cómo nos sentimos, qué experimentamos en nuestro cuerpo y sentimientos. A veces creemos que esto ocurre naturalmente pero no siempre a veces ni nos damos cuenta que estamos tensos o angustiados hasta que le lanzamos el grito al niño o niña.

Es importante aprender a anticipar y para ello hay que conocerse.

Vamos a hacer un ejercicio. Les voy a repartir a cada cual un espejo y vamos a tomar unos segundos para mirarnos.

Primero la frente: ¿Cómo está la frente?. ¿Tenemos el ceño fruncido o relajado?.

Nuestra mirada: ¿Es suave?, ¿Dura? , ¿Qué creen que transmite?

Nuestra mandíbula: ¿Está apretada o relajada?

Ahora vamos a cerrar los ojos y tratar de identificar. ¿Cuál es la expresión facial que comúnmente presentamos a nuestros niños y niñas? .

¿Verdad que muchas veces le presentamos a nuestros niños y niñas una cara enojada o tensa?

Es cierto que a veces los niños y niñas tienen que vernos enojados para identificar que lo que han hecho no está bien, pero, ¿Es esta la forma habitual o muy frecuente de expresarnos?

Cuando vivimos con mucho estrés solemos enojarnos fácilmente o estar permanentemente enojados. Una forma de combatir el estrés es tomar conciencia de nuestra tensión corporal y usar la respiración para calmarnos, esto nos va a ayudar tanto a nuestra salud física y mental como en la relación con nuestros niños y niñas.

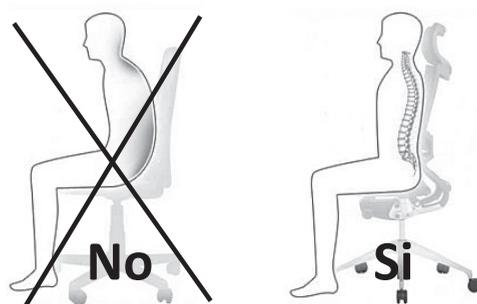
Vamos a hacer un ejercicio de respiración y relajación, este ejercicio ayuda a aprender cómo tranquilizarnos cuando estamos muy tensos o tensas.

Primero van a aflojar la ropa que pueda oprimirlos (zafar un botón por ahí) y se van quitar los zapatos, ahora se acuestan en el pañito boca arriba con la cabeza echada un poco hacia atrás, para facilitar la respiración y con las manos a los lados del cuerpo, vamos a cerrar los ojos:

(Si por limitaciones de espacio u otras no es posible que las personas se acuesten, se realizará la relajación estando sentadas, aunque no es lo más conveniente). En este caso la instrucción es:

“Van a sentarse, apoyar los brazos sobre los muslos, abrir un poco las piernas, de manera que los brazos queden apoyados sobre los muslos. La cabeza no la echamos ni hacia atrás, ni hacia delante, sino en continuidad de la columna vertebral.

Vamos a cerrar los ojos pero si alguien siente necesidad de abrirlos en cualquier momento puede hacerlo, aunque no hayamos terminado la relajación. Durante el proceso les voy a pedir que se concentren en su cuerpo e imaginen, en el momento en que deseen dejar de seguir mis instrucciones porque sienten incomodidad pueden detenerse, pero en este caso por favor quédense en la silla para no interrumpir a las demás personas.



Indicaciones para la persona facilitadora:

Lea muy suavemente y despacio las instrucciones, puede poner sonidos de la naturaleza de fondo pero en volumen bajo para que se oiga bien su voz sin tener que gritar.

Inicie así: ... Concéntrese en su respiración. Sienta como entra y sale el aire por las fosas nasales. Note el roce suave sobre las aletas nasales. Perciba como sus pulmones se dilatan y se contraen.

1: tomo el aire, 2 suelto el aire. (Se repite 3 veces)

Ahora, que ha logrado una respiración lenta y profunda va a concentrar su mente en su mano derecha. Siéntala, note su forma, su peso, ¿ está caliente, fría o normal? Puede ser que sienta como un hormigueo, esto es por la circulación de la sangre por su interior. Mentalmente repita: “noto mi mano pesada... muy pesada”. Va notando como su mano se siente muy pesada.

Perciba ahora el brazo derecho. Sienta esa zona de tu cuerpo con toda la concentración de su mente. Dese cuenta que con solo mantener su atención en el brazo ya este se relaja. Relajación significa estar sentir la mano floja.

Lleve ahora tu concentración a la mano, y brazo izquierdo y repita el mismo proceso. Repita “noto mi brazo izquierdo completamente pesado”.

Si no está segura de si tiene los brazos relajados, vamos a hacer una prueba... Imagine que ambos brazos son como de hielo, pónganlos rígidos... ahora imagine que el sol va derritiendo el hielo de sus brazos y estos se van derritiendo, lentamente, relajando poco a poco, hasta que se convierten en un charco de agua.

Ahora están tan relajados... tan relajados... que ahora nota incluso como si flotaran...

Sienta los hombros, el cuello y la nuca. Centre toda su atención en esta zona, ahora imagine que son de hielo duro y frío, póngalos rígidos. Ahora el calor los va derritiendo, sienta como se afloja y dese cuenta del peso de su cabeza. Al relajar la nuca y el cuello experimenta la sensación de cómo si su cabeza se abriera, se libera de todo tipo de tensión. Los hombros, el cuello y la nuca muy relajados se convirtieron en un charco de agua.

Suelte ahora su mandíbula... los labios... Sitúe la punta de la lengua en la parte alta del paladar. Sienta y afloje las mejillas... la nariz... los párpados y los ojos. Imagínese que los ojos flotan en un líquido y por tanto no sientes la menor tensión en ellos. Ablande y alise u frente y todo el cuero cabelludo...

Si todavía siente rigidez en la frente, imagine que una mosca se paró en su frente y usted trata de que se vaya, arrugando mucho la frente y moviéndola de aquí para allá... Ya se fue la mosca, afloje su frente, sienta la diferencia entre relajación y tensión. Compruebe como toda su cabeza se ha quedado en el más completo estado de relajación...

Repase y compare el nivel de relajación de sus manos, brazos, hombros y cabeza...

Sienta su ritmo respiratorio... el pecho se expande y se contrae... Perciba los ligeros movimientos en las costillas y en el abdomen... como sube y baja... Note los latidos de su corazón... No trate de influir en tu ritmo respiratorio, simplemente lo nota. Toda esta zona se va relajando y usted lo percibe...

Deje que los músculos de su abdomen pierdan su tensión. Deje que se suelten y aflojen...

Revise toda su columna desde el cuello hasta la colita. Esta floja y con ella toda su espalda... note como se ablanda, se “abre”... Sienta como le abandona toda la tensión.

Lleve su mente a las caderas... si experimenta alguna tensión en esta zona, al concienciarla simplemente va desapareciendo hasta alcanzar un estado de relajación completa.

Pase ahora a los glúteos y piernas. Perciba estos grandes músculos, ahonde su atención en ellos hasta que note como se aflojan... los muslos... las rodillas... las pantorrillas...

Centre su atención en los tobillos... y los pies... Afloje con su simple atención las plantas... los empeines... los talones... y los dedos.

Descubra ahora en sus piernas la sensación de gran pesadez... como si estuvieran hechas de plomo... Compare sus dos piernas con sus dos brazos y observe como disfrutan de igual nivel de relajación.

Concéntrese en sus cuatro extremidades, brazos y piernas, hasta que las lleve a nivel más profundo de relajación que se puede imaginar.

Extienda esa sensación a todo su cuerpo y sienta como éste se hunde en la más profunda y completa relajación. Repítete mentalmente, para usted, en silencio, “me siento tranquila, me siento en paz”.

Indicación para el final de la relajación si los y las participantes si están sentados/as:

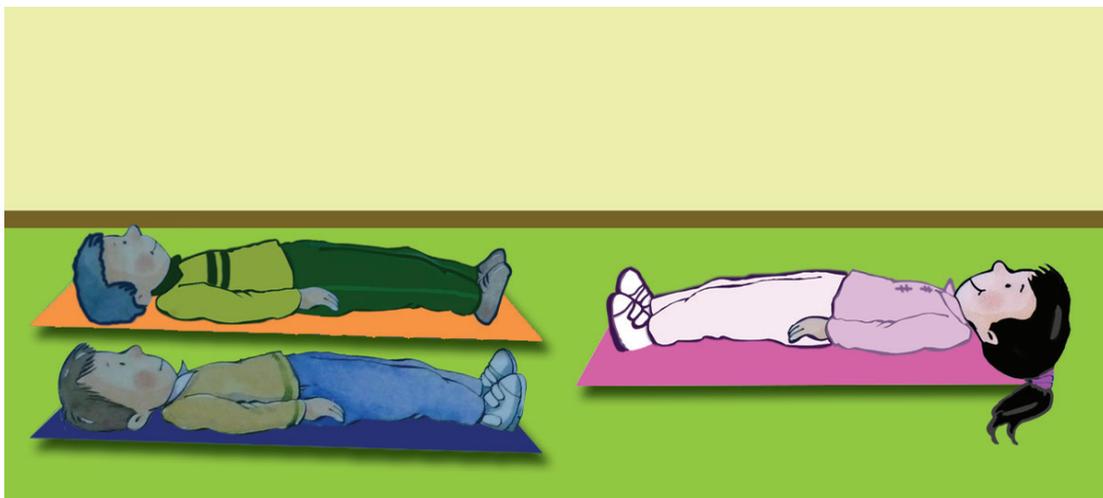
“Muy bien ahora voy a contar muy despacio de 10 a 1 y en ese proceso ustedes van a estirarse como un gato, abren los ojos. 10...9 ...8...7.....2...1

Ahora vamos a levantarnos de la silla y estirar los pies y luego nos volvemos a sentar”

Indicación para el final de la relajación si los y las participantes si están acostados/as:

Muy bien ahora voy a contar muy despacio de 10 a 1 y en ese proceso ustedes van a estirarse como un gato, abren los ojos y suavemente se sientan. 10...9 ...8...7.....2...1

Ahora vamos a levantarnos y sentarnos en nuestra silla.



Ahora retomemos nuestro espejito, observemos nuestra cara. Noten si ha cambiado la expresión, si está más relajada.

Si sacamos un ratito cada día para hacer estos ejercicios, eso nos va a ayudar a controlar mejor nuestro temperamento y tener más paciencia con los niños y niñas.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Ahora cuéntenme, ¿Cómo se sintieron?, ¿Creen que esta estrategia puede ayudarlos/as a tener una mejor relación con ustedes mismos/as y con sus niños y niñas?

(Se abre un espacio para compartir)

Para finalizar quisiera darles un último recurso de emergencia. La mayoría de las veces no tenemos tiempo de hacer ejercicios de relajación, en estos casos podemos hacer un ejercicio rápido de respiración:

Veamos, ponemos atención a nuestra respiración.

Sentadas donde están. Van a poner las manos encima de los muslos, las piernas paralelas y los pies bien apoyados en el suelo, la columna vertebral derecha y en línea con la cabeza, la nuca estirada y la barbilla metida.

Dirijan su atención a la respiración. Pongan la mano derecha en el abdomen y la izquierda en la parte frontal del pecho. Observen lo que ocurre debajo de sus manos al respirar: cuando entra el aire, note la expansión de tu cuerpo, primero el abdomen (se eleva la mano derecha), y después el pecho (se eleva la mano izquierda).

Explore su respiración durante 2 minutos.

¿Notan más movimientos en la mano derecha o en la izquierda?

¿Está contraído más el abdomen o el pecho?

¿Por dónde empieza el movimiento, por la mano derecha o por la izquierda?

¿Sigue el pecho el movimiento del abdomen?

Haciendo este ejercicio puedo darme tiempo para controlarme antes de gritar o pegarle al niño o niña. Y finalmente si no tengo las posibilidades pues cuento hasta 100, todo esto nos puede ayudar.

Ahora, antes de despedirnos vamos a asignar la tarea de este mes, en el calendario encontrarán instrucciones para aprender a hacer una sesión de relajación a nuestros niños y niñas.

(Se leen las indicaciones de la tarea de octubre)

¡Hasta la próxima!



Taller # 3

“Acepto a mi niño o niña tal como es”

1. Materiales que se requieren:

Un juego de las siguientes tarjetas:

- Tarjeta Número 2: “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 3: “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 4: “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 5: “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 6: “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 7 : “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 8 : “Te quiero tal como eres”.
- Tarjeta Número 9 : “Te quiero tal como eres”.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Ser aceptado o aceptada tal y como se es, es un derecho que tienen los niños y niñas. Esto es muy importante: Todos los niños y niñas son diferentes. Unos son altos otros bajitos, algunas morenas, otras pelirrojas, unos delgados otros más gruesitos, algunas son traviesas y juguetonas otras más tranquilas, unos muy cariñosos, otros más reservados en sus manifestaciones de cariño. Todos y todas somos únicos y aunque nos parezcamos en algunas cosas, somos diferentes y eso es bueno, se llama diversidad. Hay que aceptar a los niños y niñas como son y así aprenden su valor personal y también a aceptar a otros.

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

Qué difícil para muchos padres y madres aceptar a sus hijos e hijas tal y como son, ¿verdad? Especialmente cuando tiene un carácter y unos intereses completamente diferente a los de nosotros los padres y madres. Hay quienes llegan a sentirse defraudados/as porque se niegan a pensar que su hijo o hija no es como se espera.

Forzar a que el niño o niña sea quién no es, se considera manipulación, abuso y una gran falta de respeto.

Una señal de que unos padres y madres no aceptan a sus hijos e hijas tal y como son es cuando están siempre pendientes, casi de una forma obsesiva, preocupados y preocupadas con lo que van a decir, hacer, o cómo van a comportarse. Hay padres y madres que están todo el tiempo juzgando y exigiendo que sus hijos e hijas sean su copia al carbón: Les observan, les corrigen, intentan hacerlos parecidos a sí mismos/as, intentan cambiar su forma de ser, de ver las cosas, intentan cambiar sus gustos, sus aficiones, su carácter, e incluso sus reacciones y tendencia.

Reconocer las actitudes y conductas nuestras que son irrespetuosas es un primer paso muy importante para cambiar.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Hay varias maneras como en el día a día les demostramos que aceptamos a los niños y niñas pequeñines tal y como son:

Para revisar este material, vamos a hacer 4 subgrupos y a cada grupo le vamos a dar una tarjeta con una frase que enuncia actitudes que deben evitarse. En grupo la leen, la comentan y dan su opinión. Luego van a la mesa que está al frente y escogen la tarjeta que contiene una conducta alternativa y positiva, comparan las tarjetas y comentan. Luego cada subgrupo enseña a todo el grupo las tarjetas que pareó y comparten brevemente lo que se habló en el grupo.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

La facilitadora escribe en un cartel o pizarra las ideas principales y hace un cierre retomando las conclusiones de los participantes.

Tarjeta de taller # 3

Tarjeta Número 2

“Te quiero tal como eres”, los pequeños deben ser conscientes que no son perfectos, pero que son dignos de estima.

Por eso: No lo comparo con otras personas. Hacer comparaciones lo hace sentirse inferior.



Tarjeta Número 3

“Te quiero tal como eres”, las pequeñas deben ser conscientes que no son perfectas, pero que son dignas de estima.

Por eso: No le digo que esperaba otra cosa de ella: como que fuera más linda, o de diferente sexo, que no fuera desordenada o que no le costara hacer esto o aquello.



Tarjeta Número 4

“te quiero tal como eres”, los pequeños deben ser conscientes que no son perfectos, pero que son dignos de estima.

Por eso: No pierdo el control cuando le cuesta aprender algo:

Es muy sencillo decirle al niño:” ¿No puedes aprender nada? O “estúpido”, “tonto”, cuando perdemos la paciencia, pero al hacerlo, cree que lo consideramos incapaz de aprender, cree que pensamos que no es muy inteligente. Y eso duele. Entonces renuncia a aprender.



Tarjeta Número 5

Te quiero tal como eres”, las niñas deben ser conscientes de que cometen errores pero que son dignas de estima.

Por eso: Cuando hace una travesura no la regaño ni le pego ni le grito.



Tarjetas para parear:

Tarjeta Número 6

“Te quiero tal como eres”. En vez de hacerlo sentir disminuido y poco inteligente, cuento hasta 10... o hasta 100, si es necesario y mejor espero un momento en que se me baje la cólera y le digo algo como:

*“Esto no es fácil de aprender.
Volveremos a repasarlo
en otra ocasión.
Yo te ayudaré”*



Tarjeta Número 7

“Te quiero tal como eres”. En vez de maltratarla, corrijo a mi hija con respeto y critico sus acciones, no su persona.

le digo:

“Te quiero, pero no me agrada tu forma de actuar” o

“Lo siento, no puedes hacer eso porque...” (Le ordeno la primera vez firme, consecuente y amablemente. Le explico por qué y luego si la conducta se repite le digo “Mamá está enojada, espero que te comportes bien. Si vuelve a suceder no puedes jugar más con tu amiga”).



Tarjeta Número 8

“Te quiero tal como eres”. En vez de compararlo lo elogio, pero es importante que el elogio sea merecido. Si elogiamos cualquier detallito, él sabrá que no somos sinceras. Es mejor elogiar lo que ha hecho que elogiarlo a él, por ejemplo:

“Te agradezco mucho que me ayudes con el bebé”.

“Me agradó la atención que pusiste cuando doña Marta estaba hablando”.

“Qué lindo arreglaste el cajón de los juguetes”



Tarjeta Número 9

“Te quiero tal como eres”. En vez de recalcarle lo que no es, le hago saber que no siempre las cosas salen bien. Es importante que sepa que no tiene que ser perfecta. También ayuda el que admitamos los errores que cometemos. Ella necesita saber que nosotros/as tampoco somos perfectos/as: “Lo siento, No debí haberte gritado”.



Taller # 4

“Ayudando a mi hijo e hija a educar sus emociones”

1. Materiales que se requieren:

- 20 espejos de 10 x10 cms.
- Un cartel de papel o cartulina y cinta de pegar o una pizarra.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Inteligencia emocional:

Históricamente se ha tendido a asociar más éxito a aquellos niños y niñas más inteligentes, entendiendo inteligencia solo la capacidad de usar la razón y aprender fácilmente muchas cosas, o sea tener mucha información.

Hoy día se sabe que la capacidad de entender, comprender, pensar está muy asociada también a las emociones. Este pensamiento ha dado lugar a un nuevo término llamado: **Inteligencia emocional**.

La **inteligencia emocional** hace referencia a la capacidad para reconocer los sentimientos propios y ajenos. La persona, por lo tanto, es inteligente (hábil) para el manejo de los sentimientos.

Cuando se tiene inteligencia emocional:

- Es más fácil que quienes le rodean se sientan a gusto.
- Es más fácil que las personas confíen en uno/a.
- Es capaz de reconocer y de manejar las emociones de tipo negativo que experimente y por eso tiene mayor capacidad para ser feliz.
- Tiene mayor capacidad de relación con los demás, porque cuenta con la ventaja de que consigue entenderlos y ponerse en sus zapatos.
- Tiene cualidades para no venirse abajo ante los contratiempos.
- No se desborona ante las críticas negativas que recibe.

Lo más importante de este concepto es que nunca es tarde para desarrollar inteligencia emocional. Las personas adultas podemos desarrollarla y de esa forma podemos ser mejores personas, mejores modelos y apoyo para los niños y niñas.

También podemos ayudar a los niños y niñas a **educar sus emociones**, porque quienes son más inteligentes emocionalmente son más felices, tienen más confianza y obtienen mejores resultados en la escuela.

