

Kit Somos Familia[®]

Para el trabajo con las familias



Kit Somos Familia[®]

Para el trabajo con las familias



Créditos

Funfacción Paniamor, Procter & Gamble Costra Rica, Alianza Empresarial para el Desarrollo y Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud.

San José, Costa Rica.

Diciembre, 2022.



Desarrollo Metodológico y Pedagógico:

Marcela González Coto y María José Bejarano Salazar

Apoyo técnico:

Nayuribe Sáenz Cubillo.

Revisión de Edición:

Equipo Técnico de la Dirección Nacional CEN-CINAI.

Marcela Rivera González, Nayuribe Sáenz Cubillo y Arienne García González.

Diagramación, Diseño Gráfico:

Minor Loaiza Vargas.

Handerson Bolívar Restrepo.

Ilustración:

Softtech Factory.

El Kit-Somos Familia es una adaptación de la Guía de Actividades Esenciales, la cual es parte del Modelo de Formación Parental Somos Familia. Este Kit plantea una serie de principios y actividades para acompañar a grupos de familias a aplicar la Crianza Respetuosa Centrada en las Niñas y los Niños. La publicación de esta adaptación fue posible gracias al aporte de Fundación FEMSA, Centroamérica Crece y Alianza Empresarial para el Desarrollo (AED). El Modelo Somos Familia, que nació en el 2013, fue posible gracias a la cooperación técnico-financiera de la Fundación Paniamor, la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, Procter & Gamble Costa Rica y la Alianza Empresarial para el Desarrollo (AED). Se destaca además el proceso de validación en campo de esta propuesta pedagógica, trabajo en el que fueron invaluable los aportes de profesionales de CEN-CINAI, de diferentes rincones del país. Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar, en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: González, M. (2022). Kit-Somos Familia. Fundación Paniamor. San José, Costa Rica.

Para acceder al material paniamordigital.org

Contenido

Introducción	5
Elementos claves de la ruta pedagógica del Modelo	5
Estructura del Kit-Somos Familia	6
Condiciones pedagógicas claves del Modelo	6
Características básicas de cada módulo	7
Los módulos según sus palabras claves	8
Componentes de los módulos	9
Módulo 1	
DIMENSIÓN I: Pertenencia segura y vínculo afectivo	15
Estructura del Módulo	15
Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad	17
Sesión 1. Nuestra familia	19
Agenda de la sesión	19
Ficha para la mediación familiar lúdica	20
Descripción de la sesión <i>Nuestra familia</i>	23
Actividad inicial: El letrero familiar	23
Actividad principal: El álbum familiar	24
Actividad de cierre: Conectando a través del agradecimiento	26
Espacio de juego paralelo	27
Sesión 2. Nos cuidamos en familia	32
Agenda de la sesión	32
Ficha para la mediación familiar lúdica	33
Descripción de la sesión <i>Nos cuidamos en familia</i>	36
Actividad inicial: Adivinando sentimientos, conectando con necesidades	36
Actividad principal: El baile de la empatía	37
Actividad de cierre: ¿Conecta o desconecta?	39
Espacio de juego paralelo	40
Sesión 3. Conectamos con Presencia Plena	46
Agenda de la sesión	46
Ficha para la mediación familiar lúdica	47
Descripción de la Sesión <i>Conectamos con Presencia Plena</i>	50
Actividad inicial: Conectando de corazón a corazón	50
Actividad principal: Yo ante un berrinche	52
Actividad principal: Las palabras cuentan	54
Espacio de juego paralelo	55
Sesión 4. Soy cuidadora, soy cuidador	61
Agenda de la sesión	61
Ficha para la mediación familiar lúdica	62
Descripción de la sesión <i>Soy cuidadora, soy cuidador</i>	64
Actividad inicial: Hagamos una máscara	64
Actividad principal: Una situación, muchas respuestas	65
Actividad de cierre: Somos fuentes de afecto	66
Espacio de juego paralelo	67
Actividad de síntesis del Módulo I: Hemos aprendido en comunidad	68
Anexos	73

Módulo 2

DIMENSIÓN II: Identidad prosocial99

Estructura del Módulo 99

Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad 100

Sesión 1. Descubriendo nuestros vínculos 102

Agenda de la sesión 102

Ficha para la mediación familiar lúdica 103

Descripción de la sesión *Descubriendo nuestros vínculos* 105

 Actividad inicial: La princesa y el dragón 106

 Actividad principal: Nuestras palabras, nuestros vínculos 107

 Actividad de cierre: Casos familiares 109

Espacio de juego paralelo 110

Sesión 2. Reconozco el enojo 115

Agenda de la sesión 115

Ficha para la mediación familiar lúdica 116

Descripción de la sesión *Reconozco el enojo* 118

 Actividad inicial: Alicia tiene un mal día 118

 Actividad principal: Cuando yo era pequeña o pequeño..... 119

 Actividad de cierre: El muro familiar del enojo 120

Espacio de juego paralelo 121

Sesión 3. Conecto... luego actúo 125

Agenda de la sesión 125

Ficha para la mediación familiar lúdica 126

Descripción de la sesión *Conecto... luego actúo* 128

 Actividad inicial: Un corazón de palabras 128

 Actividad principal: La llave de la asertividad 129

 Actividad de cierre: Si pudiéramos cambiar el final... 130

Espacio de juego paralelo 131

Sesión 4. Lo que siento se llama... 135

Agenda de la sesión 135

Ficha para la mediación familiar lúdica 136

Descripción de la sesión 138

 Actividad inicial: Inventemos un cuento 138

 Actividad principal: Ruleta de emociones 139

 Actividad de cierre: Las emociones, parte de nuestra vida 140

Espacio de juego paralelo 141

Anexos 145

Bibliografía Módulo 1 158

Bibliografía Módulo 2 160

Introducción

El **Kit-Somos Familia** es una adaptación de la Guía de Actividades Esenciales del Modelo que lleva el mismo nombre. Este kit constituye un instrumento pedagógico para el trabajo en temas de Crianza Respetuosa con familiaS, posicionando como protagonistas claves a las niñas y los niños. En este documento se provee una ruta clara para el desarrollo de competencias parentales estructuradas con base en dos ejes temáticos: 1) Pertenencia segura y vínculo afectivo e 2) Identidad prosocial.

Este Kit se caracteriza por integrar un conjunto de recursos que lo distinguen como una herramienta fundamental para la protección y desarrollo integral de las niñas y los niños, a través del fortalecimiento y desarrollo de competencias parentales de sus personas cuidadoras.

Elementos claves de la ruta pedagógica del Modelo

- La propuesta pedagógica para el trabajo con las constelaciones familiares se basa en la **Lúdica para el Desarrollo**, donde el juego es un recurso vital para desarrollar la pertenencia y vínculo seguro entre las familiaS y la persona mediadora con éstas.
- La **conversación empática** y la **construcción de un vínculo seguro** son dos estrategias pedagógicas que se estimulan en todas las sesiones familiares. A partir de estos recursos se promueve la empatía, la autorregulación y consecución del logro social.
- La ruta de trabajo con las familiaS se **sustenta en evidencia científica** que indica cuáles son las condiciones y competencias que las personas cuidadoras requieren gestar en pro de la defensa de los derechos de las niñas y los niños, especialmente a vivir libres de castigo físico-trato humillante y a generar su propia agencia según sus características individuales y momento de desarrollo.
- Es importante que las **personas mediadoras**, antes de aplicar esta Guía, pasen por **un proceso de fortalecimiento y comprensión de sus propias experiencias** de cuando fueron niñas o niños, así como de su rol como personas adultas responsables de su cuidado actual. Por lo que se sugiere un espacio de reflexión de la propia historia y la adquisición de técnicas de mediación lúdica como antecala al trabajo directo con las familiaS.
- El Kit orienta a las **personas mediadoras lúdicas a modelar** la empatía, la escucha y la construcción de un vínculo seguro en dos vías. En una primera vía, con las niñas y los niños durante las sesiones de trabajo, dándoles espacio como participantes claves y activos de todo el proceso. Y en una segunda vía, a partir de la construcción cotidiana de relaciones horizontales y de confianza con las personas adultas de las familiaS. Esto les invita a conocer y sentir cómo se establecen relaciones interpersonales basadas en una convivencia democrática.

Estructura del Kit-Somos Familia

Este Kit se organiza en dos módulos, que a su vez corresponden a dos ejes temáticos o dimensiones del Modelo Somos Familia:

Dimensión 1
Pertenencia segura y vínculo afectivo.
Dimensión 2
Identidad prosocial.

Cada **módulo** está compuesto por **cuatro actividades claves**, generando un Modelo de un total de **8 sesiones lúdicas**. Se puede desarrollar una sesión al mes o, en una versión intensiva, una vez por semana. Lo que resulta clave es respetar el orden planteado y fomentar la constancia en las familiaS, para así alcanzar los resultados esperados.

Condiciones pedagógicas claves del Modelo

- Las sesiones del Kit-Somos Familia no están construidas como talleres independientes entre sí. El éxito en el desarrollo de las sesiones y la adquisición paulatina de las competencias familiares por parte de las personas adultas, está relacionado con la **asistencia constante a todas las sesiones** y una distancia no mayor de un mes entre una sesión y otra.
- La consistencia interna de los módulos y por ende la adquisición de las evidencias planteadas por cada dimensión, se relacionan con el **valor acumulativo entre las sesiones**. El paso de un módulo a otro genera saltos cualitativos en los desempeños familiares y en la calidad del vínculo con las niñas y los niños.
- La estructura del Kit plantea hitos importantes por sesión y por módulo que deben ser aplicados según la **coherencia y ruta pedagógica** dadas. Sin embargo, de acuerdo con la experiencia y percepción de la persona mediadora, se pueden reforzar ciertos temas según lo demande el grupo de familiaS.

Características básicas de cada módulo

MÓDULO 1: Dimensión pertenencia segura y vínculo afectivo

En este módulo, se impulsa a las familiaS a reconocer el afecto como el canal por excelencia para acompañar a las niñas y los niños a crecer como personas seguras y felices. Las consecuencias de haber crecido en una familia donde se fue escuchado con atención, afecto y respeto, están relacionadas de forma directa con la ausencia de relaciones violentas a lo largo de la vida, la creación de vínculos seguros con otras personas y la adquisición paulatina de la autonomía. Por tanto, en este módulo se reconoce que las necesidades afectivas de las niñas y los niños, son tan importantes como las necesidades básicas de alimentación o sueño. En consecuencia, se insta a las personas adultas a reflexionar sobre el tipo de vínculo que han construido con las niñas y los niños y si es necesario fortalecerlo bajo la clara convicción de que es un derecho no negociable y un deber parental. [1] [2] [3] [4]

MÓDULO 2: Dimensión identidad prosocial

Esta dimensión trabaja los elementos básicos que conforman la identidad prosocial de una persona, centrándose en sus emociones, el reconocimiento de las mismas por parte de las otras personas y finalmente su autorregulación. Por lo que se les invita a identificar las emociones como un repertorio de estados internos que enriquecen la vida personal y social. En este sentido, todas las emociones son aceptadas como parte de la vida y reconocidas en las niñas y los niños como aspectos fundamentales de su desarrollo.

Durante este módulo, las mediadoras y mediadores ponen el énfasis en el análisis de las emociones como mensajeras de necesidades. De esta manera se desmitifica el enojo, la tristeza, la frustración, entre otras, como emociones reprochables en las niñas y los niños, para pasar a considerarlas vitales para un adecuado desarrollo emocional que promueva el autoconocimiento y la convivencia pacífica. Asimismo, esta dimensión se relaciona con el aprendizaje de estrategias para la regulación asertiva y empática de las emociones. Si bien esta competencia debe aprenderse a lo largo de la vida, se reconoce que la primera infancia es un momento vital para identificar las emociones y canalizarlas. En esta línea, el rol de las personas cuidadoras de las niñas y los niños es fundamental para este aprendizaje emocional, que perdurará para siempre si es transmitido con afecto, escucha, empatía y una conversación cercana con ellas y ellos en sus hogares.

En este sentido, esta dimensión es una invitación para que las personas adultas tomen responsabilidad por el manejo emocional que realizan consigo mismas, que es el que modelarán a las niñas y los niños. La labor de cuidar es también enseñar sobre el mundo emocional y abrir puertas importantes para que ellas y ellos lo experimenten con seguridad y acompañamiento, en ausencia total de cualquier tipo de violencia. [5][6] [7]

Los módulos según sus palabras claves

MÓDULO 1

- Afecto, escucha y respeto.
- Necesidades afectivas.
- Vínculo seguro.

MÓDULO 2

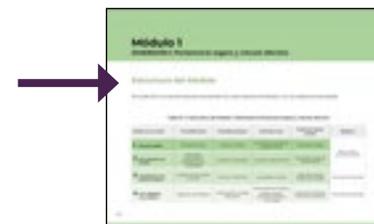
- Comprensión del repertorio emocional personal y familiar.
- Empatía.
- Autorregulación.



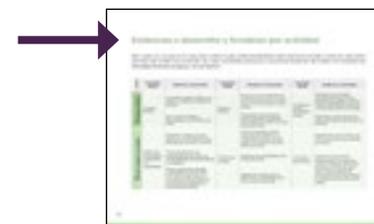
Componentes de los módulos

Con el objetivo de describir los recursos pedagógicos con los que cuentan las personas mediadoras lúdicas, a continuación se detallan los apartados que conforman a cada módulo.

Estructura del Módulo. Al iniciar cada módulo, se especifica la estructura de las cuatro sesiones que lo componen. Esto con el objetivo de darle una mirada general a la persona mediadora lúdica de los temas y secuencia de actividades que se deben realizar.



Evidencias a desarrollar y fortalecer. Este apartado indica cada una de las evidencias que se buscan fortalecer o desarrollar en las familiaS, según las actividades que integran las sesiones. Esto con el objetivo de que la persona mediadora lúdica reconozca el potencial de cada actividad así como la meta que se espera de cada sesión. A partir de este mapa, se podrá evaluar -por observación directa- el proceso de aprendizaje que sesión a sesión van desarrollando las familiaS.

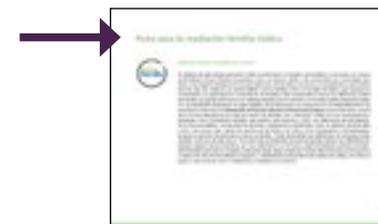


Sesión

Agenda de la Sesión. Este orienta cómo organizar el tiempo por actividad para cumplir con los objetivos definidos. Además, indica cuáles son los anexos por actividad.

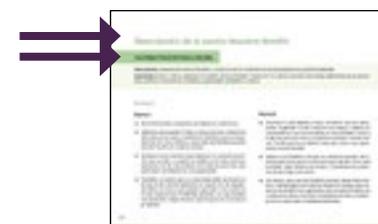


Ficha para la mediación lúdica. Cada sesión plantea un importante reto para la persona mediadora lúdica, con elementos distintivos y la necesidad de ir integrando los conocimientos que el grupo va generando. Por lo que se invita a revisar esta ficha antes de la sesión y lograr así una orientación clara de los elementos distintivos de cada proceso para llevarlos a la práctica.

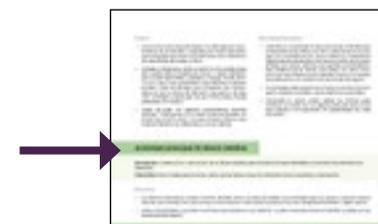


Descripción de la sesión. Todas las sesiones están organizadas según cuatro momentos claves, descritos en seguida:

1. Actividad inicial. Se presenta como la actividad de introducción a la sesión que permite ir movilizando, integrando y generando un ambiente de confianza entre el grupo, según la evidencia a promover. Es importante que se considere su valor como una actividad que invita a las personas a introducirse al tema central de la sesión e ir preparándose para explorarlo con mayor profundidad.



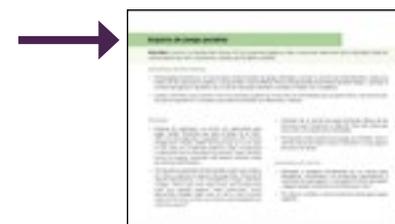
2. Actividad principal. Se considera la actividad nuclear de la sesión, en la que recae el logro de las principales evidencias a promover. Es importante que la persona mediadora estime el mayor tiempo en esta actividad, centrando los recursos, atención y espacio necesarios para desarrollarla. Generalmente, es la actividad que más moviliza a las personas participantes, permitiéndoles vivenciar el tema central según sus experiencias familiares.



3. Actividad cierre. Esta actividad promueve que las familiaS integren y refuercen los aprendizajes vividos durante la sesión. Esto les permite finalizar con una imagen más clara de los retos y las fortalezas que tienen en casa, así como, los nuevos recursos emocionales con los que ya cuentan. Este espacio posiciona la voz de las niñas y los niños como un referente que orienta los logros alcanzados en cada sesión.



4. Espacio juego paralelo. Al ser Somos Familia un Modelo centrado en las niñas y los niños, en cada sesión se consideran sus necesidades, elecciones y deseos. Si bien el ambiente está estructurado para que las niñas y los niños participen en la mayoría de las sesiones como interlocutores directos, también existe un espacio de juego que acoge a quienes no quieren realizar las actividades definidas para la sesión. Es importante rescatar que este espacio de juego presenta actividades lúdicas relacionadas directamente con los temas medulares de la sesión. Sin embargo, es mucho más flexible y permite la participación de niñas y niños más pequeños. Una persona adulta mediadora acompaña este espacio de juego.

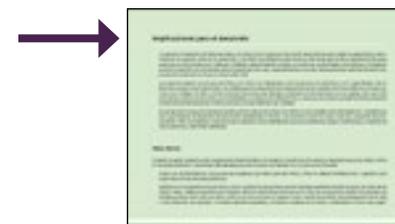


Cápsula. Somos Familia nació como un Modelo de la Dirección Nacional CEN-CINAI para el trabajo directo con las familiaS, por lo que integra los ejes: **derechos humanos, parentalidad democrática, crianza respetuosa y estado nutricional y de higiene.** Estos ejes se enfatizan en cápsulas que se relacionan con las actividades planteadas para cada sesión.



Cada cápsula cuenta con cuatro apartados que se describen a continuación:

- ▶ **Implicaciones para el vínculo.** Describe cómo la temática de la cápsula impacta la construcción de vínculos seguros entre las personas cuidadoras y las niñas y los niños. El punto de partida es que una crianza saludable y segura tiene que desarrollarse siempre a través de un vínculo seguro. Este apartado responde a la pregunta: ¿Cómo velar porque esta actividad impulse el desarrollo de vínculos seguros con las niñas y los niños?
- ▶ **Implicaciones para el desarrollo de la niña o niño.** Aquí se desarrollan los principales hitos que marcan la función de la temática que se está trabajando en el desarrollo de las niñas y los niños.



-
- ▶ **Implicaciones metodológicas.** Este apartado brinda lineamientos para incorporar el tema de la cápsula dentro de la sesión de Somos Familia. Describe cómo se espera que surja el tema y cómo la mediadora o mediador lo puede abordar con un enfoque sensible y respetuoso. Los ejemplos en la sesión marcan pautas más concretas para responder e intervenir durante los casos específicos que se compartan, siempre colocando como norte el bienestar de las niñas y los niños.
 - ▶ **Evidencias.** Se dividen en “**Evidencias en las niñas y los niños**” y “**Evidencias en la familia**”. Esta sección define los puntos observables que busca la mediadora o mediador lúdico en las familiaS, a través de la formación en competencias parentales. A modo de lista de chequeo, la persona puede ir revisando las evidencias que las familiaS van mostrando para saber en cuáles reforzar. Algunas personas estarán en momentos iniciales, mientras que otras estarán más avanzadas en la comprensión y puesta en práctica estos puntos.
-



Anexos de la sesión

Cada sesión cuenta con un conjunto de materiales que le proveen a la persona mediadora lúdica los recursos necesarios para desarrollarla. Los materiales han sido elaborados específicamente para el Modelo y adaptados según la validación efectuada en campo.

Con el objetivo de dar una visión integral, se presenta la tabla N° 1 a modo de mapa general que le orienta en cuanto a las actividades, cápsulas y recursos de apoyo con los que dispone en cada una de las sesiones.

Tabla N°1. Mapa pedagógico del Kit-Somos Familia

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDAD	CÁPSULA	ANEXO
1	1. Nuestra familia	Inicial: El letrero familiar	Factor protector: Prácticas de salud reflexivas. Componente: Cuido como valor humano.	Ficha de apoyo: ¿Cómo introducir el modelo Somos Familia? Canción de la familia Pato.
		Principal: El álbum familiar		
		Cierre: Conectando a través del agradecimiento		
		Espacio de juego paralelo		
	2. Nos cuidamos en familia	Inicial: Adivinando sentimientos, conectando con necesidades	Factor protector: Prácticas de salud reflexivas. Componente: Alimentación saludable.	Situaciones familiares. Canción de los deditos. Lista de sentimientos y necesidades. Cuento Choco encuentra una mamá.
		Principal: El baile de la empatía		
		Cierre: ¿Conecta o desconecta?		
		Espacio de juego paralelo		
	3. Conectamos con Presencia Plena	Inicial: Conectando de corazón a corazón	Factor protector: Prácticas de salud reflexivas. Componente: Juego y movimiento.	“La historia de Valeria”. Tarjeta de evidencias “¿Qué es realmente un berrinche?”. Tarjeta de evidencias “¿Qué hacer ante un berrinche?”. Lista de sentimientos y necesidades. Frases, Las palabras cuentan y Alternativas respetuosas.
		Principal: Yo ante un berrinche		
		Cierre: Las palabras cuentan		
		Espacio de juego paralelo		
	4. Soy cuidadora, soy cuidador	Inicial: Hagamos una máscara	Factor protector: Prácticas de salud reflexivas. Componente: Horas de sueño y descanso.	Canción “Juguemos en el campo”. Lista de sentimientos y necesidades.
		Principal: Una situación, muchas respuestas		
		Cierre: Somos fuentes de afecto		
		Síntesis módulo: Hemos aprendido con compasión		
Espacio de juego paralelo				

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDAD	CÁPSULA	ANEXO
2	1. Descubriendo nuestros vínculos	Inicial: La princesa y el dragón	Factor protector: Salud mental. Componentes: Seguridad, autonomía gradual y relaciones interpersonales.	Diagrama “La princesa y el dragón” . Situaciones familiares retadoras.
		Principal: Nuestras palabras, nuestros vínculos		
		Cierre: Casos familiares		
		Espacio de juego paralelo		
	2. Reconocemos el enojo	Inicial: Alicia tiene un mal día	Factor protector: Salud mental. Componentes: Desarrollo socioemocional.	Cuento “Alicia tiene un mal día”.
		Principal: Cuando yo era pequeña o pequeño		
		Cierre: El muro familiar del enojo		
		Espacio de juego paralelo		
	3. Conecto...luego actúo	Inicial: Un corazón de palabras	Factor protector: Salud mental. Componentes: Relaciones interpersonales y logro social.	Diagrama “La llave de la asertividad” Ficha de apoyo: ¿Cómo comunicar errores sin herir?
		Principal: La llave de la asertividad		
		Cierre: Si pudiéramos cambiar el final		
		Espacio de juego paralelo		
	4. Lo que siento se llama...	Inicial: Inventemos un cuento	Factor protector: Prácticas de salud reflexivas. Componente: Alimentación perceptiva.	Ruleta de emociones.
		Principal: Ruleta de emociones		
		Cierre: Las emociones, parte de nuestra vida		
		Espacio de juego paralelo		

Módulo 1

DIMENSIÓN I: Pertenencia segura y vínculo afectivo

Estructura del Módulo

En la tabla N°2, a modo de esquema, se presentan las cuatro sesiones del Módulo I con sus respectivas actividades.

Tabla N° 2. Estructura del Módulo 1: Dimensión Pertenencia Segura y Vínculo Afectivo

Nombre de la sesión	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad cierre	Espacio de juego paralelo	Dirigida a
1. Nuestra familia	El letrero familiar	El álbum familiar	Conectando a través de agradecimiento	Juego libre, títeres	Niñas, niños y personas adultas
2. Nos cuidamos en familia	Adivinando sentimientos, conectando con necesidades	El baile de la empatía	¿Conecta o desconecta?	Juego libre, bingo de sentimientos	
3. Conectamos con Presencia Plena	Conectando de corazón a corazón	Yo ante un berrinche	Las palabras cuentan	Juego libre, dibujo, estaciones de retos	Para personas adultas
4. Soy cuidadora, soy cuidador	Hagamos una máscara	Una situación, muchas respuestas	Somos fuentes de afecto Síntesis módulo: Hemos aprendido en comunidad	Juego libre, máscaras, búsqueda de tesoros	Para personas adultas

Es importante considerar el módulo como una unidad pedagógica en sí misma, donde las actividades están interrelacionadas, pero a su vez, cada sesión presenta evidencias particulares. Finalmente, el proceso formativo de las familiaS se fortalece por la integración y suma de las cuatro sesiones que conforman el módulo. Es central que la persona mediadora lúdica identifique cómo las actividades de una sesión se integran y fortalecen entre sí, permitiendo consolidar a lo largo del espacio lúdico las evidencias detalladas.

Para facilitar esta tarea, se presentan las evidencias esperadas en las personas cuidadoras según tipo de actividad y su relación directa a lo largo de cada encuentro. Cada sesión cuenta con una referencia a los anexos, que es importante consultar y revisar previamente para preparar las sesiones.



Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad

Este cuadro es una guía en la cual puede verificar cuáles evidencias familiares están siendo promovidas a través de cada sesión educativa del modelo Somos Familia. Las cuatro actividades pertenecen a la primera dimensión de la Matriz de Competencias Parentales: Pertenencia segura y vínculo afectivo.

Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad cierre	Evidencia a desarrollar
1. Nuestra familia	El letrero familiar	Incorporan, desde el afecto, a las niñas y los niños en la dinámica familiar.	El álbum familiar	Reconocen las características y condiciones que hacen de cada niña o niño una persona única y valiosa.	Conectando a través de agradecimiento	Describen las actitudes y comportamientos de su rol parental que pueden cambiar o mejorar, identificando además una ruta del cambio por realizar.
		Se muestran amables y afectuosos/os con las niñas y los niños.		Comparten narraciones de eventos pasados y presentes importantes de la familia con las niñas y los niños.		Desarrollan, con las niñas y los niños, actividades lúdicas para su disfrute.
2. Nos cuidamos en familia	Adivinando sentimientos, conectando con necesidades	Identifican, validan y buscan atender las necesidades físicas y afectivas de las niñas y los niños.	El baile de la empatía	Cuando se requiere, tienen capacidad de postergar sus necesidades adultas, para dar espacio y prioridad a las de las niñas y los niños.	¿Conecta o desconecta?	Argumentan con los niños y las niñas el porqué de sus prácticas de crianza.
		Tratan de identificar las necesidades de las niñas y los niños detrás de comportamientos no deseados.		Anticipan las necesidades de las niñas y los niños.		Identifican experiencias displacenteras (ej. vergüenza, culpa, humillación, temor) que las niñas y los niños pueden sentir, como producto de comportamientos inapropiados de las personas adultas que los rodean.
		Tienen expectativas flexibles y realistas de lo que las niñas y los niños pueden aportar al núcleo familiar de acuerdo con su momento de desarrollo y características propias.		Aceptan los cambios en las demandas y necesidades de la niña y el niño hacia ellos.		

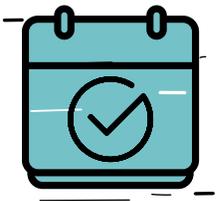
Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad cierre	Evidencia a desarrollar
3. Conectamos con Presencia Plena	Conectando de corazón a corazón	Identifican experiencias displacenteras (ej. vergüenza, culpa, humillación, temor) que las niñas y los niños pueden sentir, como producto de comportamientos inapropiados de las personas adultas que los rodean.	Yo ante un berrinche	Identifican, validan y buscan atender las necesidades físicas y afectivas de las niñas y los niños.	Las palabras cuentan	Tienen una actitud de curiosidad, apertura, aceptación y compasión hacia las niñas y los niños y ocupan el rol adulto que les corresponde (no lo confunde con el de un rival o un igual del niño o niña).
		Aceptan los cambios en las demandas y necesidades de las niñas y los niños hacia ellas/os.		Anticipan las necesidades de las niñas y los niños.		Definen desde sus experiencias y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.
4. Soy cuidadora, soy cuidador	Hagamos una máscara	Definen desde sus experiencias y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.	Una situación, muchas respuestas	Reconocen el impacto –con beneficios y perjuicios- que sus figuras parentales o significativas han tenido en sus vidas adultas y su rol parental.	Somos fuentes de afecto	Reconocen el impacto –con beneficios y perjuicios- que sus figuras parentales o significativas han tenido en sus vidas adultas y su rol parental.
				Describen las actitudes y comportamientos de su rol parental que pueden cambiar o mejorar, identificando además una ruta del cambio por realizar.		Definen desde sus experiencias y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
“FamiliaS Centradas
en el Afecto”.

Sesión 1.

Nuestra familia



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
30 min	El letrero familiar	Anexo N° 1.1
30 min	El álbum familiar	---
15 min	Conectando a través del agradecimiento	---

Ficha para la mediación familiar lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

El objetivo de este primer encuentro lúdico es introducir el Modelo a las familiaS y conocerlas con mayor profundidad. Somos Familia se presenta como un espacio cálido y de crecimiento en comunidad, que tiene como objetivo fortalecer los vínculos afectivos con las niñas y los niños y acompañarles a crecer libres de todo tipo de violencia. Es central definir Somos Familia como un Modelo formativo que requiere el compromiso y la participación constante de las familiaS. Esta característica marca una diferencia central del Modelo, ya que las sesiones no son talleres aislados, por el contrario, los módulos están integrados entre sí y sus resultados dependen, en gran medida, de la frecuencia y la secuencia de su implementación. En esta sesión se introduce la **Dimensión de Vínculo Afectivo y Pertenencia Segura**, que es elemento central de la Crianza Respetuosa. En este encuentro las familiaS van a descubrir cuáles son sus características y fortalezas como constelación familiar, qué aporta cada persona y cómo sus diferencias les enriquecen. Por lo que se enfatiza: -La importancia de tener y pertenecer a una familia, como un derecho de toda niña y niño. -Reconocer que, valorar los aportes de las niñas y los niños como importantes e irremplazables, propicia su sentido de pertenencia hacia su familia. -Todas las familiaS son diferentes, sin embargo todas pueden construir vínculos sanos. Todo esto bajo el entendido de que las familiaS serían muy diferentes sin alguna o alguno de sus miembros, ¡por eso celebramos sus vínculos y particularidades! La persona mediadora familiar lúdica les acompaña a descubrir estas ideas, mientras modela relaciones que promuevan la construcción de vínculos afectivos seguros y visibilizando la importancia de darle a las niñas y los niños el espacio que merecen como ciudadanas y ciudadanos en el ahora.



Concepto clave

Vínculo Afectivo y Pertenencia Segura. El vínculo afectivo es una especie de huella emocional que se forma en los primeros años de vida y responde a la relación de las niñas y los niños con sus figuras cuidadoras. Un vínculo seguro se construye cuando las personas cuidadoras priorizan la sintonía emocional, lo cual se puede lograr por medio de *interacciones de ida y vuelta* en las que es vital: leer señales emocionales, tomar en cuenta distintas opiniones y atender las necesidades afectivas. Aunado a esto, es clave que las personas adultas de la familia se aseguren de reconocer y expresar lo importante que son las niñas y los niños para el grupo y cómo su contribución es irremplazable, fortaleciendo así el sentido de pertenencia. En consecuencia, las niñas y los niños son reconocidos como pieza activa en el grupo familiar, centro educativo y en la comunidad; lo que a su vez incentiva su autonomía, siempre de una manera sensible, es decir respetando sus características particulares y momento de desarrollo. En esta línea, las familiaS son constelaciones donde las niñas y los niños desarrollan múltiples vínculos, siendo la madre y el padre biológicos o adoptivos los vínculos primarios, que se nutren de otras personas significativas que ocupan roles importantes en la crianza.



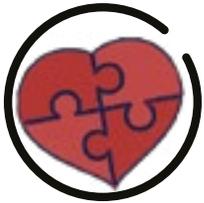
Recursos de mediación familiar lúdica

Dispóngase a mantener presencia plena durante la sesión, relacionándose con las familiaS con curiosidad, apertura, aceptación, compasión y sin juicios. Al inicio, introduzca el modelo y discutan acuerdos para desarrollar la sesión de manera armoniosa y provechosa (Anexo N°1.1). Utilice mucho la imaginación a la hora de presentar las actividades y motive un ambiente lúdico, recuerde que el juego es una de las herramientas metodológicas esenciales de las sesiones con las familiaS y el entusiasmo que usted exprese, como persona mediadora familiar lúdica, marcará la pauta de estos encuentros. Aproveche las actividades en pequeños subgrupos para acercarse a las familiaS, escucharles, contestar dudas, hacer preguntas generadoras (ej. ¿Qué es lo que más le gusta a [nombre de la niña o niño] de su familia? ¿Qué tradiciones familiares conservan?), retomar el tema de la Cápsula y de esta manera fomentar un vínculo cercano. Tenga presente que está abriendo un espacio nuevo para las familiaS, por lo tanto procure alimentar la construcción de un ambiente de confianza, intimidad y resguardo de las experiencias compartidas. Procure que todas las personas asistentes se sientan escuchadas y que sus emociones sean validadas. Especialmente, fomente el reconocimiento de las niñas y los niños como personas con derechos y modele la conversación empática entre las niñas, los niños y sus familiaS. Por último, comparta con las familiaS que están ahí con un objetivo en común: la construcción de vínculos afectivos seguros con las niñas y los niños.



Recursos de mediación con niñas y niños

Durante las diferentes actividades, asegúrese que las niñas y los niños comprendan las instrucciones y dé prioridad para que les escuchen y sus sentimientos, necesidades y opiniones sean tomadas en cuenta. Acompañe a las familiaS para que escuchen y dialoguen con las niñas y los niños. Puede incentivar este comportamiento por medio del modelaje, para esto haga preguntas a las niñas y los niños que inviten a sus familiaS a integrarles activamente en la sesión. En caso de que no se dé la escucha y el diálogo, continúe modelando con las familiaS, validando las palabras y expresiones de las niñas y los niños. Por ejemplo, invite a las personas adultas a consultar y negociar con las niñas y los niños los colores de los letreros, las formas y su decoración. El gran objetivo de este espacio es modelar el tipo de vínculo afectivo que se promueve desde el Modelo Somos Familia. Por último, recuerde que las niñas y los niños tienen la opción de moverse entre las actividades planeadas para la sesión y el espacio de juego paralelo.



Principio de igualdad

Es central promover esta sesión bajo el concepto de constelaciones familiares conformadas de múltiples formas, todas válidas y especiales. Esto nos lleva a reconocer tres aspectos centrales: -Las niñas y los niños reciben una influencia directa y fundamental de otras personas de su familia extendida que no habitan con ellas y ellos. -La conformación de las familiaS no está definida únicamente por lazos biológicos, démosle la bienvenida también a familiaS adoptivas que conforman vínculos afectivos seguros y perdurables. -El rol materno y paterno no siempre es asumido por las personas progenitoras, en muchos casos una abuela, un abuelo, una tía o un tío son las/os responsables. Esto nos permite trascender el concepto de familia nuclear, para reconocer a otras figuras significativas en la vida de las niñas y los niños. Con estas ideas fuerza se enfatiza el respeto a las familiaS en sus múltiples formas, el valor que aporta cada persona que conforma la constelación familiar y la riqueza de la diversidad.

Descripción de la sesión *Nuestra familia*

Actividad inicial: El letrero familiar

Descripción: presentación de las familiaS y construcción de un letrero en el que plasman sus particularidades.

Materiales: Ficha “¿Cómo presentar el Modelo Somos Familia?” (Anexo N° 1.1), cartón, recortes de revistas, elementos de la naturaleza, pinturas, marcadores, masking, papelógrafo, parlantes y música.

Proceso:

Parte I:

- Dé la bienvenida, comparta sus objetivos y estructura.
- Refuerce que pueden invitar a otras personas cuidadoras (introduzca concepto constelación familiar), que sus experiencias son muy valiosas y que todas las familiaS pueden aportar mucho en cada encuentro.
- Dedicuen unos minutos para elaborar en conjunto acuerdos que ayuden a cumplir los objetivos de estas sesiones, pensando en las necesidades de todas las personas que participan. Escribanlos en un papelógrafo.
- También, comente que va a estar disponible un buzón en el que se les solicita depositar un papel con los siguientes datos: lo nuevo que quisiera aprender como persona, lo que quisiera que mi familia aprenda y lo que quisiera des-aprender o dejar de hacer para mejorar la convivencia en familia.

Parte II:

- Incentive a cada familia a crear un letrero que les represente. Sugierales incluir símbolos de juegos, objetos y/o características que les identifiquen. Recuérdeles incluir a todas las personas de la constelación familiar. Puede indicar: “Construyamos un letrero especial y único que represente nuestra familia”.
- Motive a las familiaS a tomar en cuenta la opinión de todas las personas que la conforman para decidir cómo será su letrero. Esto implica escuchar y considerar las opiniones de las niñas y los niños.
- Dé tiempo para que las familiaS puedan desarrollar el letrero. Manténgase cerca de las mesas de trabajo para observar las dinámicas y garantizar que se esté tomando en cuenta a las niñas y los niños. Modele la escucha y el diálogo en los casos que considere pertinente.

Cierre:

- Al acercarse a las mesas de trabajo, recopile algunas características de las familiaS. Asegúrese de incluir elementos que comparten (ej. tienen una mascota) y otros distintivos de cada familia (ej. tienen 4 hijos).
- Invíteles a levantarse, divida el salón en dos partes (para esto puede utilizar masking en el piso o algún elemento que ya esté disponible) y explique el juego. Puede decir: “Yo voy a decir una característica que identifica a algunas familiaS. Todas las familiaS que compartan esa característica se van a colocar de este lado y las que no de este otro”. Anímeles a hacer esto de una forma lúdica. Puede ambientar con música.
- Luego de jugar con algunas características, termine diciendo: “Colóquense en el centro todas las familiaS en donde hay mucho amor”. De esta manera refuerce que todas las familiaS son diferentes y a la vez valiosas.

Recomendaciones:

- Motíveles a comprender la importancia de la familia para el desarrollo de las niñas y los niños, además de reconocer que vivir en familia es uno de sus derechos. Comparta la idea fuerza de que las personas que son parte de su grupo familiar son únicas, valiosas y sus aportes son irremplazables. Enfaticé que el valorar a las niñas y los niños como personas importantes para la familia, propicia su sentido de pertenencia y la construcción de un vínculo seguro.
- Propóngales dejar espacios en el letrero para las personas que no asistieron al taller y así incluirles en la actividad.
- Terminada la sesión puede utilizar los letreros para construir un mural vivo, en alguna parte del salón, en el que puedan ir incorporando los aprendizajes de cada encuentro.

Actividad principal: El álbum familiar

Descripción: construcción o renovación de un álbum familiar, para fortalecer los lazos familiares y el sentido de pertenencia e identidad.

Materiales: fotos, revistas para recortar, cartón, goma, tijeras, escarcha, elementos de la naturaleza y marcadores.

Proceso:

- Los letreros introducen nuestro nombre familiar, ahora se trata de realizar una actividad que nos ayude a repasar nuestra historia como familia. Para esto incluya en la invitación a esta sesión, la petición de traer fotografías familiares o algún álbum.
- Motive a las familiaS a recordar momentos importantes en sus historias: “¿Cuáles recuerdos tienen en familia? ¿Cuáles son sus tradiciones familiares?”