3. Encuadre introductorio.

¡Hola Familias!:

Hoy vamos a hablar de las emociones. Como ya hemos visto en los talleres anteriores, el papel de la familia es muy importante en el desarrollo de la autoestima de los niños y niñas, a través de las personas adultas cercanas es como desarrollan su autoestima. La imagen que tienen los demás sobre los pequeños y pequeñas contribuye a la formación de la propia imagen. La familia, constituye la primera base sobre la que las personas forman su

autoestima. El sentirse valorados y queridos por sus seres más cercanos es fundamental para las bases de una sana autoestima.

Un aspecto muy importante en el desarrollo de la autoestima es como nos sentimos, nuestras emociones. Aún antes de adquirir el lenguaje podemos “sentir” en nuestro corazón y nuestro cuerpo la presencia de las emociones. Algunos niños y niñas de incluso 6 meses de vida mantienen recuerdos intactos de sucesos emocionalmente intensos/as.

Las emociones son como el arcoíris de la vida, son una forma de expresión de nuestro cuerpo que produce una información que nos permite aprender de las experiencias, informar a otros/as sobre lo que nos pasa y pedir ayuda.

El miedo, la rabia, la vergüenza, la tristeza, la culpa, la alegría, son algunas de las emociones que forman parte de la vida de todos los días.

La importancia de la educación emocional en los niños y niñas:

Desde la infancia, hemos aprendido que había emociones “buenas” y “malas”, es decir, que había emociones que estaba bien expresar y otras que no estaba tan bien hacerlo, porque podían traer consecuencias negativas.

A medida que vamos creciendo, las personas adultas nos hacen sentir que hay emociones que no se deben expresar y así aprendemos a controlar las emociones negativas.

Como sentimos que no se aprueba la expresión de la ira, el enojo, la vergüenza, el miedo, la culpa, no aprendemos a canalizarlas bien. Que uno/a no muestre sus emociones no significa que no estén allí, se guardan, eso se llama **represión**. La represión de emociones no es buena, es importante expresarlas pero en forma “sana”.

Nuestra sociedad le resta importancia a la educación de las emociones, siendo este un aspecto crucial de la vida. Un ejemplo de cómo aprendemos a reprimir emociones es cuando un niño llora porque se cae y se raspa la rodilla y la mamá le dice: “No sea pendejo, no le pasó nada”. La represión del dolor y el llanto en los varones es muy propia de nuestra cultura.

Que los niños y niñas reconozcan en ellos y ellas mismas las diferentes emociones y sean capaces de aceptarlas es un paso previo para aprender a expresarlas apropiadamente, esto incluye la expresión de las emociones que, social y culturalmente, no están “bien vistas”.

Las personas adultas a veces tenemos también dificultades para manejar nuestras emociones, es precisamente por esto por lo que nos cuesta lidiar el enojo, la tristeza, la vergüenza y el miedo de los niños y niñas. Es importante ayudar a que los niños entiendan que no se deben avergonzar de sus emociones, que es algo totalmente normal y a todas las personas les sucede.

El reconocerlas y aceptarlas facilita el lidiar con ellas de una forma positiva. Que los niños y niñas aprendan a expresar por ejemplo su enojo, sin atacar a otras personas es la meta.

La tarea de la educación de las emociones debe darse desde los primeros años, a partir de los cuales, poco a poco se va desarrollando una conducta emocional cada vez más madura.

Madurez emocional implica entre otras cosas: poder reconocer las emociones que nos embargan y ponerles un nombre. Esta es una tarea muy importante en proceso de aprender a adquirir control sobre ellas.

Aceptar las propias emociones, expresarlas sin maltratar a otros y otras es la base para enseñar a los niños y niñas a educar sus emociones también.



4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final:

Vamos a hacer un ejercicio que nos va a ayudar a identificar nuestras emociones, esto también podemos convertirlo en un juego con los y las pequeñas.

Vamos a tomar un espejo y vamos a mirar nuestro rostro. Primeramente vamos a identificar las partes de nuestro rostro. Vamos a fijarnos en la frente, ¿Tenemos el ceño fruncido o relajado?, ¿Nuestros ojos?, ¿Qué expresan nuestra mirada?.

Muy bien ahora vamos a escribir en este cartel 4 emociones agradables y 4 desagradables.

Agradables : Amor, Alegría, satisfacción, paz.

Desagradables : Enojo, miedo, angustia y tristeza.

Ahora yo voy a enunciar cada una y ustedes en su espejo las van a ensayar con gestos:

¿Cómo podemos expresar que estamos enojados/as, pero sin hablar, ¿Cómo podemos decir que estamos contentos pero sin hablar? Cuando encuentran la cara que expresa mejor el gesto la congelan.

Si se observa que a las participantes les cuesta hacer la actividad, la facilitadora modela distintas expresiones que representen emociones, para que observen en nosotros cómo cambian la boca, los ojos...con cada una de ellas.

Ahora las participantes que lo deseen nos pueden comentar que les pareció el ejercicio y que concluyen de él.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Para finalizar el taller vamos a leer la tarea de este mes: (se lee en voz alta y se muestra el calendario).

La idea es que trabajemos con los niños y niñas en nuestras casas este ejercicio de reconocimiento de emociones.

Taller # 5

“Paso tiempo con mi hijo e hija”

1. Materiales que se requieren:

- 4 pliegos de papel periódico u otro papel blanco.
- 10 tijeras.
- Revistas y periódicos viejos. (al menos 20, 5 para cada grupo)
- Marcadores de colores (al menos 8, 2 para cada grupo)
- 4 recipientes de goma.
- Cuatro juegos de la tarjeta # 10: “Juegos de la infancia”.
- 3 o 4 cajas de cartón por familia.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

La importancia de pasar tiempo suficiente y de calidad con los niños y niñas pequeños/as.

Muchas veces hemos escuchado que no importa la cantidad de tiempo que pasemos con ellos y ellas, sino la calidad. Pero hay que revisar más a fondo esta idea. ¿Qué pasaría si le dijéramos al jefe : «A partir de ahora, vendré sólo dos horas al día a trabajar, pero como será tiempo de calidad, haré lo mismo que otros en ocho horas y cobraré lo mismo. Verdad que no nos lo aceptaría. En cualquier trabajo o en cualquier actividad, desde poner ladrillos hasta tocar el piano, sólo se puede conseguir el éxito a base de «echarle horas». Entonces, ¿Por qué la tarea de cuidar a nuestros hijos e hijas es, precisamente, la única actividad humana en que la cantidad de tiempo no importa?

Tenemos que dedicarles tiempo a nuestros niños y niñas para darles amor, divertirnos con ellos y ellas y enseñarles buenos hábitos.

Investigaciones realizadas durante muchos años han conseguido demostrar que los niños y niñas que no reciben de sus padres y madres el suficiente tiempo, son mucho más propensos/as a ser agresivos/as, a tener sentimientos de soledad, inseguridad, aburrimiento, carencia afectiva, un bajo rendimiento escolar e incluso una gran dificultad para recibir y dar cariño.

Por otra parte, aquellos niños y niñas que reciben el acompañamiento y guía correcta por parte de sus padres y madres, tienen una confianza mayor, un nivel de autoestima alto, una mejor interacción social, seguridad, facilidad para afianzar los vínculos afectivos, asimilan más fácil y rápidamente las normas, los valores y los principios para la vida.

Ahora bien, también la calidad cuenta, no es solo estar porque estamos en el mismo lugar.

¿Cuántas veces estamos junto a ellos y ellas pero no tenemos ningún contacto? . Por ejemplo cuando estamos concentrados en la televisión, el teléfono celular o compartiendo con otras personas adultas.

Calidad implica poner atención, estar disponible, conversar con los niños y niñas, o simplemente acurrucarlos/as, sentarlos/as en nuestro regazo y peinarlos/as con cariño, mirar en silencio juntos/as una flor, jugar con los deditos de sus pies...

3. Encuadre introductorio.

¡Hola familias! . El tema de hoy es la importancia de pasar tiempo con los niños y niñas. La mejor forma de reconocer la importancia de esto es la propia experiencia de cada uno/a de ustedes, por eso vamos a empezar por allí.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Vamos a iniciar con un trabajo en grupos. Formen 4 subgrupos y yo le voy a dar a cada grupo una tarjeta con preguntas. Ustedes las leen y las comentan y con base a los comentarios van a elaborar un collage recortando y pegando ilustraciones, haciendo dibujos y/o escribiendo en un cartel.



5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Al terminar el trabajo en grupos, hacemos una plenaria y una persona de cada grupo enseña el cartel y muestra su significado al grupo entero.

Deseo rescatar 2 aspectos importantes de este tema para finalizar:

1. Es importante la cantidad de tiempo que se pasa con los hijos e hijas y entre más pequeños/as más importante.
2. La calidad también importa. Tiempo de calidad con los niños y niñas implica:
 - Tiempo para jugar con ellos/as: no hablamos de estar sentados en la banca del parque mientras se mecen en la hamaca, sino de compartir el juego y divertirse juntos/as.
 - Tiempo para contenerlos afectivamente cuando tienen un dolor, tienen miedo o están tristes.
 - Tiempo para compartir con ellos/as cuando realizamos tareas del hogar o de estudio.
 - Tiempo para pasear al parque, a otro hogar, de excursión entre otros.
 - Tiempo para conversar.

Ahora les tengo una sorpresa, un regalo, una casita de cartón desarmable para que la armen, la decoren con sus hijos e hijas y jueguen juntos con ella. Vamos a repasar la tarea para este mes (leemos la tarea). (si no tienen las casas desarmables pueden darles cajas donde se almacenan los productos de DAF y leche).



Tarjeta # 10

¿Recuerda los juegos que más le gustaban en su infancia?

¿Cuáles les gustaban más?

¿Dónde y con quién jugaba?

¿Alguna vez jugó con su padre y madre?

¿Con que otra persona adulta de su familia jugó?

¿Cómo fue esta experiencia?



Taller # 6

“Respeto a mi hijo e hija”

1. Materiales que se requieren:

- 4 pliegos de papel periódico u otro papel blanco.
- Marcadores de colores (al menos 8, 2 para cada grupo)
- Un juego de las siguientes tarjetas.
 - Tarjeta # 11: Apoyar a los más pequeñines
 - Tarjeta # 12: Enseñar palabras como herramientas para negociar
 - Tarjeta # 13: Debemos respetar la decisión de nuestro niño o niña
 - Tarjeta # 14: Se aprende por experiencia y con el ejemplo adulto.
 - Tarjeta # 15: ¿Y entre hermanos y hermanas? Peleas familiares.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

¿Cómo se aprende a compartir?:

Las personas somos por naturaleza sociales, nos gusta estar con otras personas y dependemos mutuamente para llenar nuestras necesidades prácticas, afectivas y materiales.

Cuando los niños y niñas han logrado confiar en que el mundo en que viven es un lugar generoso, amable, donde los demás seres humanos pueden proveerles apoyo, compañía y bienestar, naturalmente van aprendiendo a invitar a los/as demás niños/as a acompañarlos/as en sus juegos, tareas y a compartir bienes y experiencias.

Observar gestos de generosidad y solidaridad en la familia es un buen comienzo, pero no es suficiente, hay que dar tiempo para que su proceso de desarrollo los lleve al momento en que compartir es algo que les hace disfrutar de ello.

Los niños y niñas pequeños/as no son todavía capaces de entender que compartir no implica perder. No entienden que compartir es un valor. Un ejemplo puede ayudar a comprender mejor esto:

Yo siembro una semilla de naranja, la cuido, le pongo agua, crece, la abono, sus bellos y olorosos azúcares se convierten en unos pequeños frutos verdes. ¿Qué pasa si yo los arranco del árbol estos frutos para comerlos?. ¿No tiene sentido verdad?, hay que esperar a que crezcan y maduren para cosecharlos. Bueno, pues pretender enseñar a los niños y niñas pequeños/as a compartir obligándoles a hacerlo es igual que cosechar lo que está verde, el resultado no es el que esperamos. Uno puede cortar los bananos y madurarlos a la fuerza con carburo, pero esos bananos nunca sabrán igual que unos deliciosos bananos a los que se les permitió seguir su proceso, el proceso natural.

Los seres humanos tenemos la posibilidad de aprender a ser sociables, generosos y solidarios, pero para eso debemos completar procesos de desarrollo. La infancia es una fruta verde, tiene en su interior la capacidad de madurar si se le permite. Forzar a los niños y niñas a compartir puede resultar exactamente en todo lo contrario, lo más seguro es que compartan mientras su mamá está viéndolo pero apenas se aleja, volverá a quitarle el juguete al otro niño o niña, o bien aceptará ceder pero se sentirá mal.

Entre el año y medio y los dos años y medio es frecuente y normal que los y las pequeñas sean intrusivos o utilicen la agresión física en las disputas sobre posesiones o para conseguir imponerse a los otros. No obstante a veces conocemos niños y niñas ya grandecitos/as que no pueden ver que otro niño/as tiene algo porque ya lo quiere, seguramente este es un niño/a a quien no se le enseñó a esperar un turno por un juguete o material que quería.

En definitiva no tiene sentido que los niños y niñas compartan algo o lo cedan por obediencia ciega, por temor al castigo o porque su papá no piense mal de él.

Lo que queremos es que aprenda el gozo de dar y compartir ¿verdad?, entonces debemos esperar que él y ella aprenda, por su propia experiencia el gozo de compartir.

3. Encuadre introductorio.

¡Hola! :

Hoy vamos a hablar de un tema muy importante y muy poco conocido, se trata de la necesidad que tienen los niños y niñas de ser respetados en su proceso de aprender a convivir con otras personas.

En un taller anterior aprendimos que educar las emociones a los niños y niñas incluye aprender a reconocer las propias emociones y expresarlas apropiadamente.

Bueno, pues esto está muy asociado también a la capacidad de decir “no” en caso de que sus derechos estén siendo amenazados.

Uno de estos derechos es el que se **respete su proceso socioemocional**, no esperando actitudes y conductas que no son propias de su momento de desarrollo. Cuántas veces hemos oído que no hay que enseñar a los niños y niñas a confiar en personas extrañas, sin embargo le exigimos que bese a una señora que recién conoce: “ ... no sea huraño, Doña María le quiere dar un beso”.

En este mismo sentido se espera de los niños y niñas que aprendan a compartir desde muy pequeños/as se dice que para evitar personalidades egoístas y poco sociables. La estrategia que se usa para ello suele ser el regaño o la exhortación a ceder su juguete, una galleta: “... dele al bebé su carrito, ya usted está muy grande”, “ ... Sea hermanable, comparte con su hermana la muñeca” (a un niño y niña de 5 años).

Que los niños y niñas aprendan a compartir es un valor muy positivo, pero debemos preguntarnos, ¿compartir que cosa y en qué momento?.

Si usted va para una fiesta se está aplanchando el pelo y su hija adolescente le dice: Mami deme la plancha ya porque ya casi viene mi novio y me va a encontrar mechuda. ¿Qué piensa de eso?, ¿Tiene sentido como valor de cooperación y solidaridad que usted deje la plancha en ese momento, llegue tarde a su trabajo o se vaya a medio peinar?, no ¿verdad?, pues por que esperamos que los niños y niñas suelten lo que es en ese momento el tesoro de su experiencia solo porque son 2 años mayores que su hermano o por no quedar mal con la vecina cuya hija espera que el niño le ceda su juguete.

Es un valor muy importante de responsabilidad aprender a compartir pero es un derecho de los niños y niñas poder poner límites y también decir “no”. También en este caso es importante el que los niños y niñas aprendan a respetar a las otras personas.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Ahora vamos a hacer un trabajo, para revisar algunas recomendaciones en relación a este tema. Para esto nos vamos a dividir en 5 grupos y a cada grupo le voy a dar una tarjeta. En el pequeño grupo la leen, la comentan y nombran una relatora que va a contarle al resto del grupo que decía la tarjeta y que opinan sobre los contenidos (los que deseen pueden hacer un cartel de resumen o un dibujo para la exposición del tema).

(La persona facilitadora escribe las ideas principales en una pizarra o cartel)

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Ahora que hemos reflexionado sobre este tema, se van a llevar una tarea para su hogar. (se lee la tarea del calendario).

Hasta el próximo mes ...

Tarjeta Número 11

Apoyar a los más pequeñines

El niño/a de dos años aún no sabe muy bien dónde están los límites. Para él o ella, desprenderse del trenecito rojo, la pelota hinchable o el oso de peluche significa perder una parte de él/ella mismo/a. ¡Imposible hacerlo tan fácilmente!. Además, a los dos años, lo que no está no existe: por eso le cuesta tanto comprender que las cosas que se prestan vuelven más tarde a su dueño/a. Y ponerse en el lugar del otro tampoco es su punto fuerte.

Incluso para los niños y niñas entre los 2 y los 4 años, es normal que no quieran compartir sus trabajos, materiales o pertenencias. Antes de que los niños y niñas sientan suficiente seguridad para compartir debe estar bien afianzado el sentido de seguridad personal y territorial. En esta etapa los niños y niñas todavía no comprenden cómo resolver conflictos, tampoco conocen todavía bien las palabras para pedir algo, para ofrecer algo o para plantarse y defender sus cositas apropiadamente.

Cuando se da uno de estas situaciones debemos mostrarles como proteger su territorio, sus pertenencias, o los materiales que están utilizando, dándoles ejemplos claros. Explicando y con gestos físicos. Por ejemplo:

“Marco está usando ese rompecabezas”, acompañado de un gesto amplio y claro con los brazos que guarde, delimite y proteja el territorio de ese niño en particular. Repetimos y agregamos, estableciendo contacto visual con el niño que se acerca: “Cuando él termina lo podrás usar. ¿Quieres que te ayude a buscar otra cosa?”.

O reforzamos: “Marco no quiere compartir. Es el trabajo de él. Cuando termine lo podes usar”. Gesticulamos y delimitamos el espacio con nuestros brazos. “Si querés, le pedimos que te avise cuando termine”. Los niños y niñas utilizan estos mismos gestos con los brazos para proteger su territorio.



Tarjeta # 12

Enseñar palabras como herramientas para negociar

Algunos niños/as de 5 años, no quieren compartir sus trabajos, materiales o pertenencias, porque aún no han desarrollado suficiente seguridad personal y territorial. Además puede ser que todavía no comprendan cómo resolver conflictos, tampoco conocen todavía bien las palabras para pedir algo, para ofrecer algo o para plantarse y defender sus cosas apropiadamente.

Conforme el niño y niña aprende nuevas palabras para expresar que está molesto/a y frustrado/a menos recurre a la agresión física y a la pelea cuerpo a cuerpo. Cuanto más aprenda el niño y niña a hablar bien, menos propenso/a será a utilizar la agresión, porque expresa con palabras su disgusto.

Cuando se da uno de estas situaciones debemos mostrarles como defender sus pertenencias, o los materiales que están utilizando, dándoles ejemplos claros. Por ejemplo:

Se acerca Sara, empieza a tomar los bloques que Mario está utilizando, este mira con sorpresa y molesto:

El papá le dice “Preguntémosle a Mario si quiere compartir con vos”. Dice, dirigiéndonos a Mario: Sara quiere jugar con vos ¿Quiéres que Sara juegue también? Sara, preguntale a Mario: Mario ¿puedo compartir con vos? , le pedimos que repita.

Preguntémosle a Mario ¿ Me podés prestar unas piezas por favor? Decíle.

En caso de que el niño/a no quiera compartir, respetamos y ayudamos a buscar alternativas. Por ejemplo:

“Mario no quiere prestar los bloques por ahora. Cuando Mario termine podes usar el material. “Vamos a buscar algo que hacer. Gracias Mario.”



Tarjeta # 13

Debemos respetar la decisión de nuestro niño o niña

Cuando los niños y niñas son pequeños, antes de los 3 años, más o menos, generalmente juegan solos. Es posible que compartan espacio con otros niños y que interactúen en algún momento, pero los juguetes suelen ser poco compartidos.

A medida que crecen son capaces de establecer una mayor comunicación, son capaces de jugar a algo con otros niños y niñas. De este modo pueden incorporar objetos a los juegos y compartir de ese modo lo suyo con el resto.

Este es **el modo de compartir más fácil, cuando el juguete forma parte del juego compartido**. Ahora bien, ¿qué pasa cuando otro niño/a quiere jugar él/ella solo/a con algo que no le pertenece?

Siempre debemos respetar la decisión de nuestro hijo o hija. Si no quiere prestarlo, no se presta, que para eso es suyo. Es posible que en algún momento quiera jugar con algo que pertenece a otro niño/a y ese puede ser un buen momento para que entienda un poco el significado de pertenencia al decirle que no es suyo, que quizás el niño/a se lo preste y que debemos preguntarle a ver si se lo quiere dejar. Esta es la primera semillita para que vea que se puede jugar con las cosas de los demás si te lo dejan y que, por lo tanto, los demás pueden jugar con tus cosas, si las prestas.

Esta es la primera semillita para que vea que se puede jugar con las cosas de los demás si te lo prestan y que, por lo tanto, los demás pueden jugar con tus cosas, si las prestan.

Si no quiere compartir la bola, las personas adultas podemos intentar hacer algún juego en el que todos participen. En cualquier caso, la última palabra siempre la tiene él o ella.



Tarjeta # 14

Se aprende por experiencia y con el ejemplo de las personas adultas

En la interacción con los demás, el pequeño/a aprende que a veces hay que ceder, y así se da cuenta de que compartir no es tan malo. Permitirles tener contacto con otros niños y niñas desde pequeñitos/as es una excelente manera de que aprendan y ejerciten destrezas sociales. Observan conversaciones e imitan las actitudes.

La labor de los padres y madres es ayudar al niño/a a comprender que **prestar no es lo mismo que perder**, que **algunas cosas son tuyas pero otras no**, y enseñarle (poco a poco y con paciencia) a **ponerse en el lugar de los demás**.

Al mismo tiempo, la mejor forma de enseñar a compartir, como todo en la crianza es ser ejemplo. Comportarnos con los niños y niñas pequeñitos/as como nos gustaría que se comporten. Si estamos tomando un refresco y lo miran con ganas, estiramos el brazo y les ofrecemos un trago. Comentar cuán bien nos hace sentir compartir algo tan rico con alguien a quien queremos, verles felices, y contentos al recibir lo que compartimos con ellos y ellas. Así también el niño y niña verá que el compartir no es una "obligación", sino algo que nace de uno/a, de nosotros, por cariño, o simplemente porque nos apetece y pronto verá el placer de hacerlo - y comenzará a nacer de él o ella ese comportamiento tan socialmente valorado.



Tarjeta # 15

¿Y entre hermanos y hermanas? Peleas familiares

Para que no haya trifulcas entre hermanos/as, el primer paso es **garantizar que todos tengan derechos sobre sus cosas**. A veces les cuesta compartir porque no se sienten seguros/as de sus posesiones. Tener en casa **juguetes propios** (si quieren, los prestan y, si no quieren, no) y **juguetes comunes** (se comparten por turnos) puede evitar problemas.

Una estrategia para enseñarles a lidiar con el tener que compartir cosas comunes es no criticarle. Recriminarle con calificativos negativos («Eres un egoísta», «Sólo piensas en ti», «Eres una niña mala»...) sólo conduce a que la etiqueta y la conducta le acompañen tristemente durante años.

Es mejor ayudarles a través de la traducción de sus sentimientos: «Sé que estás enfadada porque Eva ha cogido el lápiz morado, a las dos les encanta ese color, pero puedes pintar con el resto; cuando ella acabe, te lo dejará». Además es importante distinguir. **Dejar claro qué cosas son de todos/as: el columpio, el sofá, la comida... y qué cosas tienen dueño: las tuyas son tuyas**. Si las peleas son constantes, se puede recurrir a estrategias como asignar un color a cada niño si se trata de objetos semejantes -la pelota roja para María y la verde para Pablo- o que la mamá o papá calcule con el reloj cuando toque intercambiar los juguetes.



Taller # 7

“Aprender a cuidarnos”

1. Materiales que se requieren:

- 4 pliegos grandes de papel periódico u otro papel blanco.
- 4 gomeros de barra.
- Cinta de pegar.
- **Un juego** de las siguientes tarjetas:
 - Tarjeta Numero 16: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 0 a 1 año”
 - Tarjeta Número 17: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 1 a 2 años”
 - Tarjeta Número 18: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 2 a 4 años”
 - Tarjeta Número 19: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 4 a 6 años”

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Autonomía:

Para poder crecer sanos y felices, los niños y niñas desde pequeños/as tienen que desarrollar autonomía. Significa que cuando van creciendo van aprendiendo a hacer cosas por sí mismos/as muy de a poco.

La autonomía se va aprendiendo por etapas de acuerdo a la edad, porque para poder asumir responsabilidades el niño y niña deben alcanzar diversos grados de madurez física, mental social y emocional.

Un ejemplo: no podemos esperar que una niña de 2 años aliste sus cosas para salir, pero si ya tiene 5, puede buscar su suéter, su bolso y echar allí el pan que preparó su mamá.

Asimismo, a veces esperamos de los niños y niñas, conductas que pueden hacer físicamente pero que no están preparados emocionalmente, por ejemplo. Llevamos a un niño de 5 años a una tienda o supermercado y esperamos que espere todo ese tiempo sin tocar nada de los estantes. Este niño puede entender cuando su papá le dice “no toque”, pero no está emocionalmente preparado para no hacer nada más que esperar.

Autoestima y autonomía:

Desarrollamos autoestima positiva cuando interiorizamos dentro de nosotros las palabras y el cariño que la familia le transmiten a uno/a: “eres valioso/a”, “eres digno/a de mi amor”. Entonces, el mensaje que recibimos de las personas grandes es que quieren que vivamos y que estemos bien, por el amor que nos tienen.

Es así como aprendemos a ser responsables con nosotros mismos, aprendemos a cuidarnos y a ser cada día más capaces de afrontar la vida.

Autocuidado y prevención :

Autocuidado implica desarrollar conductas, actitudes y hábitos que preservan nuestra salud y seguridad, esto se aprende desde la infancia, el niño y la niña aprenden a hacer cosas por sí mismo/a con cuidado y responsabilidad, no porque entienda los riesgos de accidentes, peligros o enfermedades, sino porque entiende que su vida es valiosa

para las demás personas. El niño y la niña meten dentro las de sí las voces protectoras, eso es lo que permite que los niños y niñas se cuiden a sí mismos/as y que nos sigamos cuidando cuando crecemos. Los cuidados que recibimos en los primeros años van a determinar la forma en que nos vamos a regir el resto de nuestra vida.

Pero cuando se es muy pequeño/a, se corren riesgos que las personas adultas pueden y deben evitar. Esto es prevención: de accidentes y enfermedades.

En este proceso de desarrollar autonomía, es muy importante, que nos aseguremos de dar protección a los niños y niñas y encontrar un equilibrio entre la protección y el estímulo para hacer cosas por sí mismos/as.

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

Ya han pasado 6 meses desde que empezamos con nuestro calendario que se llama “ENSEÑANDO A MI NIÑO Y NIÑA A QUERERSE, SENTIRSE VALIOSO Y APRENDER A HACER COSAS POR SÍ MISMO/A”.

En los primeros 6 meses trabajamos diversas formas de ayudar a los niños y niñas a aprender a quererse y sentirse valiosos y valiosas y dijimos que eso se llamaba **autoestima**.

Ahora bien, hay otro logro emocional que los niños y niñas tienen que desarrollar para poder crecer sanos y felices, se llama **autonomía**.

Esto no es otra cosa que aprender a hacer cosas por sí mismos/as desde lo más sencillo hasta actividades más difíciles, de a poco.

Cuando los niños y niñas tienen familias que dan cuidado amoroso, aprenden a sentirse muy seguros y es entonces cuando les da valor y entusiasmo por lograr autonomía.

El cuidado amoroso les permite lograr apego seguro, ¿Se acuerdan de esa idea? ¿A alguien le gustaría recordarnos lo que significa?

Claro, significa el contacto físico (un abracito, un chineo) y también palabras que dan ánimo. Estas son las palabras que hacen que las personas sintamos consuelo cuando tenemos que enfrentar cuestiones difíciles o problemas de la vida. Son las palabras que nos han permitido enfrentar las dificultades.

Lo que pasa con la autoestima es que uno mete dentro las palabras y el cariño de la familia, que le transmiten a uno: “eres valioso/a”, “eres digno/a de mi amor”. Entonces el mensaje que recibimos de las personas grandes es que quieren que vivamos y que estemos bien, por el amor que nos tienen.

Es así como aprendemos a ser responsables con nosotros/as mismos, ¿Verdad que nosotros/as oímos en nuestro interior las voces de la mamá, papá, abuelita que nos dicen: “come”, “no te tires a la calle sin fijarte”, “ve al médico”.

Pues eso empieza en la infancia, el niño y la niña aprenden a hacer cosas por sí mismo pero con cuidado y responsabilidad, no porque entienda los riesgos de accidentes, peligros o enfermedades, sino porque entiende que su vida es valiosa para personas adultas que son importantes en su vida.

El niño y la niña meten dentro las voces protectoras, eso es lo que permite que los niños y niñas se cuiden a sí mismos/as y lo que hace que las personas adultas nos cuidemos.

Pero para aprender a cuidarme primero es necesario que las personas adultas cuiden y protejan a los niños y niñas que, en sus primeros son vulnerables.

Es muy importante en este proceso de desarrollar autonomía, que nos aseguremos de dar protección a los niños y niñas.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Vamos a trabajar hoy los cuidados que tenemos que tener para proteger a los niños y niñas según su edad. Esto es muy importante. Poco a poco las formas de protección van cambiando, por ejemplo, no le damos a un bebé un lápiz, porque se lo puede clavar en la piel o un ojito, pero al niño y niña de 4 años se lo ofrecemos y le enseñamos la forma segura de utilizarlo. Si no adaptamos las medidas según la edad se corren dos riesgos: No proteger apropiadamente o bien sobreproteger, no permitiendo que los niños y niñas desarrollen destrezas que necesitan desarrollar para lograr su autonomía.

Para nuestro tema de hoy vamos a hacer 4 grupos, les voy a dar a cada uno un cartel y un recipiente con goma. También les voy a dar una serie de medidas de prevención en tarjetas.

El grupo # 1 va a escoger entre las tarjetas los cuidados que hay que tener para bebés desde que nacen hasta el primer año para evitar accidentes, peligros y enfermedades. El grupo # 2 va a hacer la lista de cuidados desde que tiene un año hasta los 2 años. El grupo # 3 de los 2 a los 4 años y el grupo # 4, de los 4 a los 6 años.

Les voy a dar 30 minutos para esa tarea, cuando han terminado les voy a dar una lista para que comparen y compartan su opinión sobre el tema.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Ahora cada grupo presenta su cartel y comenta a grandes rasgos las opiniones que compartieron en grupo.

Tarjetas del taller # 7

Tarjeta Numero 16: "Conductas y precauciones en niños y niñas de 0 a 1 año"

Que debemos hacer	Precauciones.
El y la bebé deben dormir todo lo que deseen.	Acostar al y la bebé boca arriba, sin cadenitas en el cuello, ni pulseras.
Los y las bebés deben recibir caricias, brazos y el pecho.	Para evitar infecciones estomacales. Lavarse las manos antes de atender al o la bebé y después de cambiarle la mantilla. Poner jabón en el área del pezón y la areola.
Él y la bebé antes de los 6 meses deben alimentarse de leche materna exclusivamente.	Para recibir todos los nutrientes que necesita, desarrollar inmunidad a enfermedades, evitar alergias y fortalecer el vínculo con su madre. -Después de los 6 meses se inicia la introducción de otros alimentos siempre con cuchara pequeña, no triturado ni licuado sino majado para que se desarrolle apropiadamente la mandíbula del y la bebé. - No darles la comida muy caliente.
Dar al y la bebé la oportunidad de mover libremente piernas y brazos.	Para promover su crecimiento y desarrollo, vestir al y la bebé con ropa cómoda.
Mantener el cuerpo, la ropa y el entorno del y la bebé limpios.	Para evitar enfermedades y accidentes: - A la hora del baño, preparar todo previamente para no tener que dejar al o la bebé ni un segundo, porque en ese segundo, se puede caer. El baño sin inmersión, usar agua tibia y jabón suave, sin perfume. Recordar poner primero el agua fría, luego la caliente y probar la temperatura con el codo. -Usar solamente alcohol para limpiar el ombligo del o la bebé. -Mantener siempre limpias las manos, el piso y los juguetes del y la bebé, en caso de que los chupe. - No dejar al o la bebé que ya se sienta solo/a, en la bañera o tina, aunque se le ponga una pequeña cantidad de agua. Ponerlo en la tina con no más de dos dedos de agua.
Asolear al y la bebé en las mañanas después del baño.	Para evitar quemaduras y cáncer de piel, asolear al y la bebé antes de las nueve de la maña y evitar que el sol de directamente en su cara.

<p>El y la bebé debe practicar sentarse, gatear, ponerse de pie, intentar caminar con libertad.</p>	<p>Muchas veces cuando el o la bebé está sentado/a decide deslizarse para arrastrarse o gatear y sus cuidadores le levantan y vuelven a sentarle, prohibiéndole el movimiento, esto puede hacer que pierdan etapas de su desarrollo motor. Se debe ofrecer un lugar seguro y estar siempre vigilado/a por una persona adulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cerrar el paso a la cocina y lugares peligrosos. -Retirar objetos que puedan ser peligrosos como planchas, comida caliente, floreros y objetos que pueda jalar como agarraderas de olla y manteles. -No dejar velas ni lámparas de canfín en la habitación o a su alcance. -Se debe cerrar, tapar los enchufes de todas las habitaciones con protectores. -Guardar en alto todos los productos peligrosos (de limpieza, medicamentos, herbicidas, fósforos) tanto los del baño como los de la cocina. -No dejar a su alcance ningún objeto peligroso (bolinchas, tijeras, bolsas de plástico...). -Tener cuidado con las esquinas de los muebles, las macetas interiores, las pilas de libros o revistas...Si hay cajones bajos, también conviene colocarles cierres de seguridad. -Las piletas de lavar, lavatorios, televisores y bibliotecas deben estar bien empotradas en la pared para evitar aplastamientos. -No tenerlos en garajes o sitios donde el retroceso de un automóvil pueda provocar un accidente. -Evitar la andadera ya que no estimula el área motora tan necesaria. - No aplastar, cocinar con el o la bebé en brazos o en el suelo. Utilizar el encierro mientras quien lo cuida es solo una persona y está cocinando, planchando o limpiando la casa. (Ojalá no más de una hora al día) . - No permitirle jugar cerca de cables eléctricos, pozos, zanjas, tinas y baldes con agua, gradas, orillas de ríos, desagües, puentes, lavadoras o cualquier máquina que represente peligro. Permitirle gatear o arrastrarse por gradas solo con la ayuda de una persona adulta. -Vigilar que no introduzca ningún objeto en los tomacorrientes, para evitar una quemadura grave.
<p>Darle juguetes y objetos para que él y la bebé pueda manipular y haga sonar, para que empiece a distinguir y ubicar diferentes sonidos, como cilindres, campanitas o bien tarritos llenos de piedritas, granos o semillas.</p>	<p>Evitar accidentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cerrando bien los tarritos para que no puedan abrirlos cuando estén jugando. -No dejar a su alcance ningún objeto que pueda tragarse o introducir en nariz y oídos, (no dejar a su alcance objetos que sean tan pequeños que quepan por el hueco del cilindro del papel higiénico) tampoco desperdicios de la casa y desechos de animales, así como objetos que tengan puntas o bordes filosos con lo que pueda cortarse o punzarse.
<p>El y la bebé deben estar en contacto con todos los miembros de la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -No dejar a los bebés solos en el baño o en la cama. -No dejarlos en brazos de otros niños y niñas pequeños. - No jugar a tirar al bebé hacia arriba.
<p>El y la bebé tienen derecho a respirar aire puro.</p>	<p>No mantenerlo/a cerca de fuentes de humo como cocinas de leña y no fumar, los componentes tóxicos del cigarrillo se impregnan en la ropa, en las cortinas, en los muebles, lo cual es perjudicial para la salud de todos/as los miembros de la familia y en especial para la salud de niños y niñas pequeños/as.</p>

Tarjeta Número 17: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 1 a 2 años”

Que debemos hacer	Precauciones.
El niño y la niña deben recibir caricias, brazos.	Para evitar infecciones estomacales. Lavarse las manos antes de atender al niño y la niña y después de cambiarle la mantilla.
Dar al niño y la niña la oportunidad de mover libremente piernas y brazos.	Para promover su crecimiento y desarrollo, vestir al niño y la niña con ropa cómoda.
Mantener el cuerpo, la ropa y el entorno del y la bebé limpios.	<p>Para evitar enfermedades y accidentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - A la hora del baño, preparar todo previamente para no tener que dejar al niño y niña ni un segundo, porque en ese segundo, se puede caer. Usar agua tibia y jabón suave, sin perfume. Recordar poner primero el agua fría, luego la caliente y probar la temperatura con el codo. - No dejar al o la bebé que ya se sienta solo/a en la bañera o tina, aunque se le ponga una pequeña cantidad de agua. Ponerlo en la tina con no más de dos dedos de agua. -Mantener siempre limpias las manos, el piso y los juguetes del niño y niña, en caso de que los chupe.
Asolear al niño o niña en las mañanas después del baño.	Para evitar quemaduras y cáncer de piel, asolear al niño o niña antes de las nueve de la mañana y evitar que el sol de directamente en la cara.
El niño y la niña deben practicar sentarse, gatear y caminar con libertad.	<p>Se debe ofrecer un lugar seguro. Recordar que en esta edad no distingue cuando hay peligro por lo que siempre debe estar al cuidado de una persona adulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evitar que entre a la cocina cuando se elaboren alimentos; no dejar la plancha a su alcance. -Retirar objetos que puedan ser peligrosos como planchas, comida caliente, floreros y objetos que pueda jalar como agarraderas de olla y manteles. -No dejar velas ni lámparas de canfín en la habitación o a su alcance. -Se debe cerrar, tapar los enchufes de todas las habitaciones con protectores. -Guardar en alto todos los productos peligrosos (de limpieza, medicamentos, herbicidas, fósforos) tanto los del baño como los de la cocina. -Tener cuidado con las esquinas de los muebles, las macetas interiores, las pilas de libros o revistas...Si hay cajones bajos, también conviene colocarles cierres de seguridad. -Las piletas de lavar, lavatorios, televisores y bibliotecas deben estar bien empotradas en la pared para evitar aplastamientos. -No tenerlos en garajes o sitios donde el retroceso de un automóvil pueda provocar un accidente. -Evitar la andadera ya que no estimula el área motora tan necesaria. - No aplastar, cocinar con él o la bebé en brazos o en el suelo. Utilizar el encierro mientras quien lo cuida es solo una persona y está cocinando, planchando o limpiando la casa. (Ojalá no más de una hora al día). - No permitirle jugar cerca de cables eléctricos, pozos, zanjas, tinas y baldes con agua, gradas, orillas de ríos, desagües, puentes, lavadoras o cualquier máquina que represente peligro y otros. Permitirle gatear o arrastrarse por gradas solo con la ayuda de una persona adulta. -Vigilar que no introduzca ningún objeto en los tomacorrientes, para evitar una quemadura grave.