- Resalte aquellos recuerdos o tradiciones que incluyan acciones de cuidado y aproveche para compartir la información que se detalla en la Cápsula.
- Invíteles a utilizar las fotografías de su familia, si no tienen, propóngales dibujar estos recuerdos que se relacionan con la historia de su familia. Pueden agregar también elementos que les identifican a través de dibujos, frases o recortes. Cuando tengan este material, propóngales realizar un álbum familiar con todos los materiales. Pueden decorarlo como deseen procurando que los materiales les permitan conservarlo.
- Anime en todo momento a las niñas y los niños para que propongan sus ideas y en conjunto construyan acuerdos sobre cómo elaborar el álbum.

Cierre:

Invite a las familiaS a pensar en una manera original y creativa de presentar su álbum familiar a las demás familiaS, que cuente con la participación de todas y todos los miembros presentes. Pueden por ejemplo narrar un cuento, cantar una canción, una breve obra de teatro, una historieta.

Recomendaciones:

- Acompáñeles a reflexionar que habrá tantos álbumes como tipos de familiaS, por lo que es central respetar y valorarlas a todas. Invíteles a dejar atrás el concepto de familia convencional (papá, mamá, hija, hijo) como el único tipo validado socialmente, para abrirse a la idea de constelaciones familiares, en la que se reconoce la importancia de otras conformaciones y otras figuras significativas para las niñas y los niños.
- Refuerce el valor de las vivencias que han compartido para la construcción de vínculos seguros. Traten de identificar en cada experiencia compartida las necesidades afectivas que estaban presentes y las estrategias que utilizaron para satisfacerlas.
- Motive a las familiaS a reconocerse unas a otras como parte de una comunidad de familiaS, cada una con sus particularidades, pero que comparten desafíos similares en relación con el cuidado y la crianza de sus hijas e hijos.
- Utilicen los recursos que tengan disponibles, si no cuentan con fotografías físicas, pueden hacer dibujos, utilizar recortes de revistas o incluso hacer un álbum digital.
- Incentive que se tome en cuenta las opiniones, gustos y preferencias de las niñas y los niños. Recuérdeles que escucharles en decisiones simples construye las bases de un diálogo permanente y les ayuda a desarrollar la capacidad de tomar decisiones más complejas. En los casos en que sea necesario modele esa escucha y diálogo.

Actividad de cierre: Conectando a través del agradecimiento

Descripción: ejercicio de visualización como una estrategia para hacer pausa y reconocer circunstancias en las que experimentan agradecimiento hacia sus familiaS.

Materiales: parlantes y música tranquila.

Proceso:

- Empiece esta actividad con preguntas generadoras: “¿Qué es lo que más les gusta de sus familiaS? ¿Recuerdan algún momento en el que han sentido agradecimiento hacia alguna persona de su familia?” Haga estas preguntas como introducción a la actividad y además para asegurarse que las niñas y niños comprendan lo que se va a realizar.
- Seguidamente, invíteles a participar en una visualización guiada. Para esto pueden sentarse en una posición cómoda y quienes lo deseen pueden cerrar los ojos. Utilice música tranquila para ambientar. Puede dirigir la visualización así: “Empecemos respirando todas y todos juntos. El aire entra por la nariz, nos llena por dentro hasta que se infle el estómago y ahora sale todo por la boca (repita dos veces más). Ahora recuerden algún momento en que sintieron mucho agradecimiento hacia alguien de su familia. ¿Quién es esa persona? ¿Por qué sintieron agradecimiento? ¿Qué estaba pasando? Ahora concéntrense en cómo se sintieron en ese momento, cómo se siente el agradecimiento en el cuerpo. Con ese sentimiento vivo, pongan una mano en el corazón y volvamos a respirar. Imaginen que el aire que entra por la nariz, llena el corazón hasta que se hace grande y cuando el aire sale se vuelve pequeño. Otra vez (repita dos veces más). Ahora cada quien a su ritmo puede abrir los ojos y volvemos a este lugar.”

Cierre:

- Al terminar, proponga a cada familia comentar las situaciones en las que sienten agradecimiento. Sugierales mencionar un evento o acción específica por la que sienten agradecimiento hacia cada persona de la familia. Por ejemplo: “Agradezco a Cecilia por ser una hermana que me cuida, como el otro día cuando me ayudó a cruzar la calle”. Anímeles a demostrar su agradecimiento y cariño con abrazos u otras muestras de afecto, aprovechando este momento como una oportunidad para fortalecer el vínculo.
- Luego, pregunte cómo se sintieron y si alguien quiere compartir su recuerdo con el grupo.
- Por último, haga un cierre con las ideas fuerza de la sesión, invite a las familiaS al siguiente encuentro y despídase con cariño.

Recomendaciones:

- Se sugiere realizar ejercicios de respiración o visualizaciones similares con las niñas y niños en los días previos a esta sesión, para que estén familiarizados con este tipo de dinámicas.

Espacio de juego paralelo



Materiales: Canción “La Familia Pato” (Anexo N° 1.2), recipientes plásticos, ollas, cucharones, elementos de la naturaleza, hojas de colores, lápices de color, marcadores, crayolas, goma, tijeras y paletas.

Asamblea de bienvenida:

- Propóngales sentarse en un círculo para iniciar la sesión de juego. Anímeles a cantar la canción de la Familia Pato. Cante una frase a la vez, para que la repitan y se la puedan ir aprendiendo. Hacia el final puede proponerles también bailar y cambiar el nombre de papá por abuelito o tío y el de la mamá por abuelita o madrina. Finalice con un aplauso.
- Luego, motiveles a que cuenten cómo es su familia, quiénes la componen, las actividades que les gusta hacer y las razones por las que les agradecen. Comparta que todas las familiaS son diferentes y valiosas.

Proceso:

- Prepare de antemano un rincón con elementos para jugar “casita”. Recuerde que para el juego no se necesitan muchos juguetes o juguetes costosos, sino mucha imaginación. Puede utilizar artículos que ya no se usan en las casas (ej. recipientes plásticos, ollas, cucharones) o elementos de la naturaleza (ej. piedras, hojas, ramitas, tierra). Se sugiere mantener este espacio durante todas las sesiones del Módulo I.
- Terminada la asamblea de bienvenida, invite a las niñas y los niños a explorar el espacio de juego libre. Presente el espacio brevemente y con entusiasmo. Luego, anímeles a jugar: *“Vieron qué lindo este rincón que construimos para que ustedes jueguen. Tiene [mencionar varios elementos]. Pueden jugar aquí un rato y unos minutos antes de terminar yo les voy a llamar para despedirnos. ¿Qué les parece?”*

- También dé la opción de jugar haciendo títeres de las personas que componen su familia. Para esto disponga una mesa y los respectivos materiales.
- Acompañe ambos espacios de juego sin interferir, interviniendo sólo si las niñas o niños lo solicitan o si hay alguna situación de riesgo.

Asamblea de cierre:

- Motíveles a sentarse nuevamente en un círculo para despedirse. Incentíveles con preguntas generadoras a comentar de qué jugaron: *“¿Les gustó el rincón de casita? ¿Alguien quiere enseñarnos los títeres que hizo?”*
- Por último, invíteles a volver la próxima sesión para seguir jugando.

Factor protector: Prácticas de salud reflexivas

Implicaciones para el vínculo

- Los seres humanos no nacemos con hábitos de higiene o cuidado aprendidos, pero sí con la capacidad de cuidar. Con un acompañamiento afectivo y respetuoso las niñas y los niños van aprendiendo a cuidarse y cuidar, pero especialmente aprenden la importancia de estas acciones como experiencias de afecto. Es por esto que les llamamos prácticas de salud reflexivas, porque no son acciones que se repiten por miedo u obediencia, sino que nacen de la experiencia de vivir este cuidado junto a figuras que les den calidez y de conocer su importancia. Cuando los hábitos de cuidado se aprenden de esta forma, las niñas y los niños no sólo aprenderán a lavarse los dientes, por ejemplo, sino que además aprenderán que son personas importantes y valiosas, lo cual promueve la construcción de vínculos seguros. [26] [27]
- Las experiencias de humillación, agresión u obligación de las niñas y niños a realizar prácticas de salud, como el baño o el lavado de dientes, solamente aportarán a que se cree una asociación negativa, más no un aprendizaje efectivo de la importancia del cuidado. Como si fuera poco, esta asociación negativa no sólo se relaciona con el cuidarnos, sino que va poco a poco quebrando el vínculo con las figuras significativas, así como el vínculo de las niñas y los niños con su propio cuerpo, lo que puede traer mucha inseguridad y desconexión durante su vida.
- Por lo tanto, desde la Crianza Respetuosa, la apuesta es por una adquisición paulatina de estas prácticas de salud reflexivas, como parte del cuidado que las personas adultas deben brindar a las niñas y los niños. Estas acciones son un recordatorio, día con día, de lo importante que ellas y ellos son en sus familiaS y lo mucho que se les quiere. En este caso debe aplicar la frase *te cuido porque te quiero* en tres momentos claves: 1. Te modelo prácticas de salud reflexivas (los aplico para mí mismo/a). 2. Te acompaño con respeto y afecto a incorporarlas en tu vida. 3. Te doy oportunidades para desarrollarte de forma autónoma, según el nivel de madurez alcanzado.

Implicaciones para el desarrollo

- La salud es un derecho de todas las niñas y los niños, por lo que la incorporación de prácticas que cuiden su salud física y emocional es un aspecto clave en su desarrollo y un factor de resiliencia para toda su vida. Para que se dé la adquisición de estas prácticas es importante que confluyan múltiples determinantes sociales, económicas, ambientales, psicológicas y biológicas; es decir, la salud no es una simple elección personal, sino que –especialmente en el caso de las personas menores de edad- depende del ambiente en el que se desarrollen. [30]
- Los espacios seguros en los que las niñas y los niños son integrados como personas con derechos y con capacidades -de reflexionar, opinar, tomar decisiones- son ideales para la adquisición de estas prácticas de cuidado de forma reflexiva. De esta manera, no se obliga a la niña o el niño a lavarse las manos, por ejemplo, ni tampoco se le amenaza con un castigo, sino que se le acompaña, explica, se escuchan sus necesidades, se adecúa el ambiente físico, para que así puedan paulatinamente aprender la importancia de lavarse las manos y hacerlo porque disfrutan de cuidarse.
- Es así que la incorporación de estas prácticas en la vida de las niñas y los niños no son simples actos de repetición u obediencia, sino que implican el desarrollo de autonomía, habilidades motoras, conocimiento sobre el cuerpo humano, desarrollo de pensamiento crítico (al analizar consecuencias), empatía y otras habilidades que les posibilitarán seguir cuidándose y cuidando de otras personas y del medio ambiente.

Ideas fuerza

Durante la sesión pueden surgir experiencias de las familiaS con respecto a prácticas de salud, por ejemplo, que a las niñas o niños no les gusta bañarse o que tienen dificultades para que se laven los dientes. Por lo que se recomienda:

- Aclare con las familiaS las consecuencias negativas que tiene para las niñas y niños el utilizar humillaciones o agresión para lograr que incorporen estas prácticas.
- Enfatique en la empatía hacia las niñas y niños, analice las situaciones que las familiaS presentan desde el punto de vista de las niñas y niños. Utilice preguntas para indagar sobre la misma situación pero en el caso de una persona adulta. Por ejemplo, las familiaS podrían decir que una niña o niño es un necio porque no quiere comer cuando se le llama. Dé la perspectiva de la niña o niño diciendo, por ejemplo, “nosotras estando pequeñas ¿comíamos quietas en la mesa? ¿Preferíamos comer que jugar? ¿Nos gustaban todos los alimentos? ¡Por supuesto que no, todavía no nos gustan! Las niñas y los niños están en un momento de desarrollo que les permite hacer ciertas cosas y otras no”.

- Para cada situación, construya en conjunto con las familiaS soluciones que permitan ir presentando las prácticas de salud a las niñas y niños de una manera lúdica, divertida y reflexiva, de forma que se asocien con afectividad, cariño, confianza y no con estrategias irrespetuosas para las niñas y los niños.

Ejemplos en la sesión

Para los ejemplos relacionados con prácticas de salud reflexivas, se comparten algunos juegos que se pueden incorporar con las niñas y niños. [28]

- **Lavado de dientes:**

- Lavarse los dientes con papá o mamá, bailar mientras lo hacen. Hacer muecas en el espejo. Lavarnos los dientes en la ducha con juguetes.
- Si es posible que la niña y el niño elija su cepillo.
- Pintar juntos un banquito personal para que alcance el lavatorio.
- Tratar de decir palabras difíciles con el cepillo y la pasta en la boca.
- Cambiar turnos. Un ratito la niña o el niño, un ratito papá. Que sea un juego de turnos de quién se lava los dientes.
- Antes de iniciar el lavado de dientes, pueden jugar a lavarle los dientes a los juguetes. Puede darle un cepillo para que sea el cepillo de los juguetes.
- Si cuando dice “lavar los dientes” provoca una reacción negativa, cámbiele el nombre. Por ejemplo, es hora

de las cosquillas de los dientes. A veces un cambio de nombre acompañado de un juego o una canción hace toda la diferencia, siempre que el acompañamiento sea respetuoso.

- **Baño:**

- Estar en un ambiente tranquilo y pacífico.
- Empatía: Decir, por ejemplo, “mi amor, sé que tienes miedo, yo te voy a cuidar, yo estoy aquí”.
- Antes del baño, contarle todo lo que va a pasar.
- Ir poquito a poco, primero mojar la manitas, después las piernas. Puede estar acompañado por muñequitos que se puedan mojar.
- Enseñar a través del juego: modelarlo con un muñequito cuando están en otro momento que no es el del baño.
- Al finalizar, decir frases como: “¡qué dicha que nos bañamos! ¡Ahora olemos rico!”

Evidencias en las niñas y los niños

- Demuestra motivación por realizar de forma autónoma o acompañada diferentes prácticas de salud.
- Se interesa por conocer los beneficios de realizar prácticas de salud reflexivas.
- Paulatinamente aprende a limpiarse los dientes.
- Paulatinamente adquiere el hábito de lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer.
- Muestran agrado y tranquilidad cuando realiza prácticas de salud reflexivas.

Evidencias en la familia

- Reconocen la importancia de las prácticas de salud para el bienestar y desarrollo óptimo de las niñas y los niños.
- Identifican su responsabilidad en acompañar respetuosamente a las niñas y niños a adquirir prácticas de salud de forma reflexiva.
- Proponen soluciones lúdicas para que las niñas y niños asocien las prácticas de salud reflexivas con emociones placenteras.
- Negocian con las niñas y los niños ante la negativa de lavarse los dientes, lavarse las manos, entre otros.
- Brindan escucha, tiempo y son flexibles en el ritmo de las niñas y los niños para adquirir prácticas de salud reflexivas.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
"Familias Empáticas".

Sesión 2.

Nos cuidadamos en familia



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
15 min	Adivinando sentimientos, conectando con necesidades	Anexo N°1.3
30 min	El baile de la empatía	Anexo N°1.3 y Anexo N°1.4
25 min	¿Conecta o desconecta?	Anexo N°1.4

Ficha para la mediación familiar lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Además del alimento, techo, cuidado de la salud y educación, las niñas y los niños requieren afecto, escucha, apoyo, atención, pertenencia, empatía, entre otras necesidades afectivas; las cuales resultan esenciales para crecer y desarrollarse. De ahí que, el objetivo de esta sesión es visibilizar que las necesidades afectivas no son malacrianza, necesidad o capricho, sino elementos indispensables para el desarrollo de las niñas y los niños. Aunado a esto, resulta importante reconocer que las familiaS son el primer nido donde buscamos satisfacer nuestras necesidades, por lo que es responsabilidad de las personas cuidadoras atender las necesidades -tanto biológicas como afectivas- de las niñas y los niños y al hacer esto se propicia la construcción de vínculos seguros. Se invita a las familiaS a identificar estas necesidades detrás de los comportamientos de las niñas y los niños, lo que propicia la comprensión, conexión y empatía. Es fundamental que las familiaS comprendan que: -Las necesidades afectivas son elementos esenciales para el desarrollo de las niñas y los niños. -Las necesidades afectivas son tan importantes como las necesidades biológicas. -Las personas cuidadoras tienen la responsabilidad de satisfacer las necesidades, tanto biológicas como afectivas, de las niñas y los niños. -Al validar y satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y los niños, propiciamos la construcción de un vínculos seguros. -Existen múltiples maneras de satisfacer cada una de las necesidades afectivas. En esta línea, es indispensable que cada familia identifique las estrategias que ya practican para satisfacer estas necesidades, así como nuevos recursos (ej. validación de sentimientos, lenguaje no verbal, acuerdos, negociación, demostraciones de afecto).



Concepto clave

Necesidades afectivas. Las necesidades afectivas, al igual que las necesidades biológicas, son elementos esenciales para el desarrollo de las niñas y los niños. Todas las personas, sin importar la edad, compartimos una misma base de necesidades afectivas, sin embargo las estrategias que utilizamos para satisfacerlas pueden ser muy variadas (ej. Todas las niñas y niños necesitan conexión, mientras que algunos buscan satisfacerla por medio de abrazos y apapachos, otros prefieren jugar juntos para sentir conexión con sus figuras cuidadoras). La familia es el primer contexto en el que se satisfacen estas necesidades, por lo que validar y satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y los niños propicia la construcción de un vínculo afectivo seguro y en consecuencia les posibilita desarrollarse como personas autónomas.



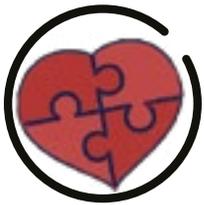
Recursos de mediación familiar lúdica

Reciba con mucho entusiasmo a las familiaS. Dé la bienvenida a quienes no participaron en la sesión anterior. Es importante reiterar (especialmente en las sesiones iniciales) que Somos Familia pretende ser un espacio seguro y de confianza y que esto se logra cuando todas las personas que participan se sienten escuchadas y no juzgadas; incluyendo por supuesto a las niñas y los niños. Modele este tipo de vínculo, escuche atentamente las intervenciones de las personas participantes, evite juicios y en lugar de esto trate de descubrir los sentimientos y necesidades afectivas detrás de lo que están compartiendo y verbalícelos (ej. “Marta, me imagino que usted se siente muy *angustiada* cuando Susana hace berrinches y quiere que ella *aprenda* a regular sus emociones”). Luego, si es necesario, acompañe a identificar las estrategias de crianza que no sean respetuosas. Al hacerlo, evite dar consejos desde una posición de persona experta que debe ser obedecida, en cambio recurra primero a guiar a la persona por medio de preguntas generadoras (ej. “Cuando usted envía a Susana a tiempo fuera, ¿cómo cree que ella se siente?, ¿cuáles serán sus necesidades?”) o dar la palabra a las demás personas participantes (ej. “¿Alguna otra persona se ha sentido como Marta? ¿Qué estrategias les han funcionado?”). Resalte, durante las diferentes actividades, las prácticas o comportamientos que pueden realizar como personas cuidadoras para satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y los niños, así como las consecuencias positivas que emergen de vivir en ambientes seguros y empáticos desde el nacimiento. Es central reconocer el conocimiento previo de las familiaS, sus estrategias y recursos, así como la importancia de formar redes para caminar hacia una crianza respetuosa y libre de violencia.



Recursos de mediación con niñas y niños

Para lograr mayor claridad al hablar sobre sentimientos y necesidades afectivas, anime a las niñas y los niños a relacionarlos con expresiones corporales, ejemplos, dibujos y otros medios. Fomente en todo momento la conversación empática preguntándoles si han vivido situaciones similares a las que se plantean durante las actividades y cuáles han sido sus sentimientos y necesidades. Además, invite a las personas cuidadoras a intentar adivinar los sentimientos y necesidades afectivas de las niñas y los niños, siempre en forma de pregunta (ej. “Susana, cuando querías comerte otro chocolate y yo te dije que no, ¿te sentiste enojada?”). Por último, asegúrese de escuchar y tomar en cuenta las opiniones de las niñas y los niños durante estos intercambios (ej. “¿Alguna niña o niño se ha sentido como Susana?”)