Darle juguetes y objetos que haga sonar para que empiece a distinguir y ubicar diferente sonido, como chilindrines, campanitas o bien tarritos llenos de piedritas, granos o semillas. Permitir que juegue con objetos que pueda armar y desarmar y que pueda poner uno dentro de otro o llenar y vaciar como ollas, recipientes, bloques de construcción.	Evitar accidentes: -Necesita siempre compañía de las personas adultas para su cuidado. -Cerrando bien los tarritos que contienen materiales pequeños para que no los puedan abrir cuando estén jugando. -No dejar a su alcance ningún objeto que pueda tragarse o introducir en nariz y oídos, (no dejar a su alcance objetos que sean tan pequeños que quepan por el hueco del cilindro del papel higiénico) tampoco desperdicios de la casa y desechos de animales, así como objetos que tengan puntas o bordes filosos con lo que pueda cortarse o punzarse.
El niño o niña debe estar en contacto con todos los miembros de la familia.	-No dejar a los bebés solos en el baño o en la cama. -No dejarlos en brazos de otros niños y niñas pequeños. - No jugar a tirar al bebé hacia arriba.
El niño y niña tienen derecho a respirar aire puro.	No mantenerlo/a cerca de fuentes de humo como cocinas de leña y no fumar, los componentes tóxicos del cigarrillo se impregnan en la ropa, en las cortinas, en los muebles, lo cual es perjudicial para la salud de todos/as los miembros de la familia y en especial para la salud de niños y niñas pequeños/as.

“Tarjeta Número 18: “ Riesgos y precauciones en niños y niñas de 2 a 4 años”

Que debemos hacer	Precauciones.
El niño y la niña deben ir aprendiendo a hacer cosas por sí mismo como vestirse, bañarse, comer solo.	El niño y la niña deben estar siempre acompañados de una persona adulta mientras ejercitan su autonomía.
Dar al niño y la niña la oportunidad de mover libremente piernas y brazos.	Para promover su crecimiento y desarrollo, vestir al niño y la niña con ropa cómoda.
Mantener el cuerpo, la ropa y el entorno del niño y la niña limpios.	Para evitar enfermedades: -Mantener siempre limpias las manos, el piso y los juguetes del niño y la niña. -Acostumbrarle a bañarse todos los días, lavarse muy bien los genitales, las orejas y el pelo. Insistir en la necesidad de mantener las manos y los dientes limpios y cuidar su aseo personal.
Asolear al niño y la niña en las mañanas después del baño.	Acompañar al niño y niña al aire libre para que tome el sol, antes de las nueve de la mañana.

<p>El niño y la niña deben caminar con libertad.</p>	<p>Se debe ofrecer un lugar seguro. Recordar que siempre debe estar al cuidado de una persona adulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evitar que entre a la cocina cuando se elaboren alimentos; no dejar la plancha a su alcance. -Retirar objetos que puedan ser peligrosos como planchas, comida caliente, floreros y objetos que pueda jalar como agarraderas de olla y manteles. -No dejar candelas ni lámparas de canfín en la habitación o a su alcance. -Se debe cerrar, tapar los enchufes de todas las habitaciones con protectores. -Guardar en alto todos los productos peligrosos (de limpieza, medicamentos, herbicidas, fósforos) tanto los del baño como los de la cocina. -Tener cuidado con las esquinas de los muebles, las macetas interiores, las pilas de libros o revistas. -Las piletas de lavar, lavatorios, televisores y bibliotecas deben estar bien empotradas en la pared para evitar aplastamientos. -No tenerlos en garajes o sitios donde el retroceso de un automóvil pueda provocar un accidente. - No permitirle jugar cerca de cables eléctricos, pozos, zanjas, tinas y baldes con agua, gradas, orillas de ríos, desagües, puentes, lavadoras o cualquier máquina que represente peligro. -Permitirle gatear o arrastrarse por gradas solo con la ayuda de una persona adulta. -Vigilar que no introduzca ningún objeto en los tomacorrientes, para evitar una quemadura grave. -Practicar reglas de prevención y explicarle por qué no debe tocar ollas, cocina, fogón, plancha y otros utensilios riesgosos.
<p>Permitirle Jugar a construir y coleccionar objetos y materiales del ambiente por medio de los cuales ponga en práctica su imaginación y sea capaz de explicar lo que está haciendo. Utilizar palitos, troncos, piedras, plumas, botones, hojas y cáscaras secas, frutas, chapas, tapas, botones, nenes, lágrimas de San Pedro, trozos de bambú y otros productos, para que tenga oportunidad de hacer observaciones, encontrar similitudes y diferencias y pegar, armar, desarmar, hacer collares, amarrar, desamarrar, así como enhebrar.</p>	<p>Evitar accidentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El niño y la niña deben estar siempre en compañía y vigilancia de una persona adulta y con la instrucción clara de no llevarse a la boca ningún objeto ni introducirlo en ningún orificio corporal.
<p>El niño o niña deben estar en contacto con todos los miembros de la familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -No dejarlos nunca solos/as en la casa, patio o calle; tampoco con otros niños y niñas preescolares o escolares o con personas adultas mayores que tengan discapacidad.

<p>Favorecer que la niña y el niño, participe en las labores de la casa.</p>	<p>Para evitar accidentes su participación debe ser en tanto no corra riesgos y siempre en compañía de una persona adulta.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puede lavar trastos junto a su padre en un banquito, con delantal. -Puede recoger basura con una pequeña escobita y una pala de su tamaño. -Puede doblar ropa y ponerla en la gaveta que ha abierto su mamá y ella vuelve a cerrar cuando terminan. -Puede pasarle a su tía las prensas mientras tienden la ropa. -Puede lavar un pañito de la cocina (poner jabón, aporrear y echar agua). - Permitir que disfrute colaborando con el cuidado del perro, del gato o de otro animal si lo tienen.
<p>El niño y niña tienen derecho a pasear y conocer la ciudad donde viven, disfrutar del aire libre y conocer y compartir con personas adultas y niños y niñas de la comunidad. Enseñarle a cuidar y respetar su cuerpo. Hablarle acerca de las medidas de seguridad que debe seguir siempre dentro y fuera de la casa y en su relación con las personas de su familia y comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Cuidarle mientras juega o visita lugares públicos (baños, parques, plazas de deporte, mercados, pulperías y otros) , para evitar accidentes, agresiones, abuso sexual o secuestros. -Conversar con la niña y el niño acerca de no permitir ningún juego o caricia que le haga sentirse mal y de la importancia de pedir ayuda si esto sucede. - Prestarle atención y creerle cuando manifiesta con acciones o palabras temor hacia personas o situaciones que le incomodan. - Indicarles con quienes puede salir o viajar sin riesgo, qué hacer, cómo y a quien pedir ayuda cuando se encuentre en peligro o vea alguien en actitud sospechosa, aunque sea un pariente cercano. -Practicar como llamar al 911, a un policía, al comité de seguridad o de vigilancia de la comunidad.
<p>El niño y niña deben aprender a comer solos/as.</p>	<p>Para evitar atragantamientos y quemaduras:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Cuidarlos mientras comen. -Partir los alimentos en trozos pequeños. - No servirles muy caliente. -Enseñarles a usar el vidrio (vaso y plato) y tenedor.
<p>El niño y niña tienen derecho a respirar aire puro.</p>	<p>No mantenerlo/a cerca de fuentes de humo como cocinas de leña y no fumar, los componentes tóxicos del cigarrillo se impregnan en la ropa, en las cortinas, en los muebles, lo cual es perjudicial para la salud de todos/as los miembros de la familia y en especial para la salud de niños y niñas pequeños/as.</p>

Tarjeta Número 19: “Riesgos y precauciones en niños y niñas de 4 a 6 años”

Que debemos hacer	Precauciones.
El niño y la niña deben ir aprendiendo a hacer cosas por sí mismos/as como vestirse, bañarse, comer solo/a.	El niño y la niña deben estar siempre acompañados de una persona adulta mientras ejercitan su autonomía.
Dar al niño y la niña la oportunidad de mover libremente piernas y brazos.	Para promover su crecimiento y desarrollo, vestir al niño y la niña con ropa cómoda.
Mantener el cuerpo, la ropa y el entorno del niño y la niña limpios.	<p>Para evitar enfermedades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mantener siempre limpias las manos, el piso y los juguetes del niño y la niña. -Acostumbrarle a bañarse todos los días, lavarse muy bien los genitales, las orejas y el pelo. Insistir en la necesidad de mantener las manos y los dientes limpios y cuidar su aseo personal. - Dejar que juegue solo/a en el baño, únicamente si es en ducha. Es importante decirle cuando terminar, porque le gusta tanto que puede pasar más tiempo del necesario y enfermar.
Llevar a asolear al niño y la niña en las mañanas después del baño.	Acompañar al niño y niña al aire libre para que tome el sol, antes de las nueve de la mañana.
El niño y la niña deben caminar con libertad.	<p>Se debe ofrecer un lugar seguro. Recordar que siempre debe estar al cuidado de una persona adulta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Evitar que entre a la cocina cuando se elaboren alimentos; no dejar la plancha a su alcance. -Retirar objetos que puedan ser peligrosos como planchas, comida caliente, floreros y objetos que pueda jalar como agarraderas de olla y manteles. -No dejar velas ni lámparas de canfin en la habitación o a su alcance. -Se debe cerrar, tapar los enchufes de todas las habitaciones con protectores. -Guardar en alto todos los productos peligrosos (de limpieza, medicamentos, herbicidas, fósforos) tanto los del baño como los de la cocina. -Tener cuidado con las esquinas de los muebles, las macetas interiores, las pilas de libros o revista. -Las piletas de lavar, lavatorios, televisores y bibliotecas deben estar bien empotradas en la pared para evitar aplastamientos. -No tenerlos en garajes o sitios donde el retroceso de un automóvil pueda provocar un accidente. - No permitirle jugar cerca de cables eléctricos, pozos, zanjas, tinas y baldes con agua, gradas, orillas de ríos, desagües, puentes, lavadoras o cualquier máquina que represente peligro. -Permitirle subir y bajar gradas solo con la ayuda de una persona adulta. -Vigilar que no introduzca ningún objeto en los tomacorrientes, para evitar una quemadura grave. -Practicar reglas de prevención y explicarle por qué no debe tocar ollas, cocina, fogón, plancha y otros utensilios riesgosos.

<p>Permitirles Jugar a construir y coleccionar objetos y materiales del ambiente por medio de los cuales ponga en práctica su imaginación y sea capaz de explicar lo que está haciendo. Utilizar palitos, troncos, piedras, plumas, botones, hojas y cáscaras secas, frutas, chapas, tapas, botones, nenes, lágrimas de San Pedro, trozos de bambú y otros productos, para que tenga oportunidad de hacer observaciones, encontrar similitudes y diferencias y pegar, armar, desarmar, hacer collares, amarrar, desamarrar, enhebrar.</p>	<p>Evitar accidentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El niño y la niña deben estar siempre en compañía y vigilancia de una persona adulta y con la instrucción clara de no llevarse a la boca ningún objeto ni introducirlo en ningún orificio corporal.
<p>El niño y niña deben estar en contacto con todos los miembros de la familia.</p>	<p>-No dejarlos nunca solos/as en la casa, patio o calle; tampoco con otros niños y niñas preescolares o escolares o con personas adultas mayores que tengan discapacidad.</p>
<p>Favorecer que la niña y el niño, participe en las labores de la casa.</p>	<p>Para evitar accidentes su participación debe ser en tanto no corra riesgos y siempre en compañía de una persona adulta.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Puede lavar trastos junto a su padre en un banquito, con delantal. -Puede recoger basura con una pequeña escobita y una pala de su tamaño. -Puede doblar ropa y ponerla en la gaveta que ha abierto su mamá y ella vuelve a cerrar cuando terminan. -Puede pasarle a su tía las prensas mientras tienden la ropa. -Puede lavar un pañito de la cocina (poner jabón, aporrear y echar agua). - Permitir que disfrute colaborando con el cuidado del perro, del gato o de otro animal si lo tienen.
<p>El niño y niña tienen derecho a pasear y conocer la ciudad donde viven, disfrutar del aire libre y conocer y compartir con personas adultas y niños y niñas de la comunidad. Enseñarle a cuidar y respetar su cuerpo. Hablarle acerca de las medidas de seguridad que debe seguir siempre dentro y fuera de la casa y en su relación con las personas de su familia y comunidad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Podemos hacer junto con el niño y niña un recorrido por la casa y la comunidad y conversar acerca de los riesgos que pueden correr y los cuidados que hay que tener para no lastimarse. -Cuidarle mientras juega o visita lugares públicos (baños, parques, plazas de deporte, mercados, pulperías y otros), para evitar accidentes, agresiones, abuso sexual o secuestros. -Conversar con la niña y el niño acerca de no permitir ningún juego o caricia que le haga sentirse mal y de la importancia de pedir ayuda si esto sucede. - Prestarle atención y crearle cuando manifiesta con acciones o palabras temor hacia personas o situaciones que le incomodan. - Indicarles con quienes puede salir o viajar sin riesgo, qué hacer, cómo y a quien pedir ayuda cuando se encuentre en peligro o vea alguien en actitud sospechosa, aunque sea un pariente cercano. -Practicar como llamar al 911, a un policía, al comité de seguridad o de vigilancia de la comunidad.

El niño y niña deben aprende a comer solitos.	Para evitar atragantamientos y quemaduras: -Cuidarlos mientras comen. -Partir los alimentos en trozos pequeños. - No servirles muy caliente. -Enseñarles a usar el vidrio (vaso y plato) y tenedor.
El niño y niña tienen derecho a respirar aire puro.	No mantenerlo/a cerca de fuentes de humo como cocinas de leña y no fumar, los componentes tóxicos del cigarrillo se impregnan en la ropa, en las cortinas, en los muebles, lo cual es perjudicial para la salud de todos/as los miembros de la familia y en especial para la salud de niños y niñas pequeños/as.

Taller # 8

“Yo solito y solita pero acompañado/a”

1. Materiales que se requieren:

- 4 pliegos grandes de papel periódico u otro papel blanco
- Cinta de pegar.
- Revistas y periódicos viejos. (al menos 4)
- Marcadores de colores (al menos 4)
- 4 lápices de grafito
- 2 cajas de lápices de color.
- 2 gomeros.
- 2 tijeras
- **Un juego** de las siguientes tarjetas:
 - Tarjeta Numero 20: “Yo solito/a” pero acompañado/a”
 - Tarjeta Número 21 : “Yo solito/a” pero acompañado/a”
 - Tarjeta Número 22: “Yo solito/a” pero acompañado/a”
 - Tarjeta Número 23 : “Yo solito/a” pero acompañado/a”

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

“Yo puede solo”, “Yo quiero sola”:

El “yo solo” o “yo sola” que se expresa por primera vez alrededor de los 2 años, es una manera de defender su espacio, su territorio. Es una declaración de su necesidad de afianzarse, de distinguirse de los otros, separarse, reconocerse y ser reconocido.

Por eso es tan importante que hagan la experiencia por sí mismos, que se sientan protagonistas, que descubran que ellos/as pueden.

La aparición del “yo solito” o “yo solita” es un paso en los logros que van en dirección de la autonomía. Tiene que ver con diversos aprendizajes distintos: aprenden a caminar, a hablar, a cambiarse, a bañarse, a comer, a usar el servicio sanitario. Empiezan a decir “no”, se enojan, hacen berrinches, hacen preguntas, son cada vez más curiosos y curiosas, quieren saber.

Un niño y niña que puede jugar solo/a, que come sin ayuda y que es capaz de desenvolverse de forma relativamente independiente -de acuerdo a su edad- tendrá mayor confianza en sí mismo/a y en el futuro contará con mejores herramientas para enfrentar problemas, sin grandes frustraciones.

Cuidado con la sobreprotección:

La sobreprotección se da por dos razones: No se tiene confianza en que el niño o niña logre hacer las cosas bien y sin accidentes, o no se tiene la paciencia para dar al niño o niña la oportunidad de practicar. Todo aprendizaje requiere práctica y conlleva errores. A veces las personas adultas no comprendemos esto y preferimos hacer las cosas por ellos y ellas, porque somos capaces de resolverlas mejor y más rápidamente y esto nos alivia.

Comodidad y tranquilidad para la gente grande de momento, pero a mediano y largo plazo, un problema mayor ya que esta actitud forma personalidades dependientes.

Es fundamental que los padres puedan mostrarle a su hijo e hija seguridad y confianza en las capacidades que van adquiriendo. Hay que ayudarlos/as a que mantengan su interés por ir realizando actividades por sí mismos/as, que no se desanimen frente a las dificultades y que, a la vez, vayan aprendiendo a conocer las consecuencias de sus actos.

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

El “yo solo” o “yo sola” que se expresa por primera vez alrededor de los 2 años, es una manera de defender su espacio, su territorio. Es una declaración de su necesidad de afianzarse, de distinguirse de los otros/as, separarse, reconocerse y ser reconocido/a.

Por eso es tan importante que hagan la experiencia por sí mismos/as, que se sientan protagonistas, que descubran que ellos y ellas pueden.

La aparición del “yo solito” o “yo solita” es un paso en los logros que van en dirección de la autonomía. Tiene que ver con diversos aprendizajes distintos: aprenden a caminar, a hablar, a cambiarse, a bañarse, a comer, a usar el servicio sanitario.. Empiezan a decir “no”, se enojan, hacen berrinches, hacen preguntas, son cada vez más curiosos y curiosas, quieren saber.

Antes del año y poco a poco, los niños y niñas comienzan a hacer intentos de valerse por sus medios para alimentarse, vestirse, bañarse o lavarse los dientes. Llega un momento en que cada niño y cada niña tratan quieren hacer todo solitos/as. Primero ensayan comiendo con las manos, luego se van familiarizando con los cubiertos y quieren usar un vaso. Empiezan a colaborar para vestirse, quieren elegir la ropa, tratan de ponerse solos/as alguna prenda o desvestirse, con dificultad, pero lo intentan. A la hora de bañarse, toman el jabón, la esponja y se esmeran en limpiarse aunque puede que queden algunas partes del cuerpo sin lavar.

Muchas veces las personas adultas, por apuro o con la intención de hacerlo mejor, de no ensuciar o no perder tiempo, nos apresuramos por resolver cosas que están al alcance de los niños y niñas, privándolos/as de esa valiosísima experiencia de intentar por sí mismos/as, corregir, esforzarse, cambiar la estrategia y finalmente lograr algún objetivo.

Es importante que los padres y madres tengan presente que es conveniente que en ocasiones lo haga solo y sola, aunque a veces no salga muy bien o se lleve más tiempo. Es más valioso lo que se pueda conseguir por los propios medios para obtener una progresiva autonomía a que la actividad tenga un resultado impecable. (por ejemplo: ponerse las medias torcidas).

A menudo a las personas adultas no nos resulta sencillo acompañarlos en estos aprendizajes. Suele ser difícil para la familia, a veces más que para los niños y niñas, permitir que se bañen solos, vestirse, elegir su ropa, agarrar la cuchara aunque ensucie, resolver sus enojos con otros.

La posibilidad de que comiencen a enfrentar los problemas propios de su edad se gesta en la primera infancia.