Principio de igualdad

Invite a las personas participantes a reconocer las necesidades afectivas tanto en las niñas y los niños, como en las personas adultas, esto propicia la conexión con la humanidad que nos une. Cuando se analicen situaciones familiares, motíveles a tratar de adivinar las necesidades afectivas detrás de esos comportamientos (ej. “Fabiola golpea a otros niños si le quitan un juguete, tiene una necesidad de poder en su mundo”) e invíteles a reconocer momentos en los que han tenido esa misma necesidad (ej. “¿Alguna vez han estado en una situación similar a la de Fabiola, en la que alguien irrespeta sus límites?”). De esta manera se busca la empatía, al conectar con la idea de que, sin importar la edad, todas y todos compartimos la misma base de necesidades afectivas. Aunado a esto, aproveche las actividades planteadas para enfatizar la importancia de que, tanto mujeres como hombres, identifiquen y expresen sus sentimientos y necesidades afectivas de maneras empáticas, así como que sean sensibles a los sentimientos y necesidades afectivas de otras personas, especialmente de las niñas y los niños. De esta forma les demostramos que, tanto mujeres (ej. mamá, tías, abuelas, docentes), como hombres (ej. papá, tíos, abuelos, docentes) pueden cuidarles de una manera sensible.

Descripción de la sesión *Nos cuidamos en familia*

Actividad inicial: Adivinando sentimientos, conectando con necesidades

Descripción: juego de adivinanzas para explorar diferentes sentimientos y su relación con las necesidades afectivas.

Materiales: Lista de sentimientos y necesidades (Anexo N°1.3), música y parlantes.

Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las familiaS, especialmente a quienes asisten por primera vez. Realice un encuadre breve y repasen los acuerdos (puede solicitar a persona voluntaria para que dirija este recuento). Comparta que el objetivo de la sesión es reconocer la importancia de las necesidades afectivas y su relación con el vínculo seguro.
- Invite a cada persona a tomar una tarjeta de sentimientos de manera que las demás personas participantes no la puedan leer. Luego propóngales caminar/brincar/bailar por el espacio. Puede utilizar música para ambientar esta actividad.
- Al parar la música, motive a las personas a buscar una pareja y a describir (usando palabras, expresiones faciales o movimiento), desde su propia experiencia, el sentimiento que escogieron. La otra persona deberá adivinar. Repita esta dinámica al menos 3 veces. No olvide animar a cada persona a encontrar una nueva pareja.
- Terminada la dinámica, comenten que tan fácil o difícil fue adivinar el sentimiento que interpretaba la otra persona. Reflexionen sobre las dificultades que experimentamos para identificar nuestros propios sentimientos o los de otras personas cotidianamente.

Cierre:

- Comparta brevemente el concepto de necesidades afectivas. Comente que los sentimientos apuntan a necesidades afectivas y enfatice que validar ambos fortalece el vínculo seguro.
- Invíteles a pensar en una situación en la que hayan experimentado el sentimiento que eligieron y a conectarlo con una necesidad afectiva (ej. “Me siento agradecida cuando me ayudan a recoger los juguetes, porque satisface mi necesidad de apoyo y compañía”). Brinde algunos ejemplos y sugiérales apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades.
- Luego, anime a algunas personas a compartir con el grupo la conexión que realizaron.

Recomendaciones:

- Asegúrese que las niñas y los niños puedan participar en la actividad brindándoles la opción de ayudarles a leer el material o participar junto a una persona adulta.
- Aclare la diferencia entre sentimientos (ej. emocionada, orgullosa, frustrada), necesidades afectivas (ej. aventura, autonomía, estabilidad) y respuestas emocionales (ej. sonreír, gritar, llorar). Y enfatice que las necesidades afectivas son elementos esenciales para el desarrollo de las niñas y los niños.
- Invíteles a reflexionar que identificar nuestros sentimientos y necesidades afectivas algunas veces es difícil para las personas adultas, por lo que debemos tener más paciencia, comprensión y empatía con las niñas y los niños que están apenas aprendiendo.

Actividad principal: El baile de la empatía

Descripción: juego con títeres en el que se exponen situaciones familiares. Se invita a las personas participantes a identificar empáticamente los sentimientos y necesidades afectivas en cada situación y a idear estrategias para satisfacer esas necesidades afectivas.

Materiales: títeres, Tarjetas con situaciones familiares (Anexo N°1.4), Lista de sentimientos y necesidades (Anexo N°1.3), música y parlantes.

Proceso:

- Acomode varias sillas en un círculo. En cada silla coloque un títere y asígnele una de las tarjetas con situaciones familiares. Ambiente esta dinámica con música alegre.
- Introduzca la actividad promoviendo la conexión y empatía hacia las amigas y amigos invitados (refiérase a los títeres), animando a que las personas participantes les ayuden a identificar sus sentimientos, necesidades afectivas y estrategias para satisfacerlas. Al comentar la consigna, comparta brevemente el concepto de estrategias. Aclare que aunque todas las personas tenemos las mismas necesidades afectivas, existen muchas estrategias diferentes para satisfacerlas. Brinde algunos ejemplos.
- Invite a las niñas y los niños a caminar/brincar/bailar alrededor de las sillas al ritmo de la música. Al parar la música motíveles a tomar el títere que tiene al lado, junto con la tarjeta que corresponde, llevarlos donde su familia y leerla la situación familiar en conjunto.

- Luego, anímeles a tratar de adivinar lo que esa amiga o amigo siente y necesita (pueden apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades). Además, propóngales plantear una forma de ayudarlo (estrategia para satisfacer la necesidad). Ejemplo: “Mi papá me sirvió la comida, pero yo no tengo hambre”, esa amiga o amigo puede estar sintiendo *enojo*, porque sus necesidades afectivas de *expresión y poder en mi mundo* están insatisfechas. Entonces podrían proponer que el papá le pregunte si tiene hambre antes de servirle la comida.
- Repita esta dinámica varias veces. Por cada pausa, invite a 1 o 2 familiaS a compartir su análisis.

Cierre:

- Pregunte a las personas participantes cómo se sintieron durante la actividad. Asegúrese de escuchar también el punto de vista de algunas niñas y niños.
- Luego, construyan en conjunto un recuento de las necesidades afectivas que estuvieron más presentes durante la dinámica. Escríbalas en un papelógrafo o pizarra. Motive a las familiaS a identificar los recursos con los que ya cuentan para satisfacer esas necesidades afectivas. Escriba estas estrategias junto a las necesidades. Además comparta algunas de las estrategias que se proponen desde el Modelo (ej. validación de sentimientos, lenguaje no verbal, acuerdos, negociación, demostraciones de afecto).
- Visibilice que todas las familiaS tienen recursos para satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y niños, y además están aprendiendo nuevas estrategias en este espacio.

Recomendaciones:

- Refuerce los conceptos de necesidades afectivas y estrategias con las ideas fuerza: - Las necesidades afectivas son tan importantes como las necesidades biológicas. -Existen múltiples maneras de satisfacer cada una de las necesidades afectivas. Además, enfatice que los retos o conflictos (representados en las situaciones familiares) no son situaciones a evitar, sino oportunidades de crecimiento para aprender a conectar con los sentimientos, necesidades afectivas y estrategias que se tienen como familia.
- Si surgen nuevas situaciones familiares, invíteles a analizarlas desde el lente de las necesidades afectivas y a proponer estrategias para enfrentarlas.
- Invite a las familiaS a interactuar con el títere como un personaje que está pasando por una situación que ellas y ellos también pueden haber vivido, esto con los objetivos de: 1) incentivar un ambiente lúdico durante la actividad, 2) ayudar a que las niñas y los niños comprendan mejor la dinámica y 3) propiciar la empatía. Por ejemplo, pueden decir: *“Esta amiga está llorando porque sus papás se pelearon. ¿Qué estará sintiendo? ¿Cómo podríamos ayudarlo?”*
- Motive a las personas adultas a empatizar con las situaciones familiares desde diferentes roles: 1) recordar si siendo niñas o niños experimentaron una situación similar, 2) reflexionar que las necesidades detrás de estas situaciones, también las compartimos las personas adultas y 3) empatizar e idear estrategias para ayudar a las niñas y los niños.

Actividad de cierre: ¿Conecta o desconecta?

Descripción: dramatizaciones en las que las personas adultas proponen estrategias para enfrentar situaciones familiares. Las niñas y los niños se convierten en jueces, al determinar si la estrategia propuesta les ayuda a conectar emocionalmente o no.

Materiales: Tarjetas con situaciones familiares (Anexo N°1.4) y utilería para dramatizaciones.

Proceso:

- Motive a las niñas y los niños a jugar en el espacio de juego paralelo para esperar una sorpresa.
- Invite a las personas adultas a preparar una dramatización sobre algunas de las situaciones de la actividad anterior, que incluyan una estrategia para enfrentarlas tomando en cuenta las necesidades de todas las personas involucradas.
- Sugíérales guiarse con la pregunta: ¿esta estrategia nos ayuda a conectar o por el contrario nos desconecta? Retome que validar y satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y los niños, es una forma de propiciar esa conexión emocional que buscamos y por ende el vínculo seguro.
- Una vez que la dramatización esté lista, llame a las niñas y los niños y conversen sobre situaciones en las que su necesidad de conexión está satisfecha y otras en las que no, esto para lograr mayor comprensión de la actividad. Luego, anímeles a prepararse para observar la sorpresa.

Cierre:

- Cuando termine la obra, anímeles a analizarla con preguntas generadoras: ¿De qué se trataba la obra?, ¿qué sentían y qué necesitaban las niñas y los niños de la obra?, ¿la forma en que actuaron las personas adultas ayudó a que las niñas y los niños se sintieran conectados?
- Invite a las personas adultas a escuchar atentamente el punto de vista de las niñas y niños.

Recomendaciones:

- Durante la preparación de la obra, comparta con las familiaS que validar los sentimientos y necesidades de las niñas y los niños, no significa ser permisivos. Por ejemplo: aunque no vamos a comprarle todo lo que ella o él quiere en el supermercado, sí vamos a reconocer que entendemos que se sienta triste por no poder comprar lo que quiere.
- Invite a las familiaS a representar tanto mujeres como hombres en roles afectivos durante las dramatizaciones. Enfatice que todas las personas de la constelación familiar pueden asumir este rol.
- Recuerde que las personas adultas pueden haber vivido experiencias emocionalmente difíciles en su desarrollo, que llegan a reproducir en su vida adulta. Intervenga empáticamente cuando la violencia (ej. castigo físico, trato humillante, negligencia) se presente como una estrategia.

Espacio de juego paralelo



Materiales: Canción “Los Deditos” (Anexo N°1.5), elementos del rincón de “casita”, semillas y Cuento “Choco encuentra una mamá” (Anexo N°1.6).

Asamblea de bienvenida:

Propóngales sentarse en un círculo para iniciar la sesión de juego. Anímeles a cantar la canción de Los Deditos. Cante una frase a la vez, para que la repitan y se la puedan ir aprendiendo.

Proceso:

- Modifique algunos elementos en el rincón de “casita”. Por ejemplo, puede incorporar algunas muñecas y muñecos. Terminada la asamblea de bienvenida, invite a las niñas y los niños a explorar el espacio de juego libre. Invíteles a identificar qué necesitan esas muñecas y muñecos y a cuidarles. Recuerde que para jugar no se necesitan muchos juguetes, sino mucha imaginación.
- También dé la opción de elaborar y jugar bingo de los sentimientos. Elaboren fichas con expresiones faciales que representen sentimientos y cartones de bingo con variaciones de las fichas. Se elige al azar una ficha con un sentimiento, si alguna niña o niño lo tiene, puede marcarlo en su cartón con un frijol o semilla. Se repite la dinámica hasta que tengan el cartón lleno.
- Recuerde acompañar ambos espacios de juego sin interferir, interviniendo únicamente si una niña o niño lo solicita o si se presenta una situación de peligro.

Asamblea de cierre:

- Mientras las personas adultas de las familiaS preparan las dramatizaciones para la actividad ¿Conecta o desconecta?, invite con entusiasmo a las niñas y los niños a leer el cuento “Choco encuentra una mamá”. Siga las indicaciones de la cápsula “Lectura dialogada” ([hipervincular](#)), para incentivar la participación de las niñas y los niños durante esta actividad. Enfatice los sentimientos y necesidades de las y los personajes del cuento.

Factor protector: Prácticas de salud reflexivas-Alimentación

Implicaciones para el vínculo

- La alimentación no es solamente una función o una necesidad biológica, sino que también está permeada por significados culturales que deben ser abordados de una manera sensible, siempre atendiendo al balance y a la inclusión de alimentos saludables en la dieta de las niñas y los niños. [18]
- La ocurrencia, intensidad y persistencia de la inseguridad alimentaria predice una mayor incidencia de problemas conductuales en general, internos (depresión, aislamiento) y externos (agresividad). Sin embargo, la adecuada lectura y respuesta a las señales de la niña o niño por parte de sus cuidadores/as es fundamental para su autorregulación, y por ende es un mediador en el comportamiento de la niña o niño. [19]
- La alimentación es un espacio fundamental para desarrollar el vínculo con la niña o niño desde el nacimiento. No consiste solamente en dar el alimento, sino que implica un gran componente emocional que debe ser tenido en cuenta desde la lactancia materna. Este tiempo debe ser experimentado con tranquilidad, con disposición de la madre, con sentimientos de afecto hacia la niña o niño. Recibir afecto durante la alimentación produce una mejor absorción de los nutrientes, por tener una digestión adecuada en un espacio seguro y protector.
- El que la niña o niño asocie el tiempo de alimentación con afecto, conexión, disfrute, cuidado y atención va a tener consecuencias positivas en su digestión, en la absorción de nutrientes y el aprovechamiento de los mismos para su desarrollo.

Implicaciones para el desarrollo

- Las niñas y niños nacen con un sistema de alerta de sus necesidades alimenticias. Pueden reconocer cuando tienen hambre y pueden sentir saciedad cuando tienen la carga energética que necesitan [21]. Sin embargo, las personas que les cuidan deben aprender a reconocer las señales que indica este sistema, y ayudarles a reconocerlo también para autorregularse.
- Cuando a una niña o niño se le obliga a comer sin tener hambre o se le niega la comida cuando sí la quiere, este sistema se atrofia y pierde la posibilidad de autorregularse. Esto puede implicar desnutrición (por no reconocer el estado de hambre) o bien, obesidad (por no reconocer la señal de saciedad), lo cual puede acarrear consecuencias durante toda su vida. Al atrofiarse su sistema de alerta, la persona deja de identificar la saciedad o bien, la cantidad de nutrientes que necesita su cuerpo, y por ende comerá siempre en exceso cuando tenga la posibilidad, esto conllevará aumento de peso, aunado a un distanciamiento de su propio cuerpo y capacidad que hará que el proceso se repita una y otra vez, estableciendo una dinámica metabólica que después le será muy difícil contrarrestar. [22]
- Estudios de la Universidad de Harvard demuestran que el cerebro está hecho del mismo tejido que el intestino. Durante el desarrollo fetal, una parte se va hacia el Sistema Nervioso Central mientras que la otra se desarrolla en el Sistema Nervioso Entérico (parte del Sistema Nervioso Autónomo), el cual ayuda a regular la digestión. Estos dos sistemas están conectados por medio del nervio vago, el nervio craneal que va desde el tronco cerebral hasta el abdomen. Es por eso que hay una relación real entre sentirse amenazado e inseguro y la función intestinal. [24]
- Cuando el intestino percibe alimento, genera movimientos para realizar la digestión, sin embargo, al percibir una amenaza, la digestión se va a desacelerar o incluso a detener para que el organismo pueda afrontar la amenaza. Al experimentar la liberación de cortisol en niveles crónicos las consecuencias son: disminución en la absorción de nutrientes; disminución en la oxigenación del intestino; cuatro veces menos flujo sanguíneo intestinal; disminución en la producción de enzimas en el intestino [25]. Esto explica por qué cuando las personas se sienten abrumadas o amenazadas por una situación, sienten indisposición para comer o indigestión. Así también las niñas y niños que comen en contextos violentos y humillantes, los cuales son amenazantes para su integridad, rara vez aumentan de peso ya que su digestión y por tanto, la absorción de alimentos, no es la óptima.

Ideas fuerza

Las prácticas de salud reflexivas son acciones que primero traen bienestar para las niñas y los niños, y segundo las realizan porque entienden su importancia, es decir no por miedo, obediencia o repetición, sino como resultado de un proceso reflexivo. Durante la sesión, existen diversas oportunidades para reforzar este concepto y las ideas fuerza relacionadas.

- Recuérdelos a las familiaS la importancia de que la alimentación en su hogar sea variada y proporcional [20], higiénica y natural, aprovechando los alimentos que puedan producir en los espacios disponibles en su hogar. Recuérdelos que la alimentación balanceada es determinante para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de las niñas y niños.
- Enfatique la forma en la que se preparan y comparten los alimentos en casa. Recuérdelos involucrar a las niñas y niños en la preparación de alimentos como una experiencia de cuidado y afecto. [17]
- El ejemplo de las personas adultas marca la diferencia en la incorporación de prácticas de salud reflexiva. Las niñas y los niños privilegiarán los alimentos que son valorados y consumidos por las personas adultas de su familia. Si se consume con agrado y frecuencia las frutas, poco a poco, las niñas y los niños, según sus propias preferencias, las llegarán a agregar en su dieta diaria.
- Inste a las personas adultas a ser sensibles ante las señales de las niñas y los niños que indican si están hambrientos o satisfechos. Es importante que puedan expresarlo sin ser regañados o su sensación negada o descalificada.
- Recuerde que la forma en que se observan, interpretan y responden estas señales de saciedad o hambre en las niñas y los niños es igual o más importante que el contenido de alimentos. Muchas veces las familiaS toman las decisiones alimentarias basadas en las preferencias adultas, en horario y tipo de alimentos. Sin embargo, cuando se participa a las niñas y los niños, podrán externar de una manera clara las señales que tienen que ver con su alimentación. Esto les permitirá desarrollar autorregulación y reconocer sus propias señales de aviso de sus necesidades alimentarias.
- Las investigaciones reiteran que darle de comer a las niñas y los niños cuando no tienen hambre, o negarles la comida al tenerla, o bien, insistir en que coman cuando su sistema les indica saciedad, atrofia su propio sistema de alerta, y más tarde en la vida les costará recuperarlo.
- Por otro lado, muchas familiaS utilizan el alimento como premio o castigo. La Crianza Respetuosa parte de un respeto por la voluntad y posibilidades de la persona que representa la niña o niño, por lo tanto el utilizar técnicas conductistas se considera un atropello a la niña o niño en su derecho para elegir, y para tener conciencia propia de su cuerpo. En ese sentido es totalmente inaceptable utilizar el alimento, u otro insumo, como premio y castigo para cumplir la voluntad de la persona adulta.