Por lo general el “yo solito” y “yo solita” se manifiestan de manera espontánea. Sin embargo, hay circunstancias en las que es conveniente alentar. El apoyo y la confianza de las personas que lo cuidan es fundamental para animarse: “Vamos, hágalo que yo la cuido”. Seguramente no se bañará tan bien o al limpiarse, las orejas le

quedarán un poquito sucias. Pero si el niño y niña quieren comenzar a intentarlo, tendremos que aceptar que por ahora no lo harán como lo haríamos nosotros. Tampoco podrán resolverles todo ni evitarles tropezones propios del crecimiento. Por eso es mejor relajarse y disfrutar de sus logros.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Ahora vamos a hacer un trabajo en 4 subgrupos. Cada subgrupo va a recibir una tarjeta donde se hacen sugerencias de cómo apoyarnos para animar a los niños y niñas a hacer cosas por sí mismos/as. Tienen 20 minutos para preparar el trabajo.

Leen la tarjeta, la comentan y van a elegir entre dos alternativas de presentación de la sugerencia al grupo entero:

1. Una dramatización.
2. Un cartel.

Para los que elijan cartel tenemos un papel grande, marcadores, papel, lápiz de grafito, lápices de colores, cinta de pegar, goma, tijeras y revistas para recortar.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Ahora que han terminado el trabajo, cada grupo va a hacer su presentación. Después de cada presentación quien desee puede comentar o plantear alguna duda.



Tarjetas del taller # 8

Tarjeta # 20: “Yo solito/a” pero acompañado/a”

Mientras los niños y niñas se están vistiendo juegan a cantar la ronda “Lobo estás”

La persona Adulta o hermano/a mayor :

“Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.
¿Lobo, estás?”

Niño o niña responde:

“Me estoy poniendo los pantalones...

Y así sucesivamente hasta que quedan completamente vestidos y salen a perseguir a la persona adulta o al hermano/a mayor hasta que lo/a atrape.

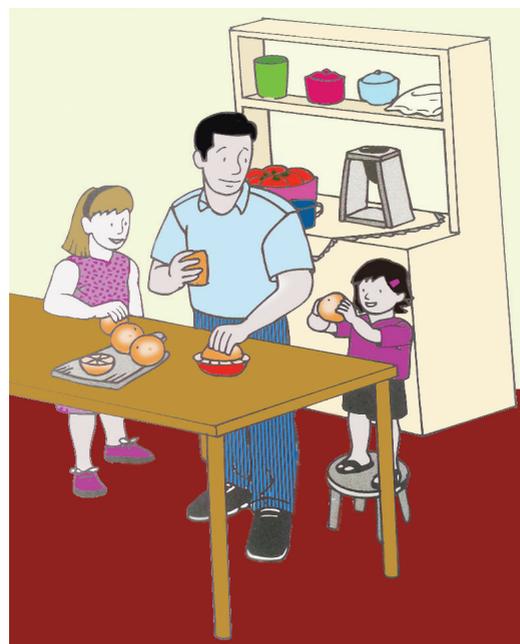


Tarjeta # 21: “Yo solito/a” pero acompañado/a”

No me paso diciéndole “no” constantemente a mi niño y niña por temor a un accidente. Trato de no gastar esa palabra y cuando la uso lo hago con firmeza.

Por ejemplo en la cocina, él y ella quieren ayudar, yo le acerco un banquito e invito a participar: Con mi ayuda exprimidos la naranja, lavamos los trastos, le echamos de comer al perro.

Si intenta coger el cuchillo o el pela papas, no le grito, pues le provocho inseguridad y resentimiento. Le explico que hay herramientas que son peligrosas a su edad y que por ahora no puede tocarlas



Tarjeta # 22: “Yo solito/a” pero acompañado/a”



Enseño a mi niña y niño a que recoja sus juguetes y ropa, acompañándole en esta actividad. Si el espacio de la casa es pequeño, los juguetes se pueden ir guardando a medida que cambia el juego. Tener un lugar para colocarlos de manera fácil, ayuda a los niños y niñas a hacerlo.

Separo uno de los cajones de abajo en la cómoda o mantengo una caja en el suelo para que el niño o la niña la alcancen. Echo allí su ropita. Me aseguro que la gaveta no sea difícil de abrir, le enseño con paciencia cómo se abre, le muestro cómo buscar en ella sus cosas. Cuando me he asegurado de que lo hace bien le doy una orden sencilla y específica: “Vaya a buscar sus calcetines rojos para que le hagan juego con el suéter”. Otra cosa que le enseño es a doblar ropa, dejo que me observe mientras lo hago muy despacio para que aprenda los movimientos. Luego invito a doblar solito/a. Cuando es muy pequeñín le doy a doblar trapitos cuadrados o rectangulares como limpiadores, mantillas. Conforme va creciendo le doy prendas más difíciles.

Pero por supuesto que antes que todo es el ejemplo, si yo me organizo con mis cosas en la casa puedo enseñar a los niños y niñas a hacerlo también.

Tarjeta # 23: “Yo solito/a” pero acompañado/a”



A veces los niños y niñas sienten que no pueden hacer las cosas y piden a los demás que las hagan por ellos aunque ya estén preparados para hacerlas.

“No puedo dibujar un caballo. Dibújame uno.” - ¿Ha dicho alguna vez su hijo/a cosas como estas? Si lo ha hecho es una señal de que no se siente competente. Usted puede decir: “Claro que puede. Hágalo como usted cree que es. Dibújelo de forma que le guste. Luego deje que lo haga sin decirle: “Así no se hace”, si usted le hace dibujos, los corrige o los completa, puede sentir que tiene que hacerlo tan bien como usted. Aunque sea un garabato, él niño y niña se sienten orgullosos/as de sus creaciones. Es importante que usted le ayude a sentirse satisfecho/a de sí mismo/a y de que puede hacer las cosas”. Además aprenderá algo importante: “El arte sale del corazón”.

Taller # 9

“Voy solito/a al servicio sanitario”

1. Materiales que se requieren:

- 4 juegos de las siguientes tarjetas:
 - Tarjeta Número 24: Pregunta ¿Cómo saber cuando el niño o niña ya está listo/a para empezar el aprendizaje del control de esfínteres?
 - Tarjeta Número 25 Respuesta ¿Cómo saber cuando el niño o niña ya está listo/a para empezar el aprendizaje del control de esfínteres?
 - Tarjeta Número 26: Pregunta ¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día?.
 - Tarjeta Número 27 : Respuesta # 1 ¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día?. PRIMER PASO
 - Tarjeta Número 28 : Respuesta # 2 ¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día?. SEGUNDO PASO
 - Tarjeta Número 29: Pregunta ¿Qué puedo hacer cuando el niño y niña ya controlaba y vuelve a orinarse?
 - Tarjeta Número 30 : Respuesta ¿Qué puedo hacer cuando el niño y niña ya controlaba y vuelve a orinarse?
 - Tarjeta Número 31: ¿Cómo enseñarle a un niño o niña a controlar de noche?
 - Tarjeta Número 32 : Respuesta ¿Cómo enseñarle a un niño o niña a controlar de noche?
 - Tarjeta Número 33 : Pregunta ¿Qué debo hacer si un niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?
 - Tarjeta Número 34: Respuesta # 1 ¿Qué debo hacer si un niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?
 - Tarjeta Número 35: Respuesta # 2 ¿Qué debo hacer si un niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?
- 4 dados.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Control de esfínteres:

Esfínter: anillo muscular que abre y cierra un orificio natural. En el cuerpo humano hay varios esfínteres, entre ellos, el del ano y el de la vejiga.

Se conoce como **control de esfínteres** a la retención voluntaria de la orina y las heces fecales con el fin de evacuar en el lugar indicado, eso significa la capacidad de los niños y niñas de ir al baño solito y solita.

Es muy importante que los padres y madres sepan en qué consiste este proceso.

En el aprendizaje del control de esfínteres intervienen factores biológicos, cognoscitivos, sociales y emocionales (afectivos). Es por ello que constituye un proceso de suma importancia para la formación del niño y niña. Es el momento en el que los pequeños/as se percatan del control que ejercen sobre su propio cuerpo, lo **cual favorece su autonomía y aumenta su autoestima.**

Lo más importante de este proceso es que ellos y ellas controlarán en el momento en que estén listos/as.

Este proceso debe ser visto como un trabajo en el cual padres y madres y niños/as tienen distintas tareas.

Es tarea de las personas adultas es crear el ambiente de contención y apoyo necesario para este aprendizaje. Esto implica:

- Reconocer las señales de que su hijo o hija está listo/a para iniciar el proceso.
- Recordar siempre que su hijo o hija es quien controla su cuerpo.
- Dejar que el niño o niña decida si usa el baño o las mantillas.
- Enseñarle palabras para nombrar adecuadamente las partes del cuerpo, y los procesos de evacuación.
- Ofrecer implementos que le ayuden a usar el baño (bacenilla o sillita para adaptar al inodoro).
- Evitar castigos así como muchas felicitaciones respecto al control.

Y es responsabilidad del niño o niña:

- Decidir si usa el baño o una mantilla.
- Reconocer sus señales corporales cuando necesite ir al baño.
- Usar el baño a su propio ritmo.

En las diferentes culturas este proceso es diferente, **en la nuestra el proceso va más o menos desde los 2 a los 4 años.**

Como se desarrolla el proceso del control de esfínteres:

Por lo general, entre los 2 años y los 3 años y medio, los niños/as empiezan a demostrar que tienen conciencia de haber mojado las mantillas. Es decir, sienten y luego pueden comunicar hablando o señalando, que se han orinado. El error es pensar que, por el hecho de identificar la sensación de haber orinado, el niño o niña “avisa” y por lo tanto está listo para quitarle las mantillas.

Esta es solo la primera etapa del proceso. Veamos:

1. Se dan cuenta de que se orinaron.
2. Se da cuenta que se está orinando.
3. Se da cuenta de que tiene ganas de orinar.
4. Finalmente es capaz de aguantar hasta llegar al baño.

Este proceso completo varía de niño/a a niño/a, pudiendo tomar semanas o meses. Por lo tanto, no es raro que se complete el proceso hasta los 4 años e incluso más.

El presionar este proceso puede tener dos consecuencias negativas, una a mediano plazo y otra a largo plazo: La primera es que puede ser que pasado un tiempo en que suponemos que ya aprendió y empieza a orinarse o defecarse de nuevo, esto porque ya todos sabemos que nuestros intestinos reaccionan cuando hay situaciones emocionales (por ejemplo nos da mucho miedo algo o sufrimos un gran dolor y nos dan ganas de orinar), bueno pues cuando el proceso de aprender no ha sido llevado según el ritmo del niño o niña es más fácil que hayan retrocesos.

Volviendo a temas anteriormente vistos, la clave de un buen aprendizaje de ser autónomo o autónoma en cualquier aspecto: caminar, bañarse, comer solo o sola e ir al baño es no presionar, permitir que aprenda sin “estresarlo”. Como se logra esto

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

Hoy vamos a compartir alrededor de un tema muy importante relacionado con la autonomía y también la autoestima de los niños y niñas, no solo en los primeros años, sino incluso a nivel escolar y el resto de la vida. Tiene que ver con el control de esfínteres, eso significa la capacidad de ir al baño solito y solita. Para esto el niño y niña debe ser capaz de retener la orina y las heces fecales para después depositarlas en el lugar indicado, de forma que le dé tiempo de ir al baño o bacenilla, bajarse el calzón, sentarse y hacer la necesidad, e incluso esperar algún tiempo si en ese momento no puede ir al baño.

Este logro es la culminación de muchos otros logros relacionados con el desarrollo físico y psicológico.

Cuando el niño y niña pueden controlar hacer caca y orines, esto les da seguridad de que pueden hacer muchas cosas solitos/as, de que son capaces de aprender y verse a si mismos/as como como personas que pueden tener muchos logros en la vida. Lo más importante, y los que han tenido o tienen niños y niñas en esta etapa lo saben independiente de lo que hagamos para que aprendan, él o ella controlará en el momento en que esté listo.

Lo que tienen que hacer padres, madres y educadoras es observar al niño o niña e identificar las señales que indiquen si está en proceso de adquirir el control o aun no.

En las diferentes culturas este proceso es diferente, en la nuestra el proceso va más o menos desde los 2 a los 4 años.

Algunas de ustedes dirán, ¿cómo?, ¿tan grandote?. Bueno vamos a ver por que decimos esto: Hay muchas maneras de enseñar este proceso, como dijimos, es cultural, pero es muy importante adoptar un enfoque que sea respetuoso con los ritmos de desarrollo de cada niños y niña. Decimos que vamos a hablar de un enfoque centrado en los pequeñines y sus necesidades y no centrado en nuestras necesidades adultas. Veamos.

Por lo general, entre los 2 años y los 3 años y medio, los niños/as empiezan a demostrar que tienen conciencia de haber mojado las mantillas. Es decir, sienten y luego pueden comunicar hablando o señalando, que se han orinado. El error de nosotras es pensar que, por el hecho de identificar la sensación de haber orinado, el niño o niña “avisa” y por lo tanto está listo para quitarle las mantillas.

Esta es solo la primera etapa del proceso. Veamos:

1. Se dan cuenta de que se orinaron.
2. Se da cuenta que se está orinando.
3. Se da cuenta de que tiene ganas de orinar.
4. Finalmente es capaz de aguantar hasta llegar al baño.

Este proceso completo varía de niño/a a niño/a, pudiendo tomar semanas o meses. Por lo tanto, no es raro que un niño o niña no complete el proceso hasta los 4 años e incluso más.

El presionar este proceso puede tener dos consecuencias negativas, una a mediano plazo y otra a largo plazo: La primera es que puede ser que pasado un tiempo en que suponemos que ya aprendió y empieza a orinarse o defecarse de nuevo, esto porque ya todos sabemos que nuestros intestinos reaccionan cuando hay situaciones emocionales (por ejemplo nos da mucho miedo algo o sufrimos un gran dolor y nos dan ganas de orinar), bueno pues cuando el proceso de aprender no ha sido llevado según el ritmo del niño o niña es más fácil que hayan retrocesos.

Volviendo a temas anteriormente, la clave de un buen aprendizaje de ser autónomo o autónoma en cualquier aspecto: caminar, bañarse, comer solo o sola e ir al baño es no presionar, permitir que aprenda sin “estresarlo/a”.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Vamos a hacer un juego en grupo donde ustedes van a compartir con otros/a participantes su experiencia con la enseñanza del control de esfínteres en sus propias familias.

Hagamos 4 los grupos... muy bien, ahora cada grupo va a recibir 6 tarjetas numeradas, 6 sobres cerrados y un dado. Ya que he entregado los materiales les voy a explicar cómo es el juego:

Cada tarjetas tienen una pregunta diferente sobre el tema, la primera persona empieza: tira el dado, que tienen números de 1 a 6, busca la tarjeta que corresponde a ese número y lee la pregunta o le pide a otra persona del grupo que la lea y posteriormente contesta la pregunta brevemente y los/as demás participantes aportan para completar la respuesta o expresan alguna opinión diferente. Luego abre el sobre cerrado que corresponde a la respuesta y en grupo la leen y comentan semejanzas y diferencias con respecto a la opinión del grupo.

Luego sigue el turno de otra persona y así continúan hasta que cada participante ha contestado una pregunta. Si aún quedan tarjetas se vuelve a empezar.

El juego sigue hasta que se agote el tiempo, si un número sale dos veces se vuelven a tirar los dados. Tienen 40 minutos.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Finalizado este tiempo, las personas que deseen pueden participar comentando a todos qué le pareció el juego y que aprendió de él.



Tarjetas del taller # 9

Tarjeta # 24

1

Pregunta

¿Cómo saber cuando el niño o niña ya está listo/a para empezar el aprendizaje del control de esfínteres?



Tarjeta # 25

1

Respuesta

¿Cómo saber cuando el niño o niña ya está listo/a para empezar el aprendizaje del control de esfínteres?

- Cuando camina solo/a.
- Cuando imita las personas adultas o hermanos/as cuando van al baño.
- Cuando entiende ordenes sencillas.
- Cuando manifiesta incomodidad con la mantilla mojada.
- Cuando puede pasar al menos dos horas con la mantilla seca. Esto indica que es capaz de retener su orina durante un tiempo.
- Cuando tiene lenguaje para comunicar la necesidad de orinar (puede expresar con palabras y/o gestos que se va a orinar en la mantilla, pide que le quiten la mantilla sucia. Puede que también quiera usar ropa interior y que pida usar el inodoro o la bacenilla en lugar de la mantilla).
- Cuando tiene habilidades para bajarse pantalones o calzones y sentarse en la bacenilla.
- Enseñar a un/a bebé a controlar sus esfínteres cuando no está preparado/a simplemente hará más largo el proceso. Si se quiere hacer más fácilmente, debemos asegurarnos de que esté físicamente listo/a y mentalmente de acuerdo con usar la bacinilla.

Tarjeta # 26

2

Pregunta

¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día?



2

Respuesta # 1

¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día? PRIMER PASO

Habiendo reconocido las señales de que está listo o lista primero que todo es importante tener en cuenta que hay que disponer de tiempo para enseñarle como ir usar el servicio sanitario.

El primer paso es acostumbrarlo/a al inodoro o bacenilla.

- Se aprende imitando y la única manera es viendo a otros/as cómo hacerlo, muéstrele cómo lo hace usted y cómo se debe limpiar.
- Cuando se le está enseñando al niño o niña a controlar, hay que calcular las horas en que “hace caca y orines” y al acercarse la hora ofrecerle ir al servicio o invitarlo/a a usar la bacenilla, ¿Tienes ganas de orinar?, ¿Vamos?, pero ojo, es negativo “perseguirlo” a toda hora con la bacenilla ya que esto produce en él o ella estrés y es contraproducente.
- Enseñarle a sentarse en la taza o bacenilla ya que es algo que nunca ha hecho antes y que necesita acostumbrarse, es importante sostenerlo/a hasta que aprenda a hacerlo solo o sola.
- Sentarlo/a después de desayunar, antes de bañarse o cuando le den ganas, así se irá acostumbrando a la tasa o bacenilla.
- Si orina o defeca demuestre su entusiasmo y felicítelo. Si pasan más de cinco minutos y no ha orinado, pídale que se levante y muestre agrado porque se sentó en la bacenilla. Recuérdele que cuando quiera orinar o defecar vaya rápido al baño.
- Felicítelo/a por conservar la mantilla seca, como los niños/as grandes y las personas adultas, pero no con mucha efusividad. Si el niño o niña percibe que controlar hace a sus padre y madre muy felices, puede ser que se sienta tan presionado/a por complacer, que entre en angustia y se le dificulte más aprender.

2

Respuesta # 2

¿Qué debo hacer para que un niño o niña aprenda a controlar de día? SEGUNDO PASO

El segundo paso es que lo haga sin mantillas.