Ejemplos en la sesión

- Durante las actividades enfatice en situaciones relacionadas con alimentación. Para cada una se sugieren a continuación lo que la persona mediadora puede enfatizar.
- “Ya me siento llena después de comer y quiero ir a jugar” y “Ya no quiero comer más, ya estoy lleno”: Si desde temprana edad se reconocen y respetan las señales alimentarias de las niñas y los niños, poco a poco irán aprendiendo a reconocerlas por sí mismos. Si están satisfechos, deberían poder decirlo y ser respetados. Sin embargo, los espacios de comida deben ser tranquilos, reducir al máximo las distracciones y establecerse en un ambiente de vínculo con la persona cuidadora para que sean enriquecedores también para la niña o niño y asocie el afecto con el alimento en compañía de quien le quiere.
- “Mi papá me sirvió la comida pero yo no tengo hambre.”: Muchas veces las personas adultas establecen horarios que la niña o niño no está en condiciones de cumplir. Los horarios de comida se van construyendo con el tiempo, en la primera infancia depende del ritmo propio de la niña o niño, del ejemplo de la familia y del respeto que se tenga con la niña o niño a la hora de compartir el tiempo de comida. De nuevo, nunca se les obliga a comer, sino que se observa su ritmo de comida y se le da el ejemplo de un horario regular de alimentación.
- “No me gustan los vegetales pero siempre me ponen en el plato”. Una opción que fomenta la agencia de las niñas y los niños es colocar los alimentos en la mesa y permitir que ellas/os mismas/os se sirvan lo que quieren y la cantidad que quieren. Además de que las personas adultas y las niñas y niños consuman los mismos alimentos, a veces lo que puede variar es la presentación (cuando las niñas o niños están muy pequeños y no usan tenedor).
- Es muy importante tener claridad en que la alimentación es una necesidad de la niña o niño, la cual satisface a su ritmo y su capacidad. En este sentido nunca se debe presionar para que coman como un favor para la persona que les alimenta. Las niñas y los niños comen para mantenerse sanos, no para mantener a sus personas cuidadoras felices.
-

Evidencias en las niñas y los niños

- Expresa mediante actos, palabras o gestos su necesidad de comer o su nivel de saciedad.
- Expresa cuando un sabor le parece agradable y cuando no.
- Va poco a poco poniendo en práctica una alimentación balanceada, siguiendo el ejemplo de su familia.
- Asocia el momento de la alimentación con placer, disfrute y agrado.
- Se mueve, levanta de su silla o se detiene mientras se alimenta. Al aumentar su madurez tiene periodos mayores de quietud mientras come.

Evidencias en la familia

- Observan a la niña o niño e identifica las señales de hambre y saciedad.
- Reconocen que los horarios de comida son hábitos en construcción para la niña o niño, no una receta acabada.
- Escogen alimentos saludables variados.
- Plantean estrategias para presentar los alimentos de formas diversas, variadas y llamativas.
- No utilizan el castigo o trato humillante para obligar a la niña o niño a comer. Tampoco les castigan con la omisión de la comida o les obligan a comer un alimento que no desean.
- Reconocen que las niñas y los niños, al igual que las personas adultas, no siempre desean comer el mismo tipo o cantidad de alimentos.
- Reconocen las emociones que experimentan las niñas y los niños durante los espacios de comida.
- Conversan con tranquilidad durante los espacios de comida, fomentando la conexión emocional y el disfrute.
- Hablan en un tono tranquilo en ausencia de gritos, regaños o amenazas.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
"Presencia Plena
en la Crianza".

Sesión 3.

Conectamos con Presencia Plena



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexo
15min	Conectando de corazón a corazón	---
35min	Yo ante un berrinche	Anexo N°1.3, Anexo N°1.7, Anexo N°1.8 y Anexo N°1.9
20min	Las palabras cuentan	Anexo N°1.10, Anexo N°1.11 y Anexo N°1.12

Ficha para la mediación familiar lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Practicar Presencia Plena puede ayudar a las personas cuidadoras a transformar sus metas y estrategias de crianza, hacia formas de relacionarse que prioricen la construcción de un vínculo afectivo seguro; visibilizar esta idea es el objetivo de esta sesión. La Presencia Plena propone dejar atrás juicios y expectativas de cómo una niña o niño debería comportarse, para enfocarse en disfrutar del momento presente y conocer lo que esa niña o niño piensa, siente y necesita. De esta manera, se transforma la meta de la obediencia, en la de la construcción de vínculos afectivos seguros. A la vez, se promueve la toma de decisiones reflexivas ante los retos de la crianza; lo que propicia dejar atrás patrones violentos de crianza y estrategias automatizadas, para dar paso a formas de enfrentar los retos que tomen en cuenta las opiniones, sentimientos y necesidades de todas las personas involucradas. En esta línea, es esencial compartir con las familiaS estas ideas fuerza:

- La Presencia Plena invita a la persona cuidadora a identificar y atender los pensamientos, sentimientos y necesidades afectivas de las niñas y los niños, así como los propios; lo que propicia un estado de sintonía emocional.
- Practicar Presencia Plena permite a las personas cuidadoras tomar decisiones reflexivas, en lugar de reaccionar automáticamente ante los retos de la crianza.
- La Presencia Plena propone aceptarse a sí misma/o sin juicios en su rol de persona cuidadora, así como aceptar a las niñas y los niños sin expectativas. Es importante aclarar que la aceptación de la que se habla (tanto del comportamiento de las niñas y los niños, como de las personas adultas) no implica en ninguna circunstancia la aprobación de violencia. Significa aceptación en el sentido de visibilizar lo que está pasando en el momento presente, siempre con el objetivo de caminar hacia formas de convivencia en las que se priorice el bienestar y el respeto de los derechos de las niñas y los niños.



Concepto clave

Presencia Plena. La Presencia Plena en la Crianza promueve que las personas cuidadoras centren intencionalmente su atención en su mundo interno y en el mundo interno de las niñas y los niños (sensaciones, pensamientos, sentimientos y necesidades afectivas), de manera tal que se propicie la sintonía emocional entre la niña o el niño y sus figuras cuidadoras, lo que a la vez promueve la construcción de vínculos afectivos seguros. Este enfoque propone vincularse desde la curiosidad, apertura, aceptación y compasión. La aplicación de este enfoque en la crianza presenta beneficios para el vínculo afectivo, así como una reducción en el grado de estrés parental.



Recursos de mediación lúdica

Las actividades de esta tercera sesión se centran en reflexionar sobre cómo la Presencia Plena nos puede ayudar a poner en práctica estrategias para satisfacer las necesidades afectivas de las niñas y los niños y en consecuencia fortalecer el vínculo afectivo. Se hace énfasis en la posibilidad que nos da esta herramienta para hacer una pausa y elegir reflexivamente no sólo nuestras acciones, sino también las palabras que utilizamos ante situaciones retadoras de la crianza. Es importante recordar que, las sesiones del Modelo Somos Familia tienen como meta modelar el tipo de vínculo que quisiéramos que las familiaS construyan con las niñas y los niños en sus hogares, por lo tanto dispóngase a relacionarse con las familiaS con curiosidad, apertura, aceptación y compasión. Esto quiere decir, acercarse a las personas participantes con la intención de conocer lo que piensan, sienten y necesitan; no para juzgarles, sino recordando que la afectividad es una condición fundamental de toda relación de acompañamiento. Las actividades que se proponen, hacen una invitación para que las personas participantes revisen tanto la manera como fueron criadas, así como los patrones de crianza que utilizan con las niñas y niños a su cargo. Recuérdeles que este es un espacio seguro, en donde pueden compartir experiencias y que la intención es aprender en comunidad a partir de estas, nunca juzgar (ni a las personas que les criaron, ni la forma en que ellas y ellos están criando actualmente). Haga énfasis en que todas y todos hacemos nuestro mayor esfuerzo para criar con las herramientas que tenemos a mano y por eso es importante aprender estrategias basadas en evidencia científica, como las que se comparten en este espacio, para caminar hacia una crianza respetuosa y libre de todo tipo de violencia. En esta línea, acompáñeles a diferenciar las herramientas que responden a una crianza respetuosa e identifique el castigo físico, la negligencia y el trato humillante como violencia directa contra las niñas y los niños.



Recursos de mediación con niñas y niños

Invite a las niñas y los niños a jugar en el espacio de juego paralelo durante esta sesión. La persona mediadora del espacio de juego paralelo les guiará a reflexionar sobre sus sentimientos, necesidades afectivas y cómo expresarlas de una manera asertiva y empática. Para lograr este objetivo, les escuchará atentamente, reflejando y validando sus sentimientos y necesidades afectivas y les invitará a proponer soluciones a situaciones retadoras.



Principio de igualdad

Enfatice la forma en que hemos aprendido a relacionarnos con nuestros sentimientos y necesidades afectivas. Reflexionen los mensajes detrás de estrategias de crianza como el tiempo fuera, ignorar los berrinches o penalizar sentimientos como el enojo. Es central motivarles hacia un cambio social donde todas las personas, sin importar su edad o género, cuenten con espacios seguros para expresar sus sentimientos y necesidades afectivas. Haga énfasis en que todos los sentimientos y necesidades afectivas son válidas, sin embargo existen formas violentas y otras empáticas de expresarlos. Por lo tanto, lo que en ocasiones podemos cambiar es la estrategia que se está utilizando para tratar de satisfacer una necesidad (ej. Poder en mi mundo es una necesidad válida, golpear es una estrategia violenta, que se puede cambiar por decir "alto, yo estoy jugando con el dinosaurio"). Preste especial atención a ideas que promuevan o reconozcan la violencia como parte natural de la masculinidad, las que pueden alejar a los hombres de ejercer una paternidad consciente, respetuosa y marcada por una presencia plena que da soporte, no sólo económico, sino afectivo a las niñas y los niños.

Descripción de la Sesión *Conectamos con Presencia Plena*

Actividad inicial: Conectando de corazón a corazón

Descripción: ejercicio de Presencia Plena en el que se promueve observarse a sí mismas/os desde la curiosidad, apertura, aceptación y compasión.

Materiales: música tranquila, reproductor de música y parlantes.

Proceso:

- Dé la bienvenida a las familiaS e introduzca el tema de Presencia Plena haciendo énfasis en la idea fuerza: Practicar Presencia Plena puede ayudarles a conectar consigo mismas y con las niñas y niños de sus constelaciones familiares, fortaleciendo el vínculo y reduciendo el estrés parental.
- Coménteles que van a realizar una visualización en la que se contemplan las cuatro actitudes con las que se nos invita a practicar la Presencia Plena: curiosidad, apertura, aceptación y compasión. Prepare el ambiente con música y propóngales adoptar una posición cómoda, incluso cerrar los ojos.
- Invíteles a centrar su atención en su mundo interior: “Vamos a concentrarnos en lo que está vivo dentro nuestro en este momento. Para empezar a conectar con el momento presente les invito a enfocar su atención en su cuerpo. Concentren su energía y atención en su respiración, observen el ciclo completo de su respiración, desde el comienzo de la inhalación hasta que terminen de exhalar. Ahora que tomamos un tiempo para entrar en esta pausa, traten de traer la imagen de sus hijas o hijos a su mente. Observen cómo se siente tener esta imagen presente. Luego, con esta imagen todavía presente, traigan a su corazón sentimientos de amor, cariño y compasión por esas niñas y niños. Pueden pensar en frases que evidencien estos sentimientos, como: Espero que seas plena. Espero que seas saludable. Deseo que vivas en paz. Quedémonos unos minutos experimentando estos sentimientos. Visualicen esos sentimientos como luces brillantes que están en nuestro pecho. Ahora, traten de dirigir esos sentimientos hacia ustedes, hacia la labor que cumplen como mamás, papás o cuidadoras. Tómense un momento para reconocer sus cualidades en ese rol: su cariño, su entrega, su paciencia, su compasión. Estas son cualidades de las que esas niñas

y niños se benefician. Reconozcan cómo algunas veces nos sentimos inseguras de nuestro papel e incluso nos juzgamos duramente. Traigamos a nuestra mente frases que nos recuerden que estamos haciendo nuestro mayor esfuerzo, que este es un camino de crecimiento personal, que la perfección es imposible. Pueden usar las frases como: Quiero sentirme plena. Quiero estar saludable. Quiero estar en paz. Quiero hacer mi mayor esfuerzo para cuidar de estas niñas y niños. Llenemos todo nuestro cuerpo con la energía de estas frases y la vibración de estos sentimientos. Cuando se sientan cómodas pueden ir abriendo los ojos y volvemos a este espacio”.

Cierre:

- Motíveles a compartir ¿cómo se sintieron durante el ejercicio?, ¿qué descubrieron? y ¿cómo se sienten ahora? Reflexionen cómo la Presencia Plena propone conectar con una misma/o en su rol de persona cuidadora, así como conectar con el mundo interno de las niñas y los niños sin expectativas.

Recomendaciones:

- Lea el ejercicio de Presencia Plena previo a la sesión, para que se familiarice con éste.
- Dirija el ejercicio con una voz suave y calmada.
- Durante el cierre, valide los sentimientos expresados por las personas participantes, recuerde que el enfrentarse a un nuevo reto puede conllevar muchas dudas o preguntas sin respuestas claras.

Actividad principal: Yo ante un berrinche

Descripción: dinámica para comparar creencias y actitudes que tienen ante los berrinches de las niñas y los niños.

Materiales: marcadores, papelógrafos, papeles pequeños, Cuento “La historia de Valeria” (Anexo N°1.7), evidencias sobre los berrinches (Anexo N°1.8 y Anexo N°1.9) y Lista de sentimientos y necesidades (Anexo N°1.3).

Proceso:

Parte I

- Introduzca la actividad preguntando: ¿Quién ha hecho alguna vez un berrinche en su vida? Levante su mano para generar confianza.
- Entregue a cada persona un globo y anímeles a inflarlo mientras piensan en diferentes momentos o circunstancias en que han hecho berrinche. Luego, propóngales escribir en el globo esos momentos y los sentimientos asociados.
- Pregunte si alguien quiere compartir lo que anotó. Finalmente motíveles a estallar el globo.

Parte II

- Presente papelógrafos con las preguntas: ¿Qué es un berrinche? ¿Por qué se dan los berrinches? ¿Qué hago ante un berrinche?
- Motíveles a responder las preguntas en papeles de colores. Luego, propóngales pegar estos papeles en el papelógrafo correspondiente.
- Solicíteles dividirse en 4 subgrupos. Entregue a dos subgrupos la escena 1 y 2 (perspectiva Valeria) y a los otros dos la escena 1 y 3 (perspectiva mamá). Anime a los subgrupos a leer la historia desde la perspectiva que les correspondió. Incentíveles a pensar: ¿Cómo se siente la niña/mamá y qué necesidades tiene? Sugierales apoyarse en la Lista de sentimientos y necesidades.
- Motive a una persona de cada subgrupo a compartir lo que identificaron. Luego de este análisis, lean para todo el grupo, la historia completa. Reflexionen alrededor de la importancia de tomar en cuenta los sentimientos y

necesidades afectivas de ambas partes. Enfatice la idea fuerza: La Presencia Plena invita a la persona cuidadora a identificar y atender los pensamientos, sentimientos y necesidades afectivas de las niñas y los niños, así como los propios; lo que propicia un estado de sintonía emocional.

Cierre:

- Muéstreles el video “Manejo Respetuoso de pataletas” y bríndeles las tarjetas con evidencia científica.
- Disponga de unos minutos para que revisen y comenten este material en los subgrupos.
- Solicíteles compartir qué cambiarían de lo que respondieron en los papelógrafos. Invíteles a incorporar elementos de Presencia Plena en este análisis. Utilice un marcador de otro color para realizar los cambios.

Recomendaciones:

- Evite frases en las que se responsabilice a otras personas por los sentimientos o reacciones emocionales propias. Por ejemplo, cambie frases como “situaciones que me hicieron enojar/hacer berrinche”, por frases como “situaciones en las que sentí enojo/hice berrinche”.
- Promueva la reflexión sobre la forma en la que sus padres, madres o personas cuidadoras abordaban los berrinches. Invíteles a recordar cómo se sentían, siendo niñas o niños, ante situaciones similares. Analicen esta información con el propósito de aprendizaje, evitando verlo desde un lugar de juicio y comprendiendo que las madres, padres y personas cuidadoras actúan conforme a las herramientas que tienen.
- Valide la angustia, vergüenza e incomodidad que las personas adultas afirman sentir cuando una niña o niño está pasando por un berrinche, a la vez establezca la salud emocional de las niñas y niños como prioridad.

Actividad de cierre: Las palabras cuentan

Descripción: juego en el que clasifican frases que se dicen a las niñas y los niños de acuerdo a si son disciplina o violencia.

Materiales: Ficha “Frases” (Anexo N°1.10), Ficha “Las palabras cuentan” (Anexo N°1.11) y Ficha “Alternativas respetuosas” (Anexo N°1.12).

Proceso

Parte I

- Introduzca esta actividad invitándoles a conectar con su propia historia de crianza y parentaje. Haga preguntas generadoras para incentivarles: ¿cuál era la frase que más usaban para regañarles?, ¿cuáles de esas frases repiten desde el rol de personas cuidadoras?, ¿cuáles frases afectuosas recuerdan haber recibido durante su niñez?, ¿cuáles de esas frases generan conexión?
- Sugierales dividirse en subgrupos y explíqueles la dinámica de la actividad: Vamos a colocar estos juegos de tarjetas al otro lado del salón. Por turnos, una persona de cada subgrupo deberá correr hasta su juego de tarjetas, sacar una frase y volver a su subgrupo. Luego deberá leer la frase en voz alta, como si la estuvieran diciendo a una niña o niño. Y por último, clasificar si es disciplina o violencia. Así sucesivamente, hasta que se acaben las frases.
- Disponga unos minutos para que, jugando, clasifiquen las frases. Invíteles a disfrutar y divertirse durante esta dinámica.

Parte II

- Cuando hayan terminado la clasificación, entregue a cada subgrupo la ficha “Las palabras cuentan” y motíveles a leerla y analizarla en conjunto.
- Seguidamente, revisen en plenaria las frases que les generaron más dudas durante la clasificación o las frases que quisieran cambiar de categoría luego de leer la ficha. Puede acompañar este análisis con la pregunta generadora: ¿creen que esta frase genera conexión o por el contrario desconecta?
- Por último elijan entre tres y cinco frases violentas y propóngales cambiarlas por frases que conectan. Puede escribirlas en un papelógrafo y conservarlo como documentación de la sesión.

Recomendaciones:

- Al transformar las frases violentas, enfatice como practicar Presencia Plena ayuda a tomar decisiones reflexivas, en lugar de reaccionar automáticamente ante los retos de la crianza. Refuerce esta idea con preguntas generadoras: ¿esa frase viene de un lugar de curiosidad o juicio?, ¿esa frase proyecta apertura y aceptación?, ¿esa frase es compasiva? Apóyense además en la ficha “Alternativas Respetuosas”. Recuerde que no existe una única respuesta correcta.
- Aclare que la manera en que les hablan a las niñas y niños se convierte en su voz interior y en la manera en cómo se comunican con otras personas.
- Comente empáticamente que entendemos que cambiar nuestro lenguaje y forma de relacionarnos no es tarea fácil y que una herramienta para alivianar esta carga es practicar Presencia Plena.
- Refuerce con el grupo que socialmente todas y todos hemos normalizado en algún momento la violencia como parte de la crianza, pero poco a poco, la comunicación respetuosa con las niñas y los niños se instaurará cotidianamente como su derecho y nuestra responsabilidad.

Espacio de juego paralelo

Materiales: elementos del rincón de “casita”, hojas, marcadores, elementos de la naturaleza y elementos para el juego de estaciones.



Asamblea de bienvenida:

- Comparta de manera entusiasta con las niñas y los niños que hoy van a jugar fuera del salón (si las condiciones lo permiten realice las actividades de esta sesión al aire libre). Diríjense al lugar acordado, propóngales sentarse en un círculo para iniciar la sesión de juego y anímeles a inventar una historia divertida entre todas y todos.
- Inicie usted inventando el comienzo de la historia, por ejemplo: Había una vez una niña que iba a salir de paseo... Luego, motive a cada niña o niño a decir cómo continúa la historia y a la última niña o niño a idear un final.

Proceso:

- Comente con las niñas y los niños que podrán elegir entre explorar varios espacios de juego: 1) rincón de casita, con algunos elementos de los que usaron previamente, por ejemplo: rincón para bañar a las muñecas y muñecos, 2) dibujos, materiales como hojas, marcadores y elementos de la naturaleza para que las niñas y los niños hagan dibujos, sugiérales dibujar la historia que elaboraron en la asamblea de bienvenida y 3) estaciones de retos.
- Para las estaciones de retos, construya previamente varias estaciones como las siguientes: 1) hula-hulas en el suelo para saltar adentro, 2) rayuela y 3) juego de encestar bolas en un balde. Agregue además imágenes que representen emociones y colóquelas junto con elementos del juego (ej. dentro de algunos hula-hulas, pegados a algunas bolas). Motive a las niñas y niños a atravesar las estaciones mientras escuchan canciones divertidas. Cuando pare la música, propóngales nombrar la emoción de la imagen que les correspondió y representar una manera respetuosa de expresarla. Si alguna niña o niño sugiere una expresión emocional no respetuosa, ayúdeles con preguntas generadoras a transformarla (ej. ¿Esa forma de expresar enojo lastima a alguna persona?, ¿qué podríamos hacer en lugar de golpear?).

Asamblea de cierre:

- Motíveles a sentarse nuevamente en un círculo para terminar la sesión y anímeles a hacer ejercicios de respiración en conjunto.
- Cierre la sesión de juego, motivándoles a comentar lo que más les gustó.

Factor protector: Prácticas de salud reflexivas-Juego y movimiento

Implicaciones para el vínculo

- Una de las principales razones por las que las niñas y los niños se mueven, desde sus primeros días, es para buscar conexión emocional (ej. estirar los brazos como señal para que les alcen). El juego y el movimiento son formas en las expresan su visión de mundo e interactúan con otras personas. Por lo tanto, el juego y el movimiento son considerados escenarios ideales para fortalecer el vínculo afectivo con las niñas y los niños.
- **Compartir con ellas y ellos** durante actividades lúdicas propicia la construcción de un vínculo seguro, especialmente cuando se realiza de manera intencionada, con presencia plena y brindando un acompañamiento afectivo y respetuoso. Esto quiere decir que la persona adulta tiene conciencia de la importancia de los momentos de juego y del potencial de estos espacios para conectar emocionalmente con las niñas y los niños. Además, mientras juega, procura permanecer en el momento presente, es decir trata de dejar de lado las preocupaciones de la vida cotidiana y verdaderamente disfruta de ese momento, concentrando su atención en los sentimientos y necesidades propios y los de las niñas y los niños, para poder responder a estos de una manera sensible. Asimismo, sigue los intereses y el liderazgo de las niñas y los niños tanto al elegir la actividad, como mientras se juega (ej. propiciar que utilicen diferentes juguetes sin limitaciones por su género, motivarles para que construyan sus propias reglas de juego).
- Igualmente se insta a las personas cuidadoras a fomentar espacios de **juego libre**. Es decir, espacios de juego en los que las niñas y los niños sean protagonistas y dirijan el juego guiándose por su instinto. Durante estos momentos las personas cuidadoras no interfieren (a menos que se presente una situación de peligro), sin embargo se mantienen con disponibilidad para funcionar como base segura en caso que las niñas o niños le necesiten. Esto les permite experimentar una sensación de seguridad y por lo tanto explorar con mayor confianza y autonomía.

Implicaciones para el desarrollo

- Todas las áreas del desarrollo y aprendizaje convergen en el juego y conforme se dé más tiempo y espacio para que las niñas y los niños lo practiquen, este se vuelve más complejo. En este apartado se exponen formas en las que los momentos cotidianos de juego propician el desarrollo del pensamiento sistémico, entendiéndolo como “la habilidad de ver el todo y las partes, así como las conexiones que permiten la construcción de sentido de acuerdo al contexto”. [15] [16]
- **Escondido.** Cuando participan de juegos grupales, las niñas y los niños ponen en práctica el pensamiento sistémico al identificar las personas, acciones u objetos significativos para las reglas del juego. Por ejemplo, cuando juegan escondido deben identificar quién cuenta, qué pasa cuando alguien dice “punto”, qué debe hacer si es la última persona que está escondida.
- **Cuentos e historias.** Al acompañar a las niñas y los niños a leer un cuento o ver un video que contenga una historia, se puede fomentar el desarrollo del pensamiento sistémico haciendo preguntas que les inviten a identificar los personajes, los principales hechos, la relación de la historia con sus propias experiencias y posibles enseñanzas. Por ejemplo: ¿Cómo se llama el niño de esta historia? ¿En que se parecen ese niño y usted? ¿Por qué Víctor estaba triste? ¿Quién ayudó a Víctor? ¿Recuerda algún momento en el que usted estaba triste y alguien le ayudó? ¿Qué podríamos aprender de esta historia?
- **“Casita” o “cocinita”.** Este tipo de juegos en los que se representan actividades de la vida cotidiana, permite a las niñas y los niños poner en práctica, en un contexto seguro y lúdico, técnicas y conocimientos previamente aprendidos. Por ejemplo, al jugar a cocinar y comer, las niñas y los niños pueden recordar riesgos que hay en la cocina (ej. soplar la comida imaginaria antes de comérsela o jugar a que una superficie está caliente y no deben tocarla), compartir sus gustos respecto a la comida (ej. probar imaginariamente diferentes frutas y mostrar por medio de una expresión facial cuáles son de su agrado y cuáles no) y hasta practicar normas propias de los espacios en los que se comparten alimentos (ej. poner la mesa).

Ideas fuerza

Durante *la presentación de Somos Familia*, señale que el Modelo aboga por el derecho al juego y los estilos de vida activos como forma de mantenerse saludable, tanto física como mentalmente. Aproveche las ocasiones en las que se realicen comentarios relacionados con este tipo de actividades para enfatizar su valor como oportunidades para:

- **Garantizar el cumplimiento de sus derechos.** Todas las niñas y los niños tienen derecho al juego, el descanso y el esparcimiento. El juego debe estar presente en las diferentes facetas y espacios de sus vidas y nunca debe ser utilizado como castigo.
- **Reconocerles como personas** al tomar en consideración sus intereses, ritmos y motivarles a tomar decisiones; así como visibilizar sus aportes, fortalezas y potencialidades.
- **Conectar.** Compartir tiempo de calidad, disfrutar y estar presentes posibilita conectar con las niñas y los niños y fortalecer el vínculo. Escucharles durante el juego, reconocer qué piensan o sienten, cuáles son sus gustos, preferencias y visión de mundo, permite conocerles de una manera más profunda.
- **Ayudar en la construcción de la arquitectura cerebral.** El juego es un espacio que propicia la interacción entre las niñas y los niños y sus figuras cuidadoras, atender a sus señales (palabras, gestos, expresiones emocionales) de una manera sensible y empática ayuda a crear conexiones cerebrales más fuertes.
- **Fomentar estilos de vida libres de estereotipos de género.** Permitir a las niñas y los niños elegir los juegos o actividades físicas en las que desean participar sin limitaciones por su género, es una manera de fomentar su desarrollo integral.

Recuérdelos que cada familia tendrá diferentes formas de incorporar el juego y la actividad física, sin embargo no pueden olvidar que el respeto de las condiciones, gustos y preferencias de las niñas y los niños debe estar siempre presente.

Durante las actividades de esta sesión, las familiaS van a presentarse, diciendo quiénes la conforman, cómo es cada persona de la familia, qué le gusta a cada quién, qué cosas comparten y qué actividades realizan. Invíteles a enfatizar los gustos o actividades que coinciden con estilos de vida activos y resalte la importancia del juego para el desarrollo de las niñas y los niños.

Además, resalte los beneficios que tienen el juego y la actividad física:

1. Propician interacciones de ida y vuelta, en las que se escucha a las niñas y niños y se responde a sus sentimientos, necesidades y opiniones de forma sensible, conduciendo a la construcción de vínculos seguros.
2. Fortalecen todas las áreas del desarrollo, es la forma por excelencia en que las niñas y los niños desarrollan habilidades para la vida.
3. Ayudan a mejorar la salud física, promoviendo estilos de vida saludable.
4. Reducen el estrés y la ansiedad, no sólo en las niñas y los niños, sino también en las personas adultas.

Por último, recuérdelos que el juego es, esencialmente, un espacio dirigido por las niñas y los niños. Incluso en los casos en que existe acompañamiento de personas cuidadoras, es importante que estas sigan el liderazgo y los intereses de las niñas y los niños.

Además, enfatice que para jugar no se necesitan muchos juguetes o juguetes costosos, sino mucha imaginación.

Evidencias en las niñas y los niños

- Se les ve desempeñarse con energía durante el día.
- Comparten momentos de juego y movimiento con su familia.
- Disfrutan de mover su cuerpo.
- Juegan de manera espontánea y autorregulada, aun estando solas/os.
- Disfrutan los juegos con alegría según su momento de desarrollo y condiciones particulares.

Evidencias en las familiaS

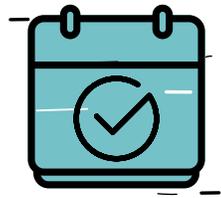
- Modelan la actividad física a las niñas y los niños.
- Reconocen el juego como un contexto central en el desarrollo infantil.
- Fomentan el juego libre como espacio por excelencia para el desarrollo de la creatividad, el disfrute y el aprendizaje.
- Son sensibles a las señales de las niñas y los niños mientras juegan con ellas y ellos.
- Establecen rutinas que involucran actividad física en su hogar.
- Realizan actividad física y juegos al aire libre siguiendo el liderazgo de las niñas y los niños.
- Promueven e incentivan los juegos y actividad física, ante otras actividades sedentarias.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
"FamiliaS Empáticas"

Sesión 4.

Soy cuidadora, soy cuidador



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexo
20min	Hagamos una máscara	---
20min	Una situación, muchas respuestas	---
20min	Somos fuentes de afecto	Anexo N°1.3
10min	Hemos aprendido en comunidad	---

Ficha para la mediación familiar lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Las personas cuidadoras tienen la tarea vital de atender las necesidades biológicas y afectivas de las niñas y los niños, priorizar su bienestar y garantizar el cumplimiento de sus derechos. Para cumplir con esta responsabilidad deben desempeñar una gran variedad de roles, por lo que se entiende que la crianza es una tarea compleja. Una estrategia para facilitar este proceso es la crianza participativa y asistida, la cual implica que múltiples figuras cuidadoras, tanto masculinas como femeninas, tanto pertenecientes al núcleo familiar como externas, desempeñen tareas de cuidado y apoyo desde una perspectiva responsable y sensible. Aunado a esto, se reconoce la importancia de redes comunitarias e institucionales que no sólo colaboren con tareas de cuidado, sino que también provean espacios de escucha empática para las figuras cuidadoras. En esta línea, Somos Familia, pretende ser un espacio seguro y empático en el que las familiaS se puedan apoyar. Para potenciar el mensaje de los enfoques de Somos Familia, es esencial compartir con las familiaS las siguientes ideas fuerza: -Los diferentes roles que se desempeñan al criar se relacionan con necesidades biológicas o afectivas y todas son importantes. -Cuando tanto hombres como mujeres cumplen roles de cuidado de manera responsable y sensible, las niñas y los niños reciben un mensaje de igualdad. -Las personas cuidadoras se pueden beneficiar de espacios de escucha empática en los que pueden expresar sus sentimientos y nutrirse de la experiencia de otras familiaS. -La crianza es una tarea compleja, pero esto no justifica en ningún caso el uso de la violencia.



Concepto clave

Crianza participativa y asistida. El objetivo de la crianza participativa y asistida es que las niñas y los niños tengan más posibilidades de satisfacer sus necesidades y que a la vez las personas cuidadoras tengan una red de apoyo sólida y segura que les facilite cumplir con la tarea de criar. Cuando las niñas y los niños están rodeados de más figuras significativas que ejercen un cuidado respetuoso y sensible, más posibilidades tendrán de que sus necesidades sean atendidas de forma oportuna. Asimismo, cuando las figuras cuidadoras tienen una red que les apoya de manera empática y segura, en la que se cuestionan los roles socialmente impuestos y se evitan los juicios y culpas asociados a la tarea de criar, tendrán más oportunidades para adquirir y fortalecer sus capacidades de cuidado. Construir relaciones horizontales con las niñas y los niños, en las que ellas y ellos tengan espacio para expresarse, proponer y pensar diferente, no es una tarea fácil. Sin embargo, una crianza participativa y asistida, posibilita que las familiaS atraviesen este proceso acompañadas y nutriéndose del aprendizaje que se genera en comunidad.



Recursos de mediación lúdica

En esta sesión se propone reconocer la complejidad de la labor que desempeñan las familiaS y celebrar el valor de esta tarea. A la vez, se busca que identifiquen los recursos con los que cuentan (como familiaS y como comunidad), así como las limitaciones y retos que aún quedan. Las actividades propuestas invitan a las familiaS a compartir sus dudas, retos y preocupaciones relacionadas con la crianza. Procure que las respuestas a estas intervenciones nazcan de las personas participantes. Recuerde evitar asumir una posición de persona experta y en lugar de esto, reconozca los saberes de las familiaS, muestre apertura a aprender de ellas y ellos y facilite la sesión a partir de estos saberes. Aproveche estos intercambios entre las personas participantes para hacer énfasis en las habilidades, fortalezas y conocimientos que han adquirido; esto como motor para continuar el proceso de transformación. Transmita a las familiaS que en este espacio son comprendidos y validados los sentimientos de enojo, frustración o angustia que emergen en situaciones de crianza y que al mismo tiempo no se justifica el uso del castigo físico, trato humillante o negligencia; por el contrario se promueven herramientas respetuosas para enfrentar estos retos. Por último, refuerce la idea de que la crianza debe ser una tarea compartida, para esto incentive el análisis de mandatos sociales acerca de la maternidad y paternidad.



Recursos de mediación con niñas y niños

Invite a las niñas y los niños a jugar en el espacio de juego paralelo durante esta sesión. La persona mediadora del espacio de juego paralelo acompañará a las niñas y los niños a construir máscaras sobre animales que les gusten, a la vez que les escucha y conversa con ellas y ellos. Es fundamental que siempre valide a cada niña y niño en sus particularidades, les haga sentir importantes y queridos.



Principio de igualdad

Invite a las familiaS a identificar las diferentes tareas que se realizan desde el rol de persona cuidadora e incentiveles a reconocer que cada una de estas labores puede ser desempeñada tanto por mujeres, como por hombres. Promueva a manera de reto lúdico, que en las diferentes actividades planteadas para esta sesión, se propongan roles que no son convencionales (ej. papá que da afecto y prepara nuestra cena, mamá nos motiva a hacer deportes), esto como una oportunidad para reforzar nuestra diversidad de talentos, tipos de familiaS y especialmente la corresponsabilidad que tenemos todas las personas adultas desde múltiples lugares (madres, padres, tías, tíos, abuelitas, abuelitos, madrinas, padrinos) de acompañar con responsabilidad y sensibilidad el desarrollo de las niñas y los niños. ¡FamiliaS unidas en una crianza participativa y asistida!, es la frase de la sesión.

Descripción de la sesión *Soy cuidadora, soy cuidador*

Actividad inicial: Hagamos una máscara

Descripción: representación de los roles que se desempeñan en la crianza, a través de la elaboración de máscaras.

Materiales: papel, cartulina, materiales de reciclaje, elementos de la naturaleza, pinturas, marcadores, goma y tijeras.

Proceso:

- De la bienvenida a las familiaS a esta última sesión del Módulo I. Agradézcales por la participación y los aportes que han realizado al proceso. Aproveche este momento para enfatizar la importancia de crear redes de apoyo que nos ayuden a sostenernos ante la compleja tarea de criar y con esto introduzca el tema de crianza participativa y asistida.
- En plenaria elaboren una lista de los roles que cumplen las personas cuidadoras en la vida de las niñas y los niños. Algunos ejemplos son: cuidado de la salud, afecto, disciplina, educación, alimentación, juego, seguridad, del tiempo en familia, entre otros. Comente que durante la crianza es necesario a balancear estos diferentes roles.
- Invíteles a escoger uno de estos roles y propóngales elaborar una máscara que lo represente. Puede sugerir basarse en metáforas de animales (ej. el pato que cuida a sus patitos, el tigre que enseña a sus cachorros a conseguir comida).

Cierre:

- Anímeles a compartir con el grupo el rol que eligieron y reflexionen basándose en preguntas generadoras: ¿existen roles más importantes que otros?, ¿existen diferencias entre los roles que desempeñan mujeres y hombres en mi familia?, ¿cuáles personas fuera de mi familia nuclear desempeñan roles indispensables para las niñas y los niños de mi familia?

Recomendaciones:

- Enfatice que detrás de cada uno de los roles que se desempeñan al criar, está una necesidad biológica o afectiva y todas son importantes. Además, comparta que estos roles no están asociados al hecho de ser mujeres u hombres, sino a aprendizajes y capacidades que cada persona ha desarrollado. En coherencia con esto, enfatice la importancia de revisar si estamos reproduciendo estereotipos de género con los roles de cuidado que asumimos e invíteles a transformarlos si es necesario.
- Refuerce el concepto de constelación familiar en el que se reconoce la pertenencia e importancia de personas fuera del núcleo familiar, que se convierten en figuras significativas para las niñas y los niños.

Actividad principal: Una situación, muchas respuestas

Descripción: análisis de experiencias que usualmente representan retos en la crianza, para generar, en conjunto, propuestas de cómo enfrentarlas de una forma respetuosa.

Materiales: papelógrafo, marcadores y masking.

Proceso:

- Invite a las familiaS a organizarse en subgrupos y anímeles a comentar situaciones que consideren retadoras de la crianza (ej. la hora del baño, explicarles que van a tener una hermana o hermano).
- Motive a cada subgrupo a seleccionar una situación entre las que comentaron, puede ser la que sea más común o la que represente más duda. Luego, solicíteles compartirla en plenaria.
- Anime a las demás personas participantes a escuchar con atención los relatos y proponer una o varias estrategias respetuosas para enfrentar la vivencia narrada. Enfatique que existen múltiples estrategias respetuosas para cada situación.
- Promueva que el grupo analice cada respuesta para identificar si coincide con los principios del Modelo Somos Familia. Para esto pueden guiarse con las siguientes preguntas: ¿esta propuesta ayuda a que las niñas y los niños se sientan conectados emocionalmente?, ¿respeto los derechos de las niñas y los niños?, ¿le enseña habilidades para la vida?

Cierre:

- Mientras las familiaS hacen el análisis de las situaciones retadoras, anote las estrategias respetuosas que sugieran (puede anotarlas en un papelógrafo para que se conserve como documentación de la sesión). Como cierre para esta actividad, mencione todas estas estrategias, haciendo énfasis en los conocimientos que han adquirido y en el apoyo que se dan como comunidad.

Recomendaciones:

- Si emerge alguna solución no respetuosa, evite juzgar o culpabilizar a la persona que la menciona. En cambio, procure 1) validar sus sentimientos y necesidades, 2) invitarle respetuosamente a cuestionar la estrategia propuesta, analizando las consecuencias que podría tener para el bienestar y desarrollo de las niñas o niños involucrados. Es decir cuestionen en conjunto la estrategia, no a la persona.
- Haga eco de las propuestas que sean coherentes con los principios de la crianza participativa y asistida (ej. mujeres/hombres en roles no tradicionales, personas fuera de la familia nuclear que se convierten en figuras significativas, apoyo en redes comunitarias), así como las estrategias que sigan los principios de la Crianza Respetuosa. Bajo ninguna circunstancia acepte la violencia (castigo físico, trato humillante, negligencia) como una estrategia válida.
- Enfatique la importancia de tener espacios de escucha empática en los que las familiaS pueden expresar sus sentimientos y nutrirse de la experiencia de otras familiaS.

Actividad de cierre: Somos fuentes de afecto

Descripción: ejercicio para reconocer los sentimientos que emergen en las familiaS al enfrentar la demanda de atención y cuidados por parte de las niñas y los niños.

Materiales: hojas, lapiceros y Lista de sentimientos y necesidades (Anexo N°1.3).