- Dejar que el niño o niña decida si usa el servicio sanitario, la vacenilla o las mantillas, si decide usar el servicio sanitario, ponerle ropa interior y vestirlo/a con ropa cómoda, fácil de quitar. Por lo general, el niño/a se siente orgulloso/a de utilizar calzón y le recuerda que está tratando de mantenerse seco.
- Ofrecerle diferentes líquidos: agua, jugos, etc, durante el transcurso de la mañana para propiciar que orine en varias ocasiones.
- Preguntarle si quiere orinar o defecar, al mismo tiempo que le toca el calzón, aproximadamente cada media hora, si dice que sí, acompañarlo/a al servicio sanitario. Enseñarlo/a así: poner las manos del niño/a en la parte delantera del calzón, con el dedo pulgar adentro del elástico y los demás dedos hacia fuera, al mismo tiempo que le dice: “tus manitas así, este dedo dentro y los demás afuera, eso es, muy bien” “Ahora baja tu calzón”. Ponga sus manos sobre las del niño/a y bajen el calzón entre los dos. “Así, ahora siéntate en la bacenilla”.
- Si defecó, darle papel higiénico y enseñarle a limpiarse de adelante hacia atrás. No hacer todo el trabajo, dejar que su niño o niña aprenda. Pedirle que suba el calzón, si no puede hacerlo solo/a, enseñarlo así: ponga la manita izquierda del niño/a en la parte delantera del calzón y la derecha en la parte trasera con el pulgar adentro del elástico y los demás dedos hacia fuera. Vaya diciendo: “pon tus manos así, ésta adelante y ésta atrás, ahora sube el calzón hasta arriba, muy bien”. Ayúdele si es necesario. A mayor número de veces ayúdelo/a menos.
- Enseñarle palabras para nombrar adecuadamente las partes del cuerpo, (orines, caca, vagina, pene) y los procesos de evacuación (obrar, orinar). Utilice frecuentemente estas palabras para que el niño/a las reconozca y pídale que las diga: calzones, pantalones, bacenilla, orines, caca, subir, bajar, sentarse, levantarse, mojado, seco, limpio, sucio, dentro y fuera.
- Enfrentar los accidentes sin enojarse, sin burlas ni palabras desagradables.
- Evitar castigos así como muchas felicitaciones respecto al control.

3
Pregunta

¿Qué puedo hacer cuando el niño o niña ya controlaba y vuelve a orinarse?



3

Respuesta

¿Qué puedo hacer cuando el niño o niña ya controlaba y vuelve a orinarse?

Por lo general, entre los 2 años y los 3 años y medio, los niños/as empiezan a demostrar, hablando o señalando, que tienen conciencia de haber mojado las mantillas. Muchas veces se comete el error de pensar que es que ya está listo/a para quitarles las mantillas. Puede ser por haber empezado el entrenamiento prematuramente, que el niño o niña parece que avanza y luego retrocede.

Para asegurar un proceso continuado hay que tomar en cuenta que:

Darse cuenta de que se ha orinado es solo la primera etapa del proceso, luego viene que se da cuenta que se está orinando, luego se da cuenta de que tiene ganas de orinar y finalmente es capaz de aguantar hasta llegar al baño. Es hasta este momento que se puede decir que está completo el proceso.

Este proceso completo varía de niño/a a niño/a, pudiendo tomar semanas o meses. Por lo tanto, no es raro que se complete el proceso hasta los 4 años e incluso más.

- Otra razón puede ser que esté viviendo alguna situación especial y le preocupe, posiblemente apenas se solucione la situación aprenderá nuevamente.
- Si se le enseña de nuevo con paciencia, empezará a avisar otra vez.
- Puede ser que utilizar el inodoro le cause nervios y miedo y por eso “se paraliza” y no avisa. En este caso puede que se orine parado/a y lllore. Sea muy paciente y no regañe para evitar que el miedo aumente.

4

Pregunta

¿Cómo enseñarle a un niño o niña a controlar de noche?



4

Respuesta

¿Cómo enseñarle a un niño o niña a controlar de noche?

- Aunque algunos niños/as dejan los pañales de día y noche al mismo tiempo, por lo general, el control nocturno se logra mucho más tarde, habiendo niños/as que a los 7 años aún se orinan de noche.
- Cuando tu hijo logre pasar 5 noches sin orinar ni defecar en la cama ya habrá llegado la hora de empezar a trabajar el control de esfínter en la noche.

¿Qué hacer?

- Cubrir el colchón con un plástico y acostar al niño o niña sin mantilla.
- Es recomendable no darle líquidos antes de dormir.
- Se le puede pedir que si le dan ganas en la noche que avise y/o colocarle la bacenilla al lado de su cama.
- Si aún así se orina en la cama, enfrentar este accidente sin enojarse, sin burlas ni palabras desagradables.
- Si después de unos días aún ocurre, colocarle de nuevo la mantilla para evitar la incomodidad y la levantada y al cabo de un tiempo intentar quitársela otras ves.
- Tranquilizar al niño o niña. No debe castigarle, ni golpearla. Todo eso aumenta el estrés del niño o niña y hace que se orine más en la noche.
- Cuando el niño o niña ya ha asimilado esta habilidad es el momento de celebrarle y felicitarle por su buen empeño.

5
Pregunta

¿Qué debo hacer si mi niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?



5
Respuesta # 1

¿Qué debo hacer si mi niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?

Puede ser que sienta mucha angustia de usar el servicio sanitario, porque lo siente como desprenderse de algo de él o ella, entonces retiene mucho y suelta la caca sin darse cuenta cuando está tranquilo o cuando se asusta mucho.

Se recomienda:

- Si su caquita es muy dura y tiene estreñimiento darle vegetales, frutas y mucha agua para suavizar la caquita.
- Hay que empezar dejándolo/a defecar tranquilo/a un mes y limpiarlo/a con cariño cada vez que hace caca.
- Acompañarlo/a al servicio sanitario y hacer de este momento un rato agradable, con juguetes, canciones, que salude “adiós caquita” y jale él mismo/a la cadena.
- Consulte al médico para descartar un problema físico.
- Puede ser que al niño o niña le de miedo el inodoro, por lo que es importante jugar con él o ella a despedirse de la caca que se va.
- Recuerde, hay circunstancias en que un niño o niña que ya controlaba a veces mojará los calzones, tenga paciencia.
- No use el castigo físico o verbal, cuando esto sucede la experiencia de eliminación es vivida por él o ella como maltrato. Si relaciona estas funciones con experiencias positivas desarrollará la capacidad de amar su cuerpo y aprender a cuidarlo con respeto.

Tarjeta # 35

5

Respuesta # 2

¿Qué debo hacer si mi niño o niña mayor de 5 años todavía ensucia su ropa?

- Es importante que él o ella sienta que nosotros/as sabemos que hace todo lo posible. No le presionemos a aprender rápido.
- Se le puede ayudar diciéndole que su dificultad es algo externo a él o ella. Una parte de su cuerpo que no le hace caso. “Ese tubito jodión”, “caquita bandida que no sale cuando él o ella quiere”
- Se le puede explicar que su problema es como el de un bombero que le sale el agua de la manguera cuando no hay un incendio. Se puede realizar ejercicios simulando abrir y cerrar la manguera, ejemplificando con el tubo abierto y cerrado e indicándole retener y soltar.
- No avergonzarle mandándole a lavar la ropa mojada ni contándole a vecinos y compañeros/as del Centro Infantil o la escuela. Merece respeto.

Taller # 10

“Aprendiendo a ser responsable”

1. Materiales que se requieren :

- 1 juego de las siguientes tarjetas:
 - Tarjeta Número 37: Aprendiendo a ser responsable de 0 a 2 años
 - Tarjeta Número 38: Aprendiendo a ser responsable de 0 a 2 años
 - Tarjeta Número 39: Aprendiendo a ser responsable de 0 a 2 años
 - Tarjeta Número 40 : Aprendiendo a ser responsable de 0 a 2 años
 - Tarjeta Número 41 : Aprendiendo a ser responsable de 0 a 2 años

 - Tarjeta Número 42: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años
 - Tarjeta Número 43: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años
 - Tarjeta Número 44: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años
 - Tarjeta Número 45: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años
 - Tarjeta Número 46: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años
 - Tarjeta Número 47: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años

 - Tarjeta Número 48: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años
 - Tarjeta Número 49: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años
 - Tarjeta Número 50: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años
 - Tarjeta Número 51: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años
 - Tarjeta Número 52: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años
 - Tarjeta Número 53: Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años

 - Tarjeta Número 54 : Ser responsable en edad escolar.
 - Tarjeta Número 55 : Ser responsable en edad escolar.
 - Tarjeta Número 56 : Ser responsable en edad escolar.
 - Tarjeta Número 57: Ser responsable en edad escolar.
 - Tarjeta Número 58 : Ser responsable en edad escolar.
 - Tarjeta Número 59: Ser responsable en edad escolar.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Autonomía gradual:

Es un proceso que se va adquiriendo lentamente y va de lo simple a lo más complejo. Los niños y niñas, de acuerdo a la edad deben ir aprendiendo poco a poco a ser cada vez más autónomos/as Durante toda la infancia se aprende, se empieza a aprender desde el momento en que se nace. Cada niño y niña aprende a su propio ritmo. De la misma manera que no todos los niños/as gatean, caminan y hablan a la misma edad, tampoco aprenden a la misma edad y difieren unos/as de otros/as en un mismo aprendizaje. Es importante saber cómo aprenden para que los padres y madres puedan ofrecerles en la casa, muchas experiencias útiles.

Ellos y ellas aprenden:

- Observando
- Escuchando
- Oliendo y saboreando
- Tocando
- Haciendo cosas y jugando
- Moviéndose
- Imitando
- Repitiendo
- Preguntando

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

Hoy vamos a dedicarnos a reflexionar que actividades son apropiadas para que los niños y niñas desarrollen autonomía de acuerdo a la edad, esto es muy importante.

Primero vamos a repasar: ¿Se acuerdan que era autonomía? Si, es la capacidad de hacer cosas por sí solos/as y de asumir poco a poco responsabilidades para con ellos y ellas mismas y con las demás personas.

La autonomía se aprende gradualmente, o sea poco a poco, y hay que ir enseñando desde lo más sencillo hasta lo más difícil. Por ejemplo. Primero aprendemos a sentarnos solos/as y arrastrarnos acostados luego gateamos y nos ponemos de pie sostenidos/as, y hasta después caminamos.

Brincarnos pasos no es conveniente y las cosas no se aprenden bien.

En la primera infancia los niños y niñas van desarrollando diferentes habilidades y dependiendo de estas habilidades es que pueden irse responsabilizando de diversas cosas. Por ejemplo, no esperamos que un niño o niña pequeño/a prepare el almuerzo ¿verdad?. No tiene el tamaño ni la destreza física para hacer esta tarea que para esta edad es peligrosa. Por otro lado tampoco le hacemos la tarea al niño o niña escolar, eso sería sobreprotección.

Ya vimos en un taller anterior que la sobreprotección es hacer nosotros/as las cosas que ellos y ellas deberían hacer por sí mismos/as.

Hay que ir poco a poco asignando responsabilidades para asegurarnos de que el niño o niña tenga éxito en su desempeño, si pedimos mucho al niño o niña de muy corta edad, se frustrará mucho porque no podrá realizar bien la actividad y también nos frustramos las personas adultas ante su mal desempeño. El resultado puede ser conflictos con los niños y niñas y sentimientos de baja autoestima. A los dos años, por ejemplo, ya podrían colaborar en algunas labores del hogar como ayudar a guardar sus juguetes, echar su ropa sucia en el canasto, rellenar el plato de comida del perro o avisar cuando éste no tenga agua. Todas estas actividades deben comenzar a realizarse en compañía de los padres y madres, para después hacerlas solo/as.

Cuando decimos poco a poco implica que al principio se muestra y se acompaña a hacerlas y es hasta después de varias veces que se deja hacerlo solitos/as. Incluso puede que necesitemos volver atrás porque nos damos cuenta que algún paso de la actividad no lo realiza aún bien. Esto requiere paciencia y observación del niño y niña en su desempeño sin presionar, de manera tranquila y amable.

Si desde temprana edad se les entregan pequeñas responsabilidades en el hogar, ellos se van sintiendo importantes dentro de su familia, lo que contribuye a la formación de una adecuada autoestima. Además, esto les crea un sentido de la responsabilidad y, por supuesto, les enseña habilidades que deberán usar toda la vida.

Asimismo es importante **el ejemplo**, mostrar la actividad haciéndola nosotros/as despacito para que observen y también adecuar el ambiente de la casa para facilitar los aprendizajes.

La decisión de realizar las actividades **debe ser** del niño o niña. Generalmente, entre más pequeños/as, más dispuestos están a querer hacer cosas que hace la gente grande, por eso hay que empezar desde pequeños/as. En este sentido, es crucial valorar cuáles son sus preferencias para iniciar por allí. Esto se logra con la observación y también preguntándole al niño y niña. -¿Te gustaría que juntos/as tendamos la ropa?, bien, vos me pasas las prensas...

Poder decidir no sólo es de vital importancia para el desarrollo de su seguridad y autonomía, sino que además contribuirá a aumentar y reforzar su autoestima y confianza en sí mismo/a.

Les traje unas tarjetas con sugerencias para tomar en cuenta en relación a las tareas que se les puede enseñar a un niño o niña según su edad, la idea es que ustedes las compartan y aporten otras desde su valiosa experiencia como padres y madres.

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

El juego es muy fácil, vamos a hacer nuestros 4 subgrupos. Les voy a repartir a cada subgrupo 6 tarjetas. Cada tarjeta contiene 4 o 5 fotografías con sugerencias de cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas pequeños/as a hacerse responsables, de acuerdo a la edad. Un grupo de tarjetas le corresponde a la edad de 0 a 2 años, el otro de 2 a 4 años, el otro de 4 a 6 y finalmente para niños y niñas en edad escolar.

Ustedes van a observar las fotografías de las tarjetas que les correspondió, leen el texto y comentan en el grupo. Luego van a votar para escoger la tarjeta que más les guste y en relación a ella, van a inventar una pequeña historia entre todos/as.

La historia empieza así:

“Para enseñar a nuestros niños y niñas a ser responsables nosotros/as....”.

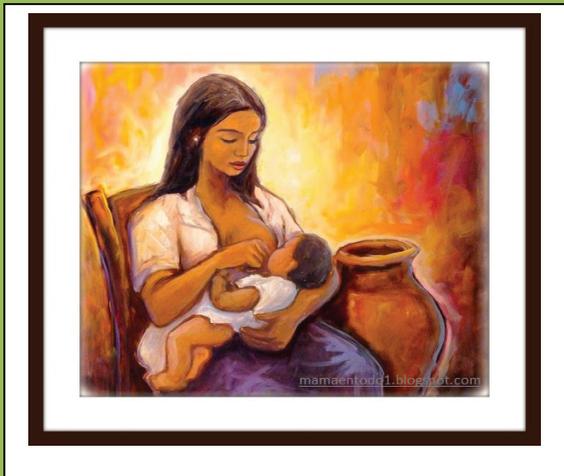
Tienen media hora para trabajar.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Para terminar una o más personas de cada subgrupo van a contar la historia al grupo entero y vamos a exponer las tarjetas para que todos/as las conozcan.

Tarjetas del taller # 10

Tarjeta # 37: Aprendiendo a ser responsable 0 a 2 años



Nuestro/a bebé es amamantado/a hasta el año de edad, todos/as en la familia lo/a acariciamos mucho, le hablamos, le miramos con afecto.

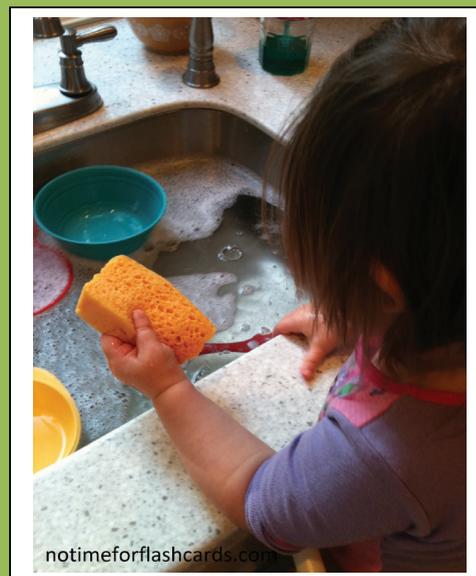
El cambio de mantillas lo hacemos con mucho amor, delicadeza y respeto, por eso no hacemos caras feas mientras lo/a limpiamos ni le decimos palabras groseras.



Tarjeta # 38: Aprendiendo a ser responsable 0 a 2 años



Para fomentar la autonomía de mi bebé y ayudarlo/a a crecer con confianza en sí mismo/a, le permito explorar y ensayar a hacer cosas por sí solo/a, aunque no las haga bien. Eso sí siempre junto a mí para protegerlo/a.



Tarjeta # 39: Aprendiendo a ser responsable 0 a 2 años



El cuerpo de mi bebé es una fuente inagotable de aprendizaje, cuando lo/a baño acaricio con suavidad su piel, le nombro las partes de su cuerpo, le hago masajitos suaves en su espaldita, piernas, cabecita, bracitos y pies.

Cuando tengo la oportunidad y vigilando que esté limpio el suelo, lo coloco sobre el césped al aire libre para que sienta la naturaleza, el aire fresco, la hierba, la luz del sol.



Tarjeta # 40: Aprendiendo a ser responsable 0 a 2 años



En mi familia promovemos que nuestro bebé use sus manitas: con una caja de cartón y medias o trapitos colgando tiene una casita perfecta, le gusta jugar con las ollas, meter papelitos en un recipiente plástico, hojeamos libros juntos/as y regamos las plantas, eso sí, cuidando su seguridad, siempre junto a una persona adulta.



Tarjeta # 41: Aprendiendo a ser responsable 0 a 2 años



El gateo es una etapa muy importante en el desarrollo de la autonomía de mi bebé, por eso estimo que gatee, colocándolo/a boca abajo para que se arrastre, poniendo juguetes llamativos al frente y una mantita para levantar su pancita. No le dejo largas horas en un encierro, esto hace que intente ponerse de pie sin haber practicado el gateo. Le pongo en el piso limpio para que juegue. Me pongo a gatas y le muestro como gatear, hacemos carreritas juntos/as. No lo/a calzo con almohadas para forzarle a estar sentado/a ni insisto en ponerlo/a a caminar antes de gatear, espero que su proceso de desarrollo le indique cuando hacerlo, así estimo que gatee al mismo tiempo que intenta por sí mismo/a caminar y ojalá antes, esto es muy importante en su futuro desarrollo motor e intelectual.



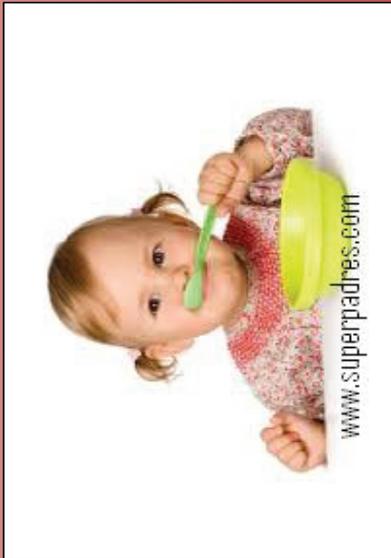
Tarjeta # 42 : Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años

Entre los 2 y 4 años estimulo su lenguaje:

1. Doy instrucciones muy sencillas y me aseguro de que las entienda.
2. Le explico lo que estamos haciendo juntas.
3. Le estimulo con materiales y juegos para poner.



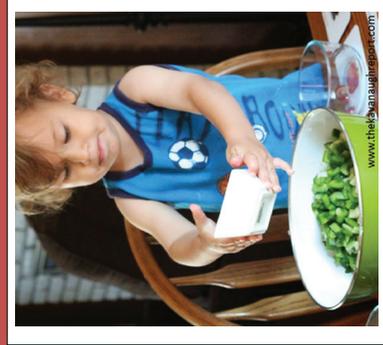
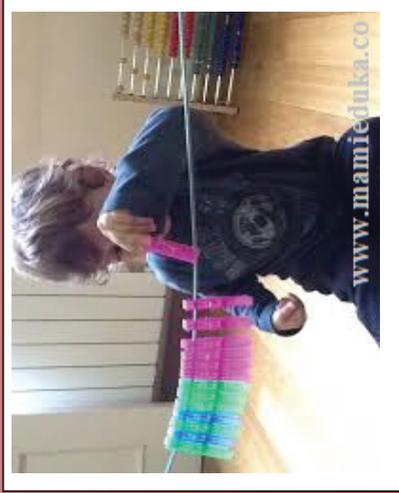
Tarjeta # 43: Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años



Entre los 2 y 4 años permito a mi niño y niña comer solo/a, vestirse, peinarse. Aunque no lo haga bien ¡la práctica hace la maestro/a! Le doy oportunidad de practicar cuando muestra interés en imitarme cuando barro y riego plantas.



Tarjeta # 44 : Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años



Entre 2 y 4 añospongo un banquito y le invito acompañame a lavar trastos, servir el fresco, verter alimentos. (No le permito usar cuchillos, vidrio ni recipientes calientes.)

Le gusta imitarme usando prensas de ropa y se lo permito siempre que esté cerquita mío.



Tarjeta # 45 : Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años



Entre los 2 y 4 años le mostro cómo recortar tiras de papel de diversos colores con tijera de punta redonda, después las entrelazamos formando un diseño para decorar la casa. Le tengo botellas de tapas grandes para destapar y le mostro cómo limpiar con delicadeza las hojas de una planta.



Tarjeta # 46 : Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años



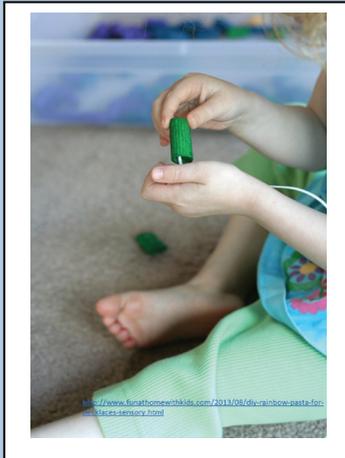
Entre los 2 y los 4 años:
Le acondiciono una caja y le enseño a guardar sus juguetes, le hago juguetes con materiales de reciclaje, permito a mi hijo varón jugar con muñecas y trastes y a mi niña a jugar con carros y bolas.

Tarjeta # 47 : Aprendiendo a ser responsable de 2 a 4 años

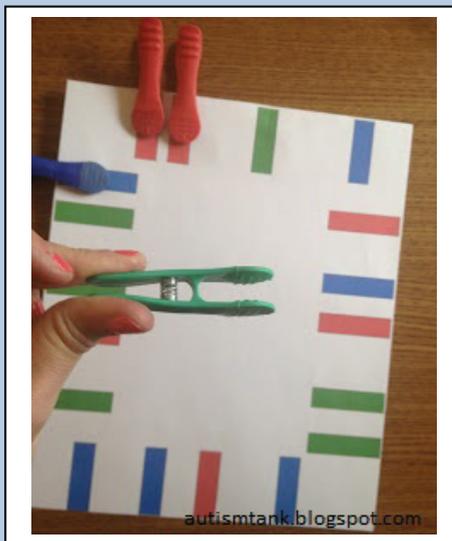


Acercar la niño y niña de 2 a 4 años a la naturaleza es muy importante, llevarlo/a a parques con zona verde. También acondicionar en el patio materiales para jugar, puede hacerse a bajo costo. AHHA ... ¡NO importa que se ensucien!

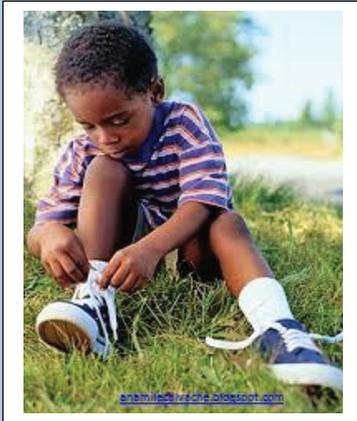
Tarjeta # 48 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



Ayudo a mi niña y niño de 4 a 6 años a desarrollar habilidad en sus manos por eso lo/a estimo a hacer collares, lavar verduras, destapar, hacer pinza.



Tarjeta # 49 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



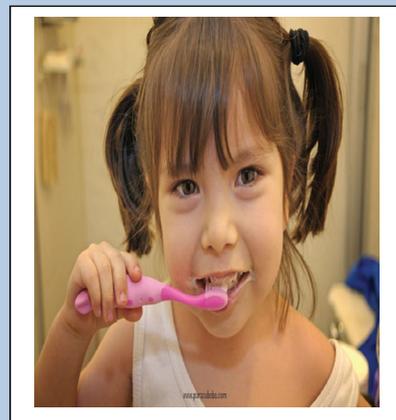
Entre 4 y 6 años le enseñó hábitos de autocuidado. Para eso le dejo hacer cosas solo/a y superviso, con buen trato, que las haga bien.



Tarjeta # 50 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



A mi niño y niña de 4 a 6 años le enseño tareas de autocuidado y apoyo en el hogar, y lo/a acompaño y superviso en su desempeño.



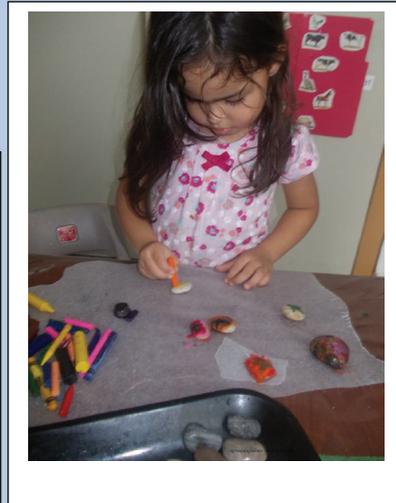
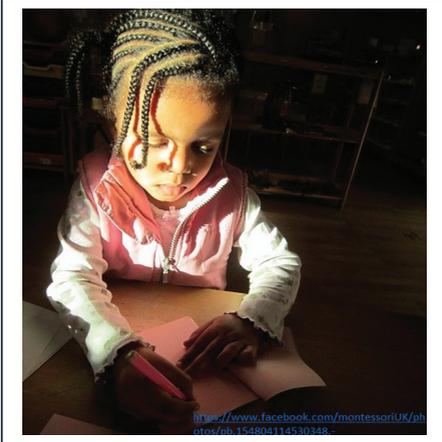
Tarjeta # 51 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



En mi hogar, doy el ejemplo de ser ordenado/a, acondiciono lugares y cajas para que mis hijos/as acomoden sus cosas y les enseño a mantener el orden de su ropa, útiles y juguetes.



Tarjeta # 52 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



Acompaño a mi niño y niña de 4 a 6 a dibujar, a escribir y a jugar con materiales de la naturaleza como piedritas, hojas, flores, ramas ...



Tarjeta # 53 : Aprendiendo a ser responsable de 4 a 6 años.



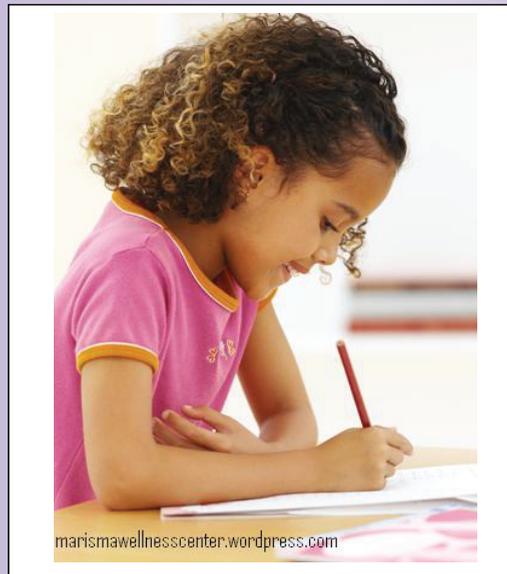
Llevo a mi niño y niña de 4 a 6 años a sitios donde puede observar y disfrutar de la naturaleza, aunque se ensucie, sembramos juntos y estimo para que juegue con otros niños y niñas



Tarjeta # 54 : Ser responsable en edad escolar

El hábito de la tarea El horario

Programar un horario para la tarea significa organizar el tiempo que el niño y la niña tardan en realizarla y, al terminar, que guarde todos los materiales en su salveque o bolsa para el día siguiente. Fijar una hora para que se siente e iniciar la tarea puede ser algo muy sencillo, pero para lograrlo es importante que sea siempre a la misma hora y no cambiar el horario.



Tarjeta # 55 : Ser responsable en edad escolar

¿Cómo saber cuál es la mejor hora para hacer la tarea?

Evite que la hora sea después de hacer ejercicio intenso, cuando terminó de comer o cerca de la hora de irse a dormir. En condiciones como estas el niño o niña no están en condiciones de prestar atención y concentrarse

Decida junto con la niña o niño la hora más adecuada. Evite programar la tarea en un tiempo en el que hace cosas también valiosas como ver su programa preferido en la tele o jugar con amigos/as.



Tarjeta # 56 : Ser responsable en edad escolar



Involucro a mi hijo e hija en edad escolar en las responsabilidades del hogar, sin distinción de sexo. Tengo cuidado de enseñarle a hacer las cosas bien, para evitar accidentes y superviso su desempeño para apoyar en caso necesario.

Tarjeta # 57 : Ser responsable en edad escolar



A mi hijo e hija de edad escolar le enseño buenos hábitos: hacemos ejercicio físico, reciclamos para cuidar el planeta. No fumo para que disfruten de aire puro y cuido mi alimentación y la de él y ella.



Tarjeta # 58 : Ser responsable en edad escolar



Nuestro hijo e hija de edad escolar ama, disfruta y valora la naturaleza:

Respeto y cuida con responsabilidad a su mascota.

Producimos juntos/as vegetales y flores, si no hay patio, en macetas.



Tarjeta # 59: Ser responsable en edad escolar



En mi familia los niños y niñas escolares reciben apoyo para hacer sus tareas pero no se las hacen las personas adultas.

Cuando se equivocan no se les humilla ni maltrata, se les reprende con respeto.

Se promueve que tengan amigos y amigas y se les provee de materiales para que desarrollen su creatividad a través el arte.



Taller # 11

“Comunicarme para crecer”

1. Materiales que se requieren:

- 4 potes pequeños de goma.
- Materiales (un juego para cada participante) para confeccionar dos títeres con bolsas de papel:
 - 2 bolsas de papel (una de 6 libras y otra de 2 libras)
 - Una lámina de papel amarillo
 - Una lámina de papel naranja
 - Una lámina de papel negro
 - Una lámina de papel blanco.
 - Una tijera
 - Goma blanca.

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

La importancia de hablar con los niños y niñas:

La mayoría de las palabras en el vocabulario de un niño provienen de sus encuentros diarios con el lenguaje. Los niños aprenden el lenguaje de los libros, de los medios de comunicación y de las conversaciones con las personas que participan en sus vidas.

Usted puede incrementar el vocabulario de sus niños y sus conocimientos base (dos piezas importantes en el rompecabezas de la lectura) simplemente hablando con ellos. La mejor manera de construir una base sólida para el éxito en la lectura es rodear a sus hijos de un ambiente rico en lenguaje.

Con Bebés:

- Hábleles acerca de lo que usted está haciendo para que ellos/as empiecen a conectar las palabras con los conceptos.
- En cuanto su bebé empiece a hablar, muéstrole objetos o fotos y pregúntele “¿Qué es esto?” Elaborar o extender sus respuestas es una manera de hacerles escuchar más palabras. “¡Sí, eso es un banano! Es amarillo y suave.”

Con niños y niñas pequeños/as:

- Háblele acerca de las cosas que usted ve en su barrio, en sus paseos por la ciudad, o en la televisión. Estas conversaciones ayudan a que el niño y niña vaya adquiriendo un mejor conocimiento de su mundo.
- Cuando le lea, deténgase para hacerle preguntas o hacer comentarios sobre la historia. Haga preguntas como “¿Por qué crees que él hizo eso?” o “¿Qué te parece que va a pasar ahora?”
- Use palabras interesantes y nuevas con sus niños/as. Por ejemplo, “¡Estas galletitas son muy apetecibles! ¡Son exquisitas!” o “Veo que no deseas irte, pero podemos volver mañana.”
- Cuénteles historias de su propia vida o acerca del día en que usted nació. Esto les ayuda a desarrollar su identidad personal y cultural.

3. Encuadre introductorio.

Hola Familias:

La autonomía es la capacidad que adquieren los niños y niñas de hacer cosas por sí solo. Un área del desarrollo que es muy importante para el desarrollo de la autonomía es el área de lenguaje.

Un niño y niña que aprenden a entender y hablar correctamente, puede decir que necesita, qué desea hacer, como se siente, que desean aprender.

La mejor forma de lograr que los niños y niñas aprendan a hablar es hablarles correctamente y hablarles mucho.

Háblele, háblele, háblele. Su niño y niña aprenden miles de palabras oyéndolo/a usted hablar. Pero no para regañarlo o darle órdenes. Háblele de cosas sencillas, conversando con naturalidad: Cuando estén en el patio, háblele de hormigas que corren, hojas que caen, gusanitos que se arrastran, pájaros que trinan. Un patio está lleno de cosas para aprender.

Háblele de usted mismo/a, de la familia, de los amigos y amigas. Y háblele como a una persona grande (no utilice pronunciación infantil como “ete”, en vez de “este”, “a que lo”, en vez de “te quiero”. Si su niño o niña pronuncia así no lo/a imite. Hay que usar las palabras apropiadas aunque a usted le parezcan que él o ella no puede entenderlas, no se debe subestimar al niño y niña.

Léale y háblele de imágenes en un libro, en un rótulo, en un cartel, en una ventana... Anímelo a preguntar y a cantar. Amplíe sus oraciones, por ejemplo si dice: “vea carro”, dígame: “si es un automóvil rojo”.



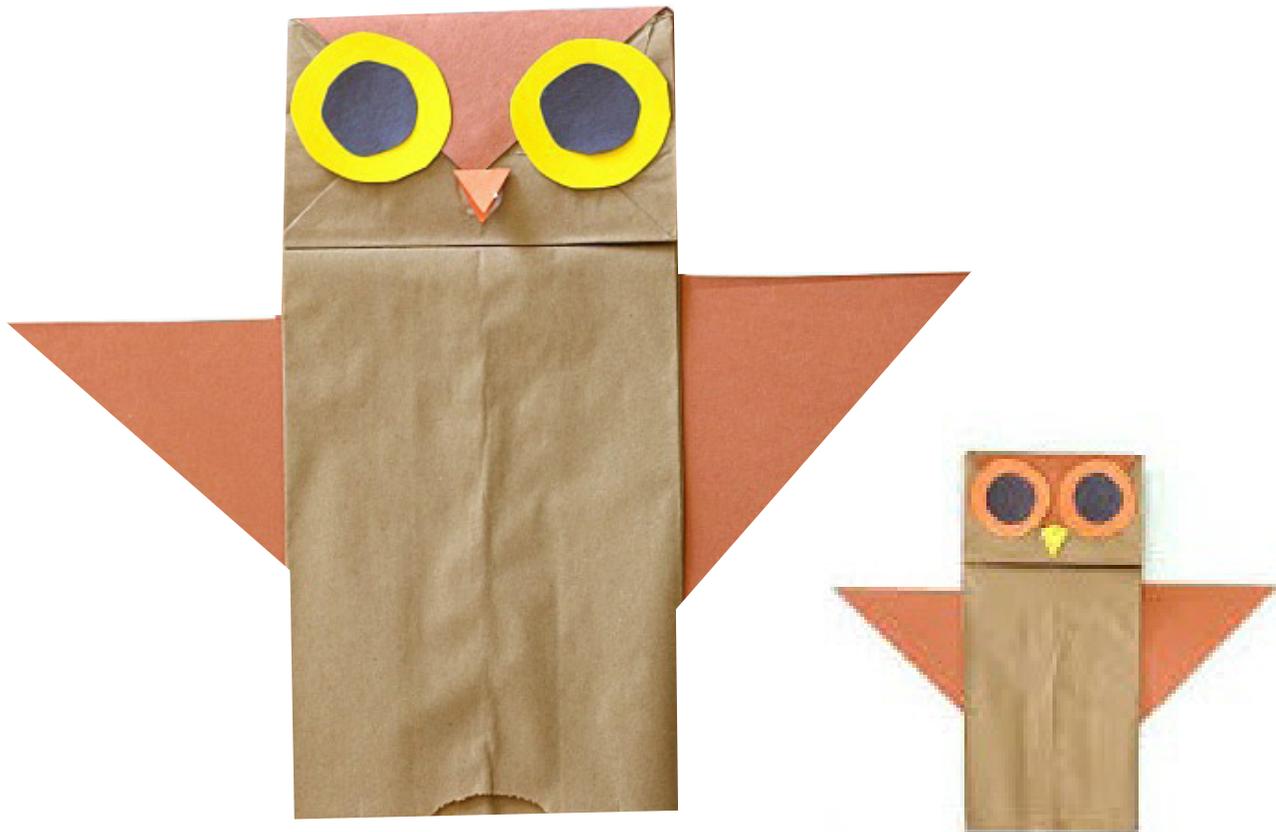
1. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Una de las formas en que podemos apoyar al niño y niña que aprende a comunicarse es jugando. Es por eso que en el taller de hoy vamos a hacer un material para ayudar a los niños y niñas a desarrollar el lenguaje y vamos a hacer una pequeña obra de títeres. ¿Bonito verdad?

Les voy a repartir un material, Cada uno/a de ustedes va a elaborar 2 títeres. Un señor o señora búho que representa una persona adulta y un/a pequeño/a búho que representa a un niño o niña.

Tienen 15 minutos, ¡Adelante! (Se sugiere tener los moldes ya recortados para que la elaboración de los títeres sea más rápida y se quede tiempo para la escena dramatizada).

Elaboración de los búhos:



1. Elaboración de los títeres:

- a. Corte los moldes de papel para los 2 búhos.
- b. Usar el fondo de las bolsas para crear las caras. Cortar las alas, la frente y el pico de la lámina naranja.

Consejo: Pegar primero la frente y el pico, luego los ojos y al final las alas.

En cuanto a la actitud de la persona facilitadora, es importante recordar: **lo que interesa no es que la manualidad quede perfecta, ni que las familias se sientan presionadas a hacerla en el tiempo que se especificó, quizá alguno de los grupos de trabajo no logre terminarla en el tiempo, eso no importa.**

La persona facilitadora debe ser un modelo de cómo debe transcurrir el tiempo y el clima social y emocional de los momentos familia-niños/as cuando están haciendo cosas juntos.

Las manualidades y proyectos creativos que se hacen en los talleres, son en realidad solo un recurso que se usa para lograr lo más importante, que es estar juntos haciendo un esfuerzo colectivo. No hay presión, ni regaños ni premuras, lo que debe hacer es sonrisas comentarios espontáneos, alegría de compartir y cooperación.

2. Obra de títeres:

En cada grupo se da la siguiente instrucción:

Ahora formamos 3 grupos, el primero va a hacer una pequeña obra de títeres para enseñar 2 palabras a niños y niñas de 0 a 1 año.

El segundo grupo va a hacer una pequeña obra de títeres para enseñar 5 palabras a niños y niñas de 1 a 3 años.

El tercer grupo va a hacer una pequeña obra de títeres para enseñar 10 palabras a niños y niñas de 3 a 6 años.

Tienen 10 minutos para elaborar las obras y luego las presentamos al grupo.

1. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Cada grupo diseña un guión a partir de las instrucciones y asignan dos personas, una representa el búho grande y otra el buhito. Estas dos personas presentan al grupo grande la obra de teatro, cuando termina cada obra los participantes que deseen, dicen cuales son las palabras que se enseñaron en la obra de títeres y yo voy apuntando la lista en este cartel.