Proceso:

Parte I

- Introduzca la actividad comentando que en la crianza pueden surgir tanto sentimientos placenteros, como otros que no lo son. Hablar de los segundos, algunas veces es sancionado. Esta censura provoca culpa y soledad al criar. Durante esta actividad el objetivo es desafiar ese mandato social y generar un círculo de empatía.
- Sugiera primero reflexionar de manera individual, para esto entregue a cada persona una hoja en la que se le solicita elegir una experiencia retadora relacionada con la crianza y escribir los pensamientos que aparecen al conectar con esa experiencia, luego identificar los sentimientos y las necesidades asociadas a esos sentimientos (pueden ayudarse con la Lista de sentimientos y necesidades). Después, hacer lo mismo para una situación gratificante.

Parte II

- Luego anime a las personas a formar un círculo y quienes deseen podrán compartir sus reflexiones. Haga énfasis en que externar lo que analizaron es opcional.
- Motíveles escuchar atentamente a quien comparte y responder con comentarios empáticos que más que buscar una solución, se emitan con la intención de hacer

saber a esa persona que está acompañada y que sus sentimientos son válidos (ej. Su frustración es válida, todas necesitamos momentos de descanso. Yo también me he sentido sola.).

Cierre:

- Propóngales reflexionar alrededor de las siguientes preguntas generadoras: ¿quiénes escucharon experiencias similares a las suyas?, ¿quiénes se sintieron escuchadas/os?, ¿quiénes se sintieron acompañadas/os, incluso si no hicieron públicas sus experiencias?

Recomendaciones:

- Aclare que lo que escriban durante esta actividad no será público si no lo desean. De esta manera incentiveles a completar el ejercicio con sinceridad. Además, promueva un ambiente de confianza, intimidad y resguardo de las experiencias, para que quienes decidan compartir sus reflexiones sientan seguridad.
- Agradezca al grupo por permitirse estar vulnerables. Enfatice que la vulnerabilidad requiere mucha valentía y que es ideal hacerlo en espacios seguros como Somos Familia.



Espacio de juego paralelo

Materiales: elementos para rincón de “casita”, Canción “Juguemos en el campo” (Anexo N°1.13), antifaces, marcadores, elementos de la naturaleza, lupas, tubos y tesoros.

Asamblea de bienvenida:

- Dé una calurosa bienvenida, coménteles con entusiasmo que hoy van a jugar fuera del salón (si las condiciones lo permiten realice las actividades al aire libre).
- Realice una introducción cantando la canción “Juguemos en el campo”. Enseñe a las niñas y los niños la canción, cantando un verso a la vez hasta que se familiaricen con ella. Pueden agregar además movimientos que imiten el comportamiento de los animales que se mencionan.

Proceso:

- Comente con las niñas y los niños que podrán elegir entre explorar varios espacios de juego: 1) rincón de casita, con algunos elementos distintos a los de la sesión anterior, por ejemplo: cocina con elementos del jardín, 2) máscaras, materiales como antifaces, marcadores y elementos de la naturaleza para que las niñas y los niños hagan máscaras de los animales mencionados en la canción de la asamblea de bienvenida y 3) búsqueda de tesoros.

- Prepare con anticipación una lista de los tesoros, incluya dibujos de cada objeto. Los tesoros pueden ser objetos que usted escondió previamente (ej. pluma de colores, crayola anaranjada) o elementos que están en el patio, pero que son difíciles de encontrar (ej. tela de araña, mariposa). Vaya mencionando cada uno de estos tesoros a las niñas y los niños e incentívelos a ayudarse entre todas y todos para encontrarlo. Puede utilizar lupas o telescopios (hechos con tubos de cartón), para incentivar la imaginación durante el juego.

Asamblea de despedida:

- Invíteles a sentarse nuevamente en un círculo. Utilizando una bola suave, jueguen “papa caliente”. Motive a la niña o el niño que queda con la bola a comentar: qué es lo que más le gusta del Jardín de Niñas y Niños y qué es lo que más le gusta de su familia.

Actividad de síntesis del Módulo I: Hemos aprendido en comunidad

Materiales: papelógrafos, papeles, marcadores, masking.

Proceso:

- En la primera sesión de este módulo, las familiaS depositaron en un buzón papeles con la siguiente información: lo nuevo que quisiera aprender como persona, lo que quisiera que mi familia aprenda y lo que quisiera des-aprender o dejar de hacer para mejorar la convivencia en familia. Prepare tres papelógrafos con esta información.
- Entregue a cada participante papeles y sugiéralos ahora escribir: lo nuevo que aprendieron como personas, lo que su familia aprendió y lo que su familia des-aprendió o dejó de hacer a partir de la participación en Somos Familia.
- Anímeles luego a pegar los papeles al lado del papelógrafo correspondiente. Cuando todas las personas hayan pegado sus papeles, propóngales acercarse y leerlos. Luego, invíteles a comentar el progreso que se evidencia en lo que escribieron. Además, motive a las personas que lo deseen a compartir sus mayores aprendizajes del proceso.

Cierre:

- Incluya a las niñas y los niños para hacer en conjunto un ritual de celebración por la conclusión de este primer módulo. Disponga de un espacio para escuchar, desde la experiencia de las niñas y los niños, qué cambios han notado en sus familiaS. Concluya invitándoles a continuar el proceso de aprendizaje en el Módulo II.

Recomendaciones:

- Si está dentro de las posibilidades del grupo, preparen un convivio (puede ser con café y bocadillos) para celebrar los logros alcanzados durante el Módulo I.

Factor protector: Prácticas de salud reflexivas-Sueño

Implicaciones para el vínculo

- La mayoría de familias tienen conflictos por temas que tienen que ver con las horas de sueño de las niñas y niños. La hora para acostarlos y la cantidad de tiempo que la niña o el niño duermen son elementos de discusión y de muchas dudas por parte de las personas adultas. Muchas veces se establecen horarios ajenos a las necesidades de las niñas y niños; algunas familias utilizan también adiestramientos para dormirlos y/o dejarles llorar hasta que se duerman.
- Según Jové (2006) [29], siempre que alguien tiene miedo -en este caso la niña o el niño- los sistemas de alarma se activan. Cuando dejamos a una o un bebé solo llorando en su habitación, experimenta miedo (estudios realizados que miden el cortisol así lo demuestran). Si no es atendido de inmediato, seguirá llorando hasta que su amígdala (cerebral) colapsa. En este momento todo un flujo hormonal y químico generado por el sistema denominado HHA (hipotálamo-hipofisario-adrenal) encargado de regular estas funciones de alarma, inunda violentamente el cerebro apuntando directamente a la amígdala que queda colapsada. Esto se llama estar activado. Pero el cuerpo no resiste mucho tiempo una situación así, aclara la autora, por tanto compensa con secreción de opiáceos, endorfinas y serotoninas que provoca una baja del sistema de alarma en el cuerpo.
- Si para una niña o un niño ya era la hora de dormir, y además ha pasado un tiempo llorando con el consiguiente cansancio, además de que acaba de recibir una inyección brutal de opiáceos, endorfinas, etc., cae rendido y se duerme. De esta manera van aprendiendo a liberar endorfinas, que luego le van a hacer falta, y este déficit está asociado a conductas de riesgo, padecimientos como la depresión, el aislamiento y el suicidio. Así, habrá un tiempo en el desarrollo en el que la niña o niño estará preparado para dormir sólo en su cuarto, pero ese tiempo debe llegar bajo un acompañamiento y la cosecha de una seguridad y una confianza sólida, aunado a una capacidad cognitiva para interpretar diferentes estímulos con mayor madurez, sin dudar de la sobrevivencia.

Implicaciones para el desarrollo

- Una niña o niño que es obligado a dormir más horas de las que necesita, o bien, en un ambiente que le provoca estrés (representado en el miedo y provocado por humillaciones, maltrato, soledad), poco a poco irá atrofiando su capacidad innata de distinguir el cansancio del estado de vigilia. Además irá atrofiando la señal de alerta a estímulos amenazantes, pudiendo exponerse a infinidad de conductas de riesgo más adelante en la vida. Como si esto fuera poco, si no es atendido cuando tiene miedo, aprenderá que sus necesidades no son importantes y que no vale la pena pedir ayuda cuando la necesite.
- Por el contrario, una niña o niño que duerme las horas que su propia alerta le indica, y en un ambiente que percibe como cálido y seguro, es un ser humano que se desarrolla en consonancia con sus necesidades y por ende, tendrá un desarrollo de mayor bienestar. El sueño es fundamental para el desarrollo, ya que es en este tiempo donde se reparan funciones principales del organismo. Si no es reparador, tiene consecuencias graves en el desarrollo.

Ideas fuerza

- Las niñas y los niños tampoco traen consigo una rutina de sueño tan regular como la que han alcanzado las personas adultas. Ellas y ellos duermen según su necesidad para favorecer su crecimiento y en el tiempo van adquiriendo hábitos en consonancia con las rutinas que tienen a su alrededor.
- Algunas niñas y niños necesitan más horas de sueño, otros, menos, al igual que todas las personas. La persona adulta debe acompañarles a reconocer cuántas horas de sueño necesita y debe proveer ambientes tranquilos cuando cae la noche para que el ruido de conversaciones, la televisión o la radio no interrumpan el ciclo de sueño de la niña o niño.
- También es importante reconocer que las niñas y los niños pequeños se despiertan para buscar a sus cuidadores. ¡Es una función de sobrevivencia que nos ha traído la evolución! Si la niña o niño se da cuenta que está sólo, su interpretación será que está en peligro, porque sabe que aún no puede defenderse y sobrevivir por sí misma/o. Explique las acciones que realizan las niñas y los niños durante la noche desde esta perspectiva evolutiva.

- Durante la sesión, enfatice de nuevo en la confianza hacia la niña o niño. Aunque estén tan pequeños e indefensos, ellas y ellos saben exactamente cuántas horas de sueño necesitan y las utilizarán efectivamente si tienen un ambiente que se los permita, y que sea empático con ellas y ellos. Este ambiente no debe contemplar la soledad de la niña o niño bajo ninguna circunstancia. Nuestra especie sobrevive en compañía de otras personas: ni la lámpara, ni el peluche sustituyen la presencia de un ser querido que se siente confiable y pendiente de nosotros al dormir.
- El camino es primero que todo escuchar y confiar en la niña o niño; segundo, tener la disponibilidad de acompañarle.

Ejemplos en la sesión

En los ejemplos de los casos sobre el sueño, como este:

“Tengo un hijo de dos años y medio que dormía en su cuna al lado de nuestra cama, pero ahora quiere dormir conmigo, además le molesta que vea televisión, lavar los platos, si me meto al baño se queda llorando y si me ve hablando con otras personas me tapa la boca. Está muy demandante. Mi marido dice que lo deje llorando, pero a mí no me parece...”

Inste a las familiaS a conectarse con su propia intuición, para reconocer los deseos y necesidades de las niñas y niños. Como siempre, insista en la perspectiva desde el punto de vista de niñas y niños a la hora de comentar una situación. Aclare que las niñas y niños van adquiriendo hábitos de sueño en la medida en que sus familiaS establecen rutinas que lo favorecen: dormir en horarios regulares; tener ambientes libres de mucho ruido o interrupciones de sueño, espacios oscuros y con una temperatura agradable; saber que van a ser acompañados al dormir y reconocer cambios en la rutina que les permita darse cuenta que es hora de dormir (silencio, la hora de contar el cuento, la hora del masajito, la hora de apagar las luces).

Evidencias en las niñas y los niños

- Da señales de sueño o cansancio a través de gestos o llanto.
- Asocia el sueño con descanso y disfrute.
- Goza de un sueño reparador.
- Se nota descansado durante el día.
- Identifica y disfruta los cambios en la rutina diaria antes de ir a dormir.

Evidencias en la familia

- Reconocen su responsabilidad para acompañar a las niñas y niños en sus horas de sueño y de vigilia.
- Reciben, respetan y actúan en favor de las señales de sueño de la niña o niño.
- Acompañan a las niñas y niños a dormir; sin sustituir esta compañía por lámparas u objetos.
- Establecen una rutina que favorece estabilidad en las horas de sueño.
- Proveen de espacios libres de ruidos altos y distractores en favor del sueño de la niña o niño.

Anexo 1.1

¿Cómo introducir el Modelo Somos Familia?

Hay muchas maneras de introducir este nuevo espacio para las familias, cada mediadora o mediador tendrá su propio estilo, dependiendo del vínculo que haya establecido previamente con las familias y muchos otros factores. A continuación se propone una explicación de lo que pretende el modelo y en qué consiste:

“Buenos días familias. Es un gusto tenerles acá. Les hemos convocado el día de hoy para iniciar con un nuevo modelo de formación para familias, llamado “Somos Familia”. Este espacio consiste en una reunión al mes, en la que estaremos realizando diferentes actividades para la reflexión, el análisis, comentar y compartir sobre las experiencias que tenemos todas y todos con las niñas y los niños en nuestros hogares. Hay muchas cosas que a veces se nos complica resolver o tenemos dudas. La idea es venir aquí y compartir entre las familias para encontrar respuestas positivas para todas y todos, que nos faciliten la vida diaria en nuestras casas con nuestras familias. Poco a poco van a ir descubriendo qué temas vamos a trabajar. El día de hoy queremos que se centre en su familia, ¿Cuál es su familia? ¿Qué cosas las hacen únicas? ¿Qué me gusta compartir con ella? Les invitamos a seguir viniendo y esperamos que disfruten mucho el día de hoy. Me pongo a su disposición para disfrutar y aprovechar al máximo este espacio familiar”.

Recuerde que en esta primera sesión habrá niñas y niños, por lo que es mejor que la explicación se mantenga corta y concisa. Con el tiempo las familias irán descubriendo con qué pueden contar, qué pueden solicitar y a qué tipo de reflexiones les invita el espacio.

Anexo 1.2

Canción “La Familia Pato”

“Ahí viene la familia Pato, ahí viene la familia Pato;

(Palmas)

¡Ahí viene el papá Pato!: ¡Pachí!

(Dan un paso con la pierna derecha)

Ahí viene la familia Pato, ahí viene la familia Pato;

(Palmas)

¡Ahí viene la mamá Pato!: ¡Pachí!

(Dan un paso con la pierna izquierda)

Ahí viene la familia Pato, ahí viene la familia Pato;

(Palmas)

¡Ahí vienen los patitos!: ¡Pachí, pachí, pachí

(Dan tres pasos hacia el frente)



Anexo 1.3

Lista de sentimientos y necesidades

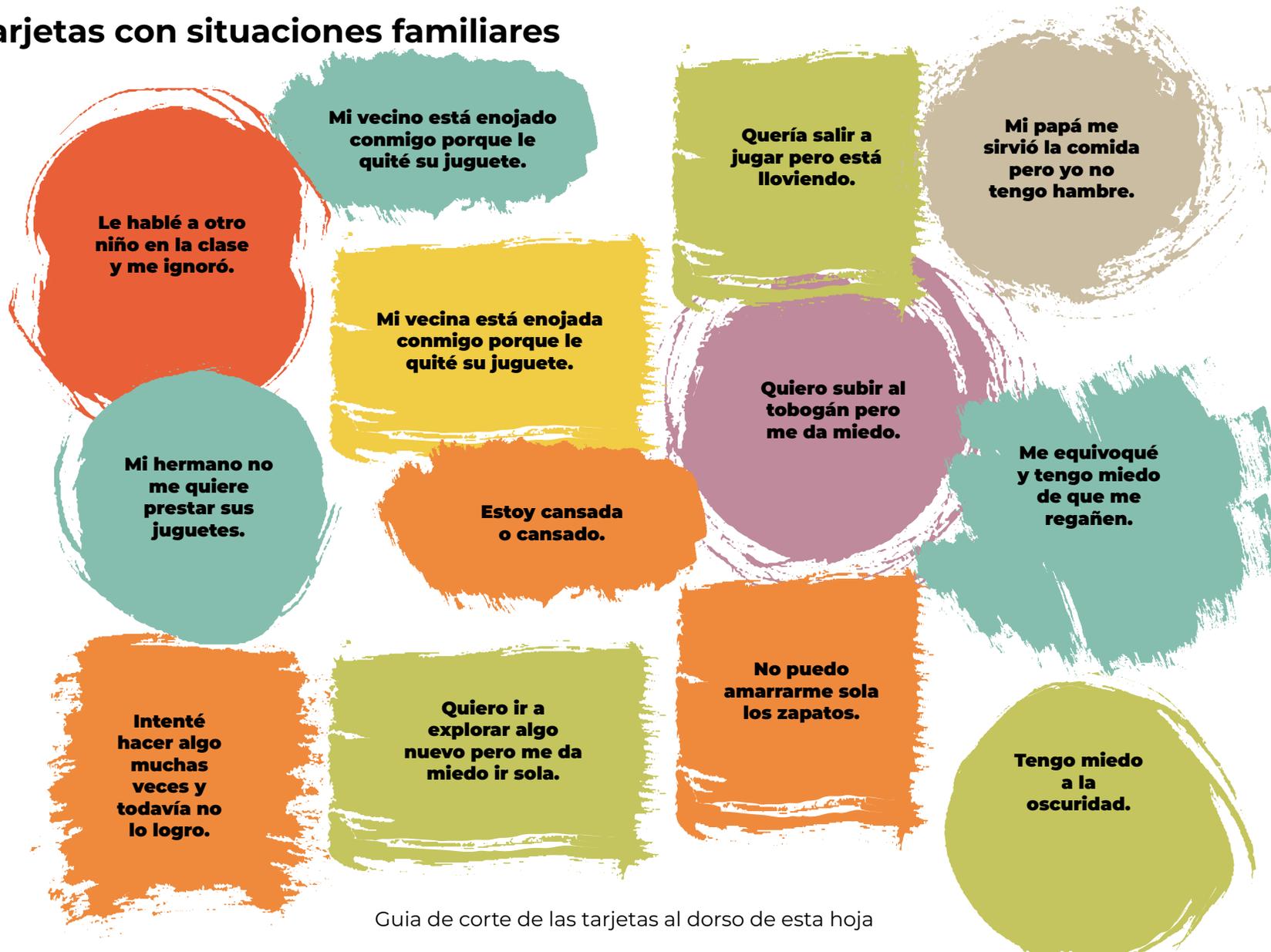
Sentimientos			
Cuando mis necesidades están satisfechas...		Cuando mis necesidades están insatisfechas...	
● Afectuosa/o	● Fascinada/o	● Abrumada/o	● Enojada/o
● Agradecida/o	● Feliz	● Aburrida/o	● Estresada/o
● Alegre	● Fuerte	● Acongojada/o	● Extrañada/o
● Aliviada/o	● Gozosa/o	● Agotada/o	● Frustrada/o
● Animada/o	● Inspirada/o	● Alterada/o	● Harta/o
● Amorosa/o	● Interesada/o	● Angustiada/o	● Impaciente
● Asombrada/o	● Intrigada/o	● Ansiosa/o	● Incómoda/o
● Calmada/o	● Juguetón/a	● Asustada/o	● Indecisa/o
● Centrada/o	● Libre	● Atemorizada/o	● Inquieta/o
● Cómoda/o	● Maravillada/o	● Avergonzada/o	● Insatisfecha/o
● Confiada/o	● Motivada/o	● Cansada/o	● Insegura/o
● Conmovida/o	● Optimista	● Confundida/o	● Malhumorada/o
● Contenta/o	● Orgullosa/o	● Decepcionada/o	● Nerviosa/o
● Curiosa/o	● Realizada/o	● Desanimada/o	● Ofuscada/o
● Despejada/o	● Satisfecha/o	● Desconfiada/o	● Perezosa/o
● Dispuesta/o	● Segura/o	● Desesperada/o	● Perpleja/o
● Emocionada/o	● Sorprendida/o	● Desilusionada/o	● Preocupada/o
● Encantada/o	● Tranquila/o	● Dolida/o	● Sobrecargada/o
● Entusiasmada/o	● Viva/o	● Dudosa/o	● Solo/a
● Esperanzada/o		● Enfurecida/o	● Triste
			● Vulnerable