Luego nos despedimos y ustedes se llevan los búhos para su casa porque se van a usar en la tarea de este mes. (Se lee la tarea del mes).



Taller # 12

“Lo que hemos aprendido”

1. Materiales que se requieren:

- 4 pliegos grandes de papel periódico u otro de papel blanco
- Cinta de pegar.
- Revistas y periódicos viejos. (al menos 20, 5 para cada grupo)
- Marcadores de colores (al menos 8, 2 para cada grupo)
- 2 recipientes de goma.
- 2 tijeras

2. Resumen de conceptos básicos que se compartirán en el encuadre introductorio.

Autoestima positiva: Capacidad de quererse a si mismo/a y sentirse una persona digna de recibir afecto y respeto.

Autonomía: Capacidad de hacer cosas por uno mismo/a, de tomar decisiones y afrontar consecuencias.

Apego seguro: Relación persona adulta cuidadora y niño o niña pequeño/a que por su constancia y calidad provee de experiencias afectivas y sociales que impulsan al desarrollo, al bienestar y a la autoestima positiva y a la autonomía. En conclusión, relación de amor que involucra palabras amables y cariñosas, caricias, abrazos y apoyo cuando se necesita. Para lograr esto las personas adultas deben poner atención a sus niveles de estrés, procurar apoyo para la crianza cuando lo necesitan e identificar y controlar sus impulsos de agredir o presionar a los niños y niñas buscando estrategias de respiración, contar hasta 100, relajación, alejarse hasta calmarse, ensayar formas positivas de comunicación, entre otra .

Inteligencia emocional: La capacidad de reconocer y aceptar las propias emociones y poder expresarlas sin dañar a otras personas ni a la naturaleza. También la capacidad de ser digno/a de confianza y poder estar a gusto con otras personas y que otras personas se sientan a gusto con uno/a la mayoría del tiempo. También implica la capacidad de disfrutar de estar solo/a.

Respeto al ritmo propio del niño y niña para crecer y aprender: Pasar tiempo suficiente compartiendo con el niño y niña experiencias de calidad hace posible que aprendamos a conocerlo/a y a interpretar sus necesidades para satisfacerlas. Este tiempo con él y ella incluye jugar, enseñar con paciencia, conversar, pasear, compartir.

La manera de que los niños y niñas pequeños/as aprendan a ser solidarios, cooperadores y generosos/as es dar el ejemplo y respetar su ritmo del niño/a para aprender. No se debe obligar al niño y niña a compartir sino respetarlo/a en sus decisiones de hacerlo o no. Así, recibiendo respeto él y ella aprenden a respetar y a compartir solidariamente, desde el corazón y no por obediencia ciega. En vez de enseñarlo/a compartir, enseñémosle a respetar cuando otro/a niño/a no desea compartir con él/ella.

Autocuidado y prevención: implica desarrollar conductas, actitudes y hábitos que preservan nuestra salud y seguridad, esto se aprende desde la infancia, el niño y la niña aprender a hacer cosas por sí mismo/a con cuidado y responsabilidad, no porque entienda los riesgos de accidentes, peligros o enfermedades, sino porque entiende que su vida es valiosa para el otro y porque ama al otro. El niño y la niña meten dentro de sí las voces protectoras, eso es lo que permite que los niños/as se cuiden a sí mismos/as y las personas adultas nos cuidemos. Los cuidados en los primeros años van a determinar la forma con la cual nos vamos a regir el resto de nuestra vida.

Pero cuando se es muy pequeño/a, se corren riesgos que las personas adultas pueden y deben evitar. Esto es prevención: de accidentes y enfermedades.

En el proceso de desarrollar autonomía, es muy importante que nos aseguremos de dar protección a los niños y niñas en equilibrio con el estímulo para hacer cosas por sí mismos/as.

Yo solito/a pero acompaño/a: Criar va de la mano de la autonomía gradual, asegurándose de que las condiciones del ambiente sean seguras para el niño y niña, que son muy vulnerables a accidentes. La respuesta a la protección no es hacer las cosas por ellos y ellas, sino cuidar que su ambiente inmediato sea seguro y acompañar siempre sus actividades, al principio “haciendo juntos/as” y después observando de cerca, pero dando confianza en que pueden, porque el niño y niña pequeño/a capta la inseguridad adulta y la traducen en sentimientos de desconfianza.

Autonomía gradual: Si desde temprana edad se les entregan pequeñas responsabilidades en el hogar, ellos se van sintiendo importantes dentro de su familia, lo que contribuye a la formación de una adecuada autoestima. Además, esto les crea un sentido de la responsabilidad y, por supuesto, les enseña habilidades que deberán usar toda la vida.

Lo principal es modelar la conducta, mostrar como la hacemos nosotros/as, despacito para que observen y también empezar, desde que son muy niños/as, adecuando el ambiente de la casa para facilitar los aprendizajes.

La decisión de realizar las actividades debe ser del niño o niña: Generalmente, entre más pequeños/as, más dispuestos están a querer hacer cosas que hace la gente grande, por eso hay que empezar desde pequeños/as. En este sentido es crucial valorar cuáles son sus preferencias para iniciar por allí. Esto se logra con la observación y también preguntándole al niño y niña.

Poder decidir no sólo es de vital importancia para el desarrollo de su seguridad y autonomía, sino que además contribuirá a aumentar y reforzar su autoestima y confianza en sí mismo/a.

Comunicarme para crecer: Un niño y niña que aprenden a comprender el lenguaje y a hablar correctamente puede decir que necesita, qué desea hacer, como se siente, que desean aprender.

La mejor forma de lograr que los niños y niñas aprendan a hablar es hablarles correctamente y hablarles mucho. El niño y niña aprenden miles de palabras oyéndolo/a a usted hablar: Hablar de lo que está pasando, del lugar donde se está, de su familia, de las cualidades de las cosas, de las emociones, leerles, animándolos a hablar mientras juegan, a preguntar y a cantar.

3. Encuadre introductorio.

¡Hola Familias!

Hoy es día de fiesta (se sugiere ofrecer un refrigerio especial y proponer al principio alguna técnica de animación o juego colectivo divertido).

Hoy es nuestro último taller, se llama “Lo que hemos aprendido”. El día de hoy vamos a hacer un resumen de todo lo que hemos visto en este año, sobre todo compartiendo las experiencias de ustedes.

Para ello tenemos aquí 5 carteles, cada uno con un título referido a los diferentes temas que se trataron en los talleres.

Poner 5 carteles en blanco en la pared y escribir los 5 títulos, como se ejemplifica abajo y leerlos a los y las participante.

Apego seguro y desarrollo de la autoestima

-
-
-
-

La importancia de las emociones en el proceso de crecer.

-
-
-
-

La importancia del respeto al niño y niña:

-
-
-
-

Autocuidado y prevención: "Yo solito y solita pero acompañado/a"

-
-
-
-

Comunicarse para crecer: La importancia de hablar y escuchar.

-
-
-
-

4. Descripción de las instrucciones para la técnica de trabajo en grupos y la plenaria final.

Vamos a hacer subgrupos (Formar el número de subgrupos que la persona facilitadora crea conveniente). En cada subgrupo los y las participantes/as van a comentar que aprendieron en relación a cada uno de estos temas, es muy importante enfatizar en las experiencias: ¿Qué practicaron en la casa?, ¿Cómo les funcionó?, ¿Cómo les fue con la tarea?, ¿Qué cosas pasaron en sus vidas y las de sus niños y niñas a partir de lo que compartimos aquí. Tienen 20 minutos para trabajar y al final, quienes deseen pueden participar contando a todos qué aprendieron de los talleres, según lo que me digan yo voy ubicando en uno de los 5 carteles.

5. Finalización del taller (reflexiones finales y asignación de la tarea).

Al final la facilitadora lee los carteles y hacen todos y todas un círculo, se toman de sus manos y dicen palabras finales, si el clima social lo permite se propone un abrazo grupal.



Fuentes consultadas

Bibliografía:

1. Arce Ch, María. Simón M, María. Villalobos R, Geysel.(1993) Trabajando Juntos. Serie Creciendo con Amor # 8 . Ministerio de Educación Pública. Hogares Comunitarios.
2. Buwdoin, Ruth. Los padres son Maestros: El método Bowdoin. Stampley Enterprises,inc. Carolina , U.S.A.
3. Chavarría, María Celina et al. (2007): Problematización en torno a la educación inicial Holista. U.C.R. : Instituto de investigaciones Psicológicas.
- 4.
5. Lancy, David. (2015) The Anthropology of Childhood Cherubs, Chattel, Changelings. Cambridge: Cambridge. University Press. .2nd Edition.
6. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo desde mi nacimiento hasta un año. Fascículo para la familia. Editorial ICER. San Pedro de Montes de Oca. Costa Rica.
7. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo de uno a dos años. Fascículo para la familia. Editorial ICER. San Pedro de Montes de Oca. Costa Rica.
8. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo de dos a tres años. Fascículo para la familia. Editorial ICER. Costa Rica.
9. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo de tres a cuatro años. Fascículo para la familia. Editorial ICER. San Pedro de Montes de Oca. Costa Rica.
10. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo de cuatro a cinco años. Fascículo para la familia. Editorial ICER. San Pedro de Montes de Oca. Costa Rica.
11. Ministerio de Educación Pública (2007). Mi mundo de cinco a seis años. Fascículo para la familia. Editorial ICER. San Pedro de Montes de Oca. Costa Rica.
12. Poltronieri, P. Bonilla, I. (2014). Ministerio de Salud. Dirección Nacional de CEN CINAI. Dirección técnica. Autoestima y Autonomía: Preparando a los niños y niñas pequeños para un futuro sin tabaco.
13. Precioso, José. Maced, Manuel. La contribución de los programas de influencias psicosociales (complementados con otras estrategias) en el control de la epidemia tabáquica. Braga, Portugal.
14. República de Colombia. Ministerio de educación Nacional. “Ir al baño” Serie Cuidarme. El arte de cuidar, criar y educar. De cero a siempre.
15. República de Colombia. Ministerio de educación Nacional. “Regar o desordenar” Serie Cuidarme. El arte de cuidar, criar y educar. De cero a siempre.
16. República de Colombia. Ministerio de educación Nacional. “Vestirse” Serie Cuidarme. El arte de cuidar, criar y educar. De cero a siempre.

Sitios web:

1. Alcoser, Violeta. Ser Padres. Mío! Seis reglas de oro para enseñar al niño a compartir. <http://www.serpadres.es/1-2-anos/educacion-estimulacion/articulo/mio-ensenar-nino-compartir> . Consultado el martes 26 de junio a la 9:55 a.m.
2. Bastida, Armando (2010). Bebés y más. Los niños tienen que compartir, si quieren. 23 de abril de | 08:00 CET. <http://www.bebesymas.com/educacion-infantil/los-ninos-tienen-que-compartir-si-quieren>. Consultado el Jueves 18 de junio a la 1:34 p.m
3. Bravo, Raquel. (2015) Las emociones en los niños, y cómo acompañarles en su proceso de terapia (2015) Revista digital Bonding, Nº 158 Abril. Año X. http://www.bonding.es/jbonding/index.php?option=com_zoo&task=item&item_id=848&Itemid=54 . Consultado el 15/4/2015. Caruana V, Agustín. (2006).
4. Centro de desarrollo y capacitación psicológica. Estado de México, Cuautitlán Izcalli, México. El hábito de la tarea. <http://cedecapsi.blogspot.com/>. Consultado el miércoles 19 de agosto de 2015 a las 10:00 a.m.
5. Club ensayos. Folleto informativo. Control de esfínteres. ¡Todos vamos a participar niños, papás y guardería! ¡Ya soy grande y puedo ir al baño! Ayúdame a lograrlo. <https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/CONTROL-DE-ESFINTERES-TRIPTICO/957517.html> . Consultado el 17 de agosto de 2015 a las 11:00 a.m
6. Clemente M, Mariela. Portal Educapeques. ¿Podemos enseñar a los niños a tomar decisiones? <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-educacion-hijos/tomar-decisiones.html>. Consultado el jueves, 26 de marzo de 2015 a las 10:00 a.m.
7. Colorín Colorado (2007). La importancia de hablar con los niños. <http://www.colorincolorado.org/articulo/15341/> . Consultado el miércoles 26 de agosto de 2015 a las 11:00 a.m.
8. Cornago, A. Collado, F. et. all .Juegos de relajación. <http://maestradeal.blogspot.com>. Consultado el 13/8/15 a la 1:30 p.m
9. CULTIVANDO EMOCIONES .Educación Emocional de 3 a 8 años. Biblioteca Virtual del CEFIRE de Elda. GENERALITAT VALENCIANA www.lavirtu.com/.../adjuntos_fichero_695712_f85eecff7d7e5afb.pdf. Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 13:00 p.m.
10. CINTECO. Psicología clínica y Psiquiatría. Libro con juegos de relajación .Procedimiento de Relajación Muscular de Koeppen. http://www.cinteco.com/pacientes/material_recomendado/relajacion_ninos/ Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 11:06 a.m.
11. Escuela de padres: Educapeques. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-para-educar-las-emociones-de-los-ninos.html>. Consultado el jueves, 26 de marzo de 2015 a las 10:00 a.m.
12. Estremera B, Laura. Portal Educapeques. El apego: “No lo cojas, que se acostumbra” . <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/el-apego-no-lo-cojas-que-se-acostumbra.html> . Consultado el jueves, 26 de marzo de 2015 a las 11:00 a.m.
13. González, C. (2013) Bésame mucho. Colección: VIVIR MEJOR. . Ediciones Temas de Hoy, Diseño Editorial, S. L. España. <http://potencialgestante.com.br/wp-content/uploads/2014/01/Carlos-Gonz%C3%A1les-Besame-Mucho.pdf>

14. Google Slides .JORNADA DE LAS EMOCIONES.pptx. <https://docs.google.com/presentation/d/1pNjgX1T2cPHb...Q8woMw/edit>. Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 8:55 a.m.
15. Gutiérrez H, Katy. (2015) Educapeques. Escuchar: 15 frases que indican que quieres a tu hijo, pero no lo escuchas. Escuchar más y mejor a nuestros hijos. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/escuchar-hijo.html> . Consultado el martes 26 de marzo de 2015 a las 2:22 p.m.
16. Jové, Rosa. (2011). Entrevista en televisión a la Psicóloga Autora de “Ni rabietas ni conflictos” en Tele-madrid. www.rtve.es › Televisión › La 2 › Para todos La 2 . 24 octubre
17. Loving Guidance, Inc. <https://consciousdiscipline.com/downloads/resources/10%20Tips%20para%20una%20Disciplina%20Consciente---1.pdf> . Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 2:30 p.m.
18. Mejía Estrada, Adriana. Pastrana Chávez, José de Jesús y Mejía Sánchez, Julia María (2011). La autoestima, factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional. XII Congreso Nacional de Teoría de la Educación. Barcelona, España. <http://www.cite2011.com/Comunicaciones/A+R/103.pdf>. Consultado en 7 diciembre de 2014. A las 4:00 p.m
19. Míguez, M.Carmen. Becoña Iglesias, Elisardo. (2004) Ansiedad y consumo de tabaco en niños y adolescentes. Vol. 16, Nº. 2, 2004 dialnet.unirioja.es/servlet/aleaut?codigo=17837
20. Montedonico, Francisca. Psicóloga clínica Infanto-Juvenil. www.espaciocrianza.cl. Consultado el 29/07/2015 a las 11:00 a.m
21. Moreno, Miranda. Ramón. (2012) Jerarquía de las emociones básicas. Blog Desarrollo personal y profesional. <http://www.recursosyhabilidades.com/blog/?p=324>. Consultado el 20/4/15 a las 3:09 p.m.
22. Otero R, Erika. Enseñarles a tus hijos a compartir, no siempre es lo mejor. Familias.com <http://familias.com/ser%20padres/ensenarles-a-tus-hijos-a-compartir-no-siempre-es-lo-mejor> . Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 2:50 p.m.
23. Owl Paper Bag Puppet Paper bag owl crafth <https://www.google.com/search?q=titeres+de+bolsas+de+papel>. Consultado el 19 de agosto de 2015 a las 11:00 a.m.
24. Pérez, Carolina. (2014) Disciplina Consciente. https://www.usfq.edu.ec/publicaciones/para_el_aula/Documents/para_el_aula_11/pea_011_0010.pdf . Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 2:30 p.m.
25. Programa de autoayuda para el crecimiento y la superación personal. Supera la Depresión. Técnicas de relajación. http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php#rapida Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 10:06 a.m.
26. Programa Nacional de Desarrollo Infantil. (2008) Abrir la puerta para ir a jugar. Serie: Educando a los más chicos. Cuadernos para familias # 9. Argentina. <http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/77942/CUADERNILLO9.pdf?sequence=10> . Consultado el 26/5/15. A las 10:39 a. m.
27. Programa Nacional de Desarrollo Infantil. (2008) Conversando nos entendemos. Serie: Educando a los más chicos. Cuadernos para familias # 11. Argentina. <http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/77944/CUADERNILLO11.pdf?sequence=1> Consultado el 26/5/15 a las 3:10 p. m.

28. Programa Nacional de Desarrollo Infantil (2009). Primeros años creciendo juntos: guías para trabajar con las familias los contenidos de los programas de TV. 3 [guía Naranja]. Ministerio de Educación de la Nación . Buenos Aires, Argentina. <http://repositorio.educacion.gov.ar/dspace/bitstream/handle/123456789/89695/GUIANARANJA.pdf?sequence=1> . Consultado jueves 6 de julio de 2015 a las 11:11 a.m.
29. Programa de autoayuda para el crecimiento y superación personal. Aprende a relajarte, métodos y Técnicas de relajación. http://www.superarladepresion.com/superarladepre/3depre_relajacion.php. Consultado jueves 13/8/15 a las 3:20 p.m.
30. Rodríguez R, Celia (2013). Portal Educapeques. 10 consejos para fomentar la seguridad y autoestima de los niños. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/consejos-para-fomentar-la-autoestima.html>. Consultado el 26/5/15. A las 9:00 a. m.
31. Rodríguez R, Celia. (2013) Portal Educapeques. Educar sin estrés. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/educar-sin-estres.html> . Consultado martes 12 de mayo de 2015, 08:14 a.m.
32. Rodríguez R, Celia. (2013) Portal Educapeques. 10 efectivos consejos para fomentar una sana autoestima. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-importancia-de-la-familia-en-la-autoestima-de-los-ninos-y-ninas.html>. Consultado el jueves, 26 de marzo de 2015 a las 8:43a.m.
33. Rodríguez R, Celia. Portal Educapeques. La Comunicación efectiva con los niños. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-comunicacion-efectiva-con-los-ninos.html>. Consultado el jueves, 26 de marzo de 2015 a las 11:30 a.m.
34. Sánchez, Ángel. (2014) Portal Educapeques. 10 consejos para que los niños tengan un buen desarrollo de la asertividad. <http://www.educapeques.com/escuela-de-padres/asertividad-autoestima-adecuada.html>. Consultado el 26/5/15. A las 10:00 a. m.
35. Sandí, L.E. Días, Alicia y otros. (1999) Validación del inventario de Depresión para Niños (IDN) en Costa Rica. <http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IisScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=lnk&exprSearch=238188&indexSearch=ID>
36. Shumaker, Heather. (2012). Está bien que no comparta y Otras Normas para criar niños inteligentes, competentes y Compasivos. <http://www.amazon.com/Share-Renegade-Raising-Competent-Compassionate/dp/1585429368> . Consultado jueves 4 de junio de 2015 a las 2:20 p.m.