Algunas necesidades universales

- Aceptación
- Afecto
- Amistad
- Amor
- Apoyo
- Aprecio
- Aprendizaje
- Armonía
- Atención
- Autenticidad
- Autonomía
- Aventura
- Belleza
- Cariño
- Celebración
- Claridad
- Comodidad
- Compañía
- Comprensión
- Comunicación
- Comunidad
- Conexión
- Confianza
- Consideración
- Consuelo
- Contribución
- Cooperación
- Creatividad
- Descanso
- Diversión
- Duelo
- Eficacia
- Elección
- Empatía
- Escucha
- Espacio
- Esperanza
- Estabilidad
- Éxito
- Expansión
- Expresión
- Honestidad
- Humor
- Igualdad
- Independencia
- Inspiración
- Integridad
- Libertad
- Juego
- Orden
- Paz
- Pertenencia
- Poder en mi mundo
- Privacidad
- Progreso
- Propósito/sentido
- Reciprocidad
- Respeto
- Seguridad emocional
- Seguridad física
- Sentido de logro
- Solidaridad
- Tranquilidad
- Visión y sueños

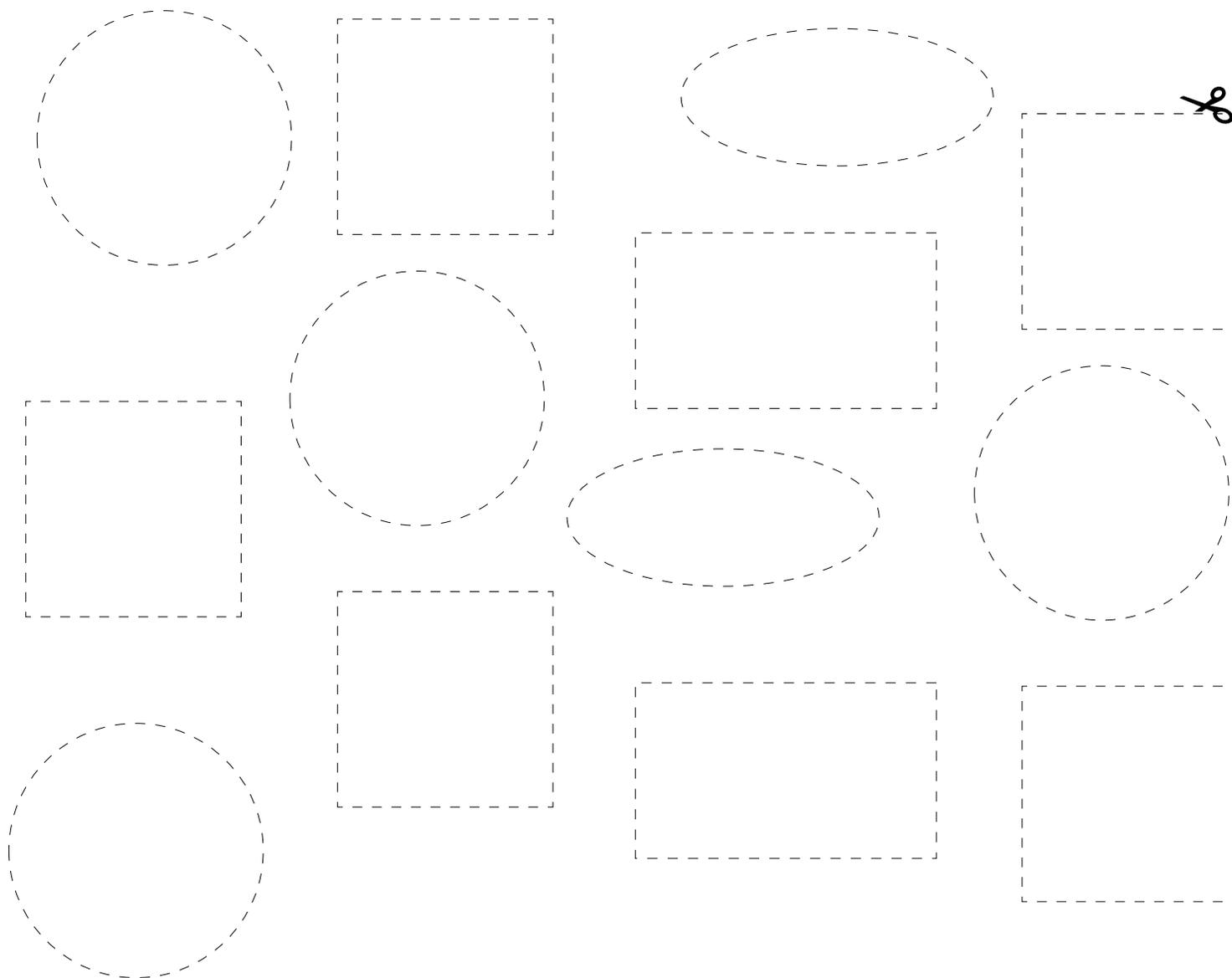
Anexo 1.4

Tarjetas con situaciones familiares



Guía de corte de las tarjetas al dorso de esta hoja

Guia de corte de las tarjetas



Tengo miedo a la oscuridad.

Ya no quiero comer más, ya estoy lleno.

Mi tía me regañó porque no quería comer.

Papá y mamá se pelearon.

Me equivoqué y tengo miedo de que me regañen.

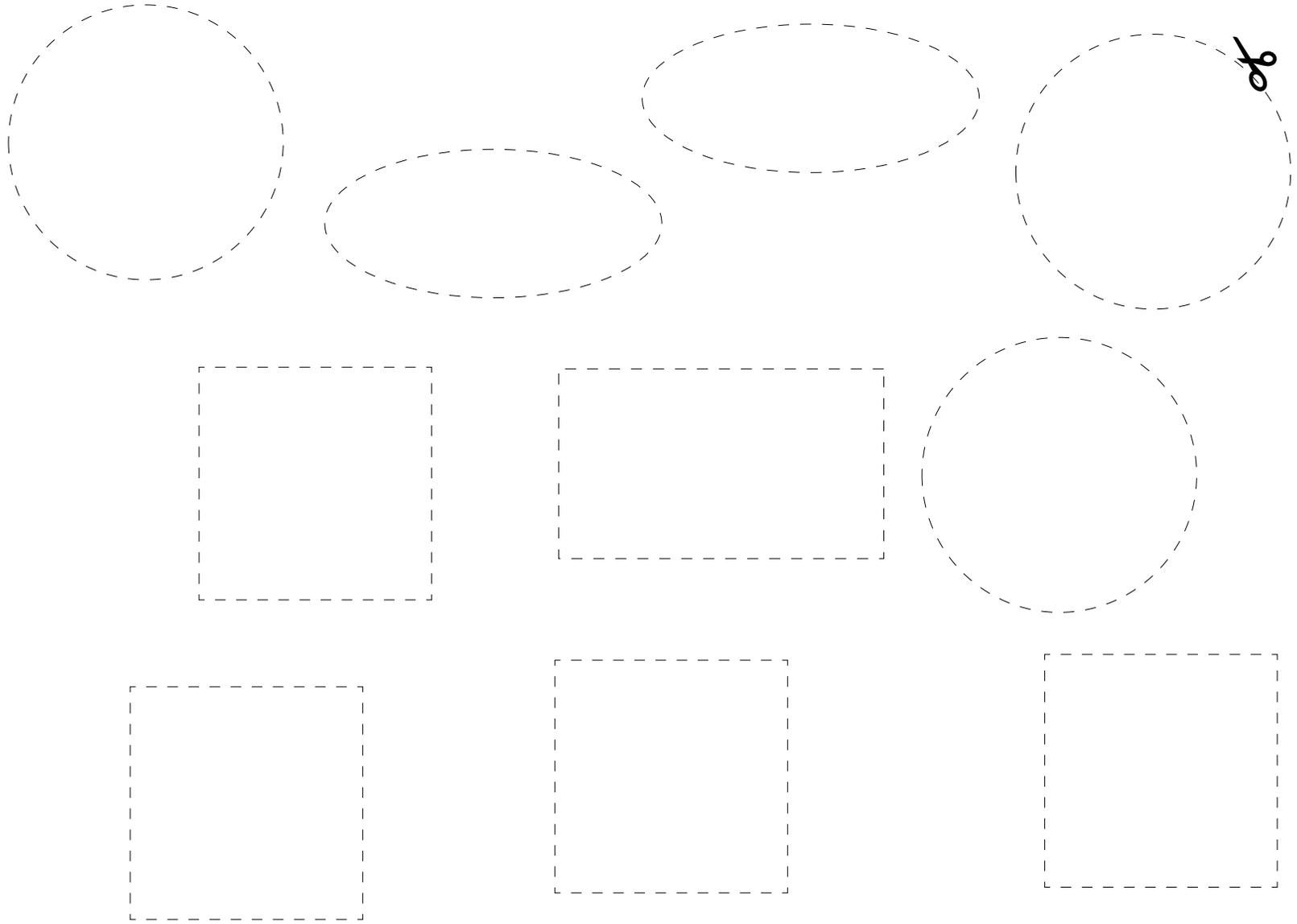
No me gustan los vegetales pero siempre me ponen en el plato

Yo quería un abrazo pero mi compañero no me lo dio.

Como me contaron que a un amigo lo mordió un perro, ahora tengo.

No sé cómo decir lo que siento, pero me siento mal.

Me enoja que me jalen los cachetes cuando me saludan.



Guía de corte de las tarjetas

Anexo 1.5

Canción “Los Deditos”

“Este dedo es la mamá

(señala dedo gordo),

este otro es el papá

(señala dedo índice),

el más grande es el hermano

(señala dedo corazón)

con la nena de la mano

(señala el dedo anular)

y el chiquito va detrás

(señala el dedo meñique)

todos salen a pasear.



Anexo 1.6

“Choco encuentra una mamá”

Keiko Kasza

Choco era un pájaro muy pequeño que vivía a solas.

Tenía muchas ganas de conseguir una mamá, pero ¿quién podría serlo?

Un día decidió ir a buscar una.



Primero se encontró
con la señora **Jirafa**.

¡Señora Jirafa! Dijo

¡Usted es amarilla como yo!

¿Es usted Mi mamá?

Lo siento suspiró la señora Jirafa.

Pero yo no tengo alas como tú.

Choco se encontró
después con la señora
Pingüino.

¡Señora Pingüino! Exclamó

¡Usted tiene alas como yo!

¿Será que usted
es mi mamá?

Lo siento suspiró la señora
Pingüino. Pero mis mejillas
no son grandes y redondas
como las tuyas.



Choco se encontró después
con la señora **Morsa**.

¡Señora Morsa! Exclamó.

Sus Mejillas son grandes y
redondas Como las mías.

¿Es usted mi Mamá?

¡Mira! Gruñó la señora Morsa.

Mis pies no tienen rayas
como los tuyos, así que,
¡no me molestes!

Choco buscó por todas partes,
pero no pudo encontrar una
madre que se le pareciera.

Cuando Choco vio a la señora **Oso**
recogiendo manzanas, supo que ella no
podía ser su madre. No había ningún
parecido entre él y la señora Oso.



Choco se sintió tan triste,
que empezó a llorar:

*¡Mamá, mamá!
¡Necesito una mamá!*

La señora Oso se acercó
corriendo para averiguar
qué le estaba pasando.

Después de haber escuchado
la historia de Choco, suspiró:

*¿En qué reconocerías
a tu madre?*



¡Ay! Estoy seguro de que ella me abrazaría dijo Choco entre sollozos.

¿Así? Preguntó la señora Oso.
Y lo abrazó con **mucha fuerza**.

Sí... Y estoy seguro que también me besaría –dijo Choco–.

¿Así? Preguntó la señora Oso, y alzándolo le dio un **beso muy largo**.

Sí... Y estoy seguro que me cantarían una canción y que me alegraría el día.

¿Así? Preguntó la señora Oso.
Y entonces cantaron y bailaron.

Después de descansar un rato, la señora Oso le dijo a Choco:
Choco, tal vez yo podría ser tu madre.

¿Tú? –preguntó Choco–.

Pero si tú no eres amarilla.

Además no tienes alas,
ni mejillas grandes y redondas.

¡Tus pies tampoco son como los míos!

¡Qué barbaridad!
–dijo la señora Oso–

¡Me imagino lo graciosa que me vería!

A Choco también le pareció que se vería muy graciosa.

Bueno –dijo la señora Oso–,
mis hijos me están esperando en casa.

Te invito a comer un pedazo de pastel de manzana. ¿Quieres venir?

La idea de comer pastel de manzana le pareció excelente a Choco.

Tan pronto como llegaron, los hijos de la señora Oso salieron a recibirlos.

Choco, te presento a Hipo, a Coco y a Chanchi.
Yo soy su madre.

El olor agradable a pastel de manzana y el dulce sonido de las risas llenaron la casa de la señora Oso.

Después de aquella pequeña fiesta, la señora Oso abrazó a todos sus hijos con un fuerte y caluroso abrazo de Oso, y Choco se sintió muy feliz de que su madre fuera tal y como era.



Anexo 1.7

Cuento “La historia de Valeria”

Escena 1. Lo que aconteció

Valeria de 4 años se encuentra jugando bola en el patio de su casa. La última hora ha estado divirtiéndose, tirando una y otra vez la bola a la pared. Su madre sabe que es su juego favorito.



Ha llegado la hora de bañarse, la madre de Valeria tiene todo listo. Se ha apurado para tenerle ropa limpia y aplanchada, justo antes de irse juntas para el Jardín de Niñas y Niños.

Le anuncia: “¡A ver Valeria, a bañarse se ha dicho!” Con un tono cortante y dejando claro que debe parar su juego.

Valeria la mira, se pone roja y grita: “¡No, no, no!” –cada vez con más fuerza-, “yo no quiero bañarme.” Y estalla en llanto.

Valeria

A mí me encanta jugar bola, me encanta mi bola nueva. Hoy jugué un gran rato.

Pero también me canso de jugar sola. Le he preguntado a mi mamá si quiere jugar bola conmigo. Ella dice: *“Estoy ocupada, ahora no. Ve a jugar solita.”* A nadie le gusta jugar bola conmigo. No les importa si juego sola o si me aburro.

Mi mamá quiere que todo sea cuando ella diga. Pero yo no sé cómo decirle eso y me pongo muy pero muy brava.

Lo que quería decirle es *“Ma, jugá un ratito conmigo primero y luego me baño”*.



Mamá

En esta casa nadie piensa en que yo me canso. Toda la mañana corriendo para hacer el almuerzo a tiempo y para que todos estemos listos y nadie me agradece nada.

Ahora esta chiquita haciendo berrinche. ¡Qué cansado!

Yo no entiendo a esta niña. Le preparo la ropa para que vaya bien bonita y hasta la dejo meter juguetes al baño. ¿Pero cómo se complace a esta chiquita? Yo estoy cansada y a nadie le importa...



Anexo 1.8

¿Qué es realmente un berrinche?

El berrinche es un comportamiento normal

Las “pataletas” o “berrinches” son una reacción que se da en el 80% de las niñas y los niños entre 2 y 4 años, es decir ocurre en la mayoría, por lo tanto se considera como conducta normal.

El berrinche nos asusta

A pesar de ser una conducta normal, las personas adultas nos angustiamos frente a una pataleta que puede tener desde llantos, patadas, tirarse al suelo, hasta golpes. La angustia de las madres, padres o personas cuidadoras puede ser mayor si cuando eran niñas o niños les pegaron, gritaron o humillaron al hacer un berrinche.

Es una forma de mostrar enojo o frustración

La pataleta es una manera de demostrar emociones intensas (rabia, pena o frustración). La pataleta se da generalmente cuando la niña o el niño está cansado o bajo estrés, algunas veces las personas adultas podemos anticipar o prevenir este tipo de reacciones. Debemos afrontarlo como una situación muy estresante para la niña o niño.

¿Por qué las niñas y los niños no expresan la molestia con palabras?

La respuesta es sencilla: en ese momento no pueden. Su cerebro está en desarrollo, están apenas empezando a aprender cómo reconocer sus emociones. De ahí que, explicarlas y autocontrolarse son funciones más complejas que van a adquirir más adelante, cuando su cerebro madure un poco más y si se les da el acompañamiento adecuado. Para una niña o niño de 3 años, es muy difícil decir: *“Mamá, he aguantado mi tristeza todo el día, te he echado mucho de menos, tengo mucho sueño y quiero dormir, pero también quiero jugar contigo, no quiero perder tiempo bañándome, prefiero estar contigo y jugar, pero estoy cansado y no sé a qué quiero jugar y estoy a punto de llorar, porque en realidad no sé lo que quiero”*. Incluso este es un escenario complejo para las personas adultas y muchas veces se nos dificulta expresarnos con claridad cuando estamos atravesando un momento emocional intenso.

El berrinche no es manipulación

La pataleta se trata de una forma de expresión de emociones y no de una manipulación. Existen “*pataletas*” que son una total desorganización del cerebro, por lo tanto casi nada de lo que las personas adultas hagamos podrá sacarles de ese estado. Y hay pataletas más simples, por ejemplo cuando la niña o el niño desea algo y le es difícil controlar la frustración de no obtenerlo, en estos casos, conectar emocionalmente con la niña o niño, darle opciones, contenerle afectivamente y acompañarle (cuando es imposible otorgarles lo que desean) puede ayudarle a sobrellevar esta emoción. Podemos decir: *“¿Sentís mucha rabia y frustración porque querías más helados? Entiendo que te sintás así, yo también a veces me enojo cuando no obtengo lo que quiero.*

¿Querés que te acompañe hasta que te sintás más calmado? Lo que sí podés hacer ahorita es jugar con los trenes o pintar con las crayolas, ¿qué te gustaría más?”



Anexo 1.9

¿Qué hacer ante un berrinche?

Cuando una niña o niño haga berrinche, recuerde:

1. **Ofrecer límites** claros e implementarlos una y otra vez con respeto y afecto.
2. Ponerse en los zapatos de la niña o el niño, validando sus sentimientos y necesidades, es decir ser **empáticos**.
3. Cuestionar creencias y botar mitos, como: “me está manipulando”. En lugar de eso preguntarse: *¿Qué le está sucediendo a esta niña o niño? ¿Cuál sentimiento está experimentando? ¿Cuál necesidad está insatisfecha? ¿Cuál es el mensaje que necesita transmitir detrás de este berrinche?*
4. **Conectar emocionalmente** con las niñas y los niños. Para esto podemos poner atención a las señales no verbales con las que nos comunicamos (contacto visual, expresión facial, tono de voz, postura, gestos y contacto corporal, intensidad y momento de la respuesta) y validar sus sentimientos. Una alternativa podría ser: bajar nuestro cuerpo hasta cruzar miradas con la niña o el niño y preguntarle qué está sintiendo, incluso podríamos sugerir algunas emociones como cólera o enojo.
5. Poner atención a las palabras que usamos, ser breves (este no es el momento para lecciones o regaños) y escuchar empáticamente. Por ejemplo podemos decir: *“Mi amor entiendo que no te querás bañar, pero estás muy sucia. ¿Qué tal si te ayudo a bañarte y jugamos con tus juguetes que también están muy sucios? ¿Qué preferís los botes o los animalitos?”. Si la niña está muy pero muy molesta, podemos tomarla en brazos con suavidad y acompañarla: “Tranquila preciosa estoy contigo, estás cansada, yo te cuido, mi corazón”.*
6. **Después del berrinche.** Luego de haber demostrado respeto y afecto invite a la niña o niño a conversar. Podemos decir, *“Vale, parece que estabas muy enojada hace un rato, ¿cierto?” “Vale cuando estés enojada, no quiero que me volvés a pegar patadas. En vez de golpear, ¿qué podrías hacer si te sentís muy enojada?”* Cada vez que entre en estado de estrés o que demuestre enojo o frustración, volvemos a enseñarle: *“No me gusta que me pegués, las personas no nos golpeamos, pronto aprenderás a no hacerlo”.*

Está demostrado que este tipo de acercamiento frente a un berrinche, hace que la frecuencia e intensidad disminuyan o se eliminen, ayudando a construir un vínculo seguro y un desarrollo cerebral adecuado.

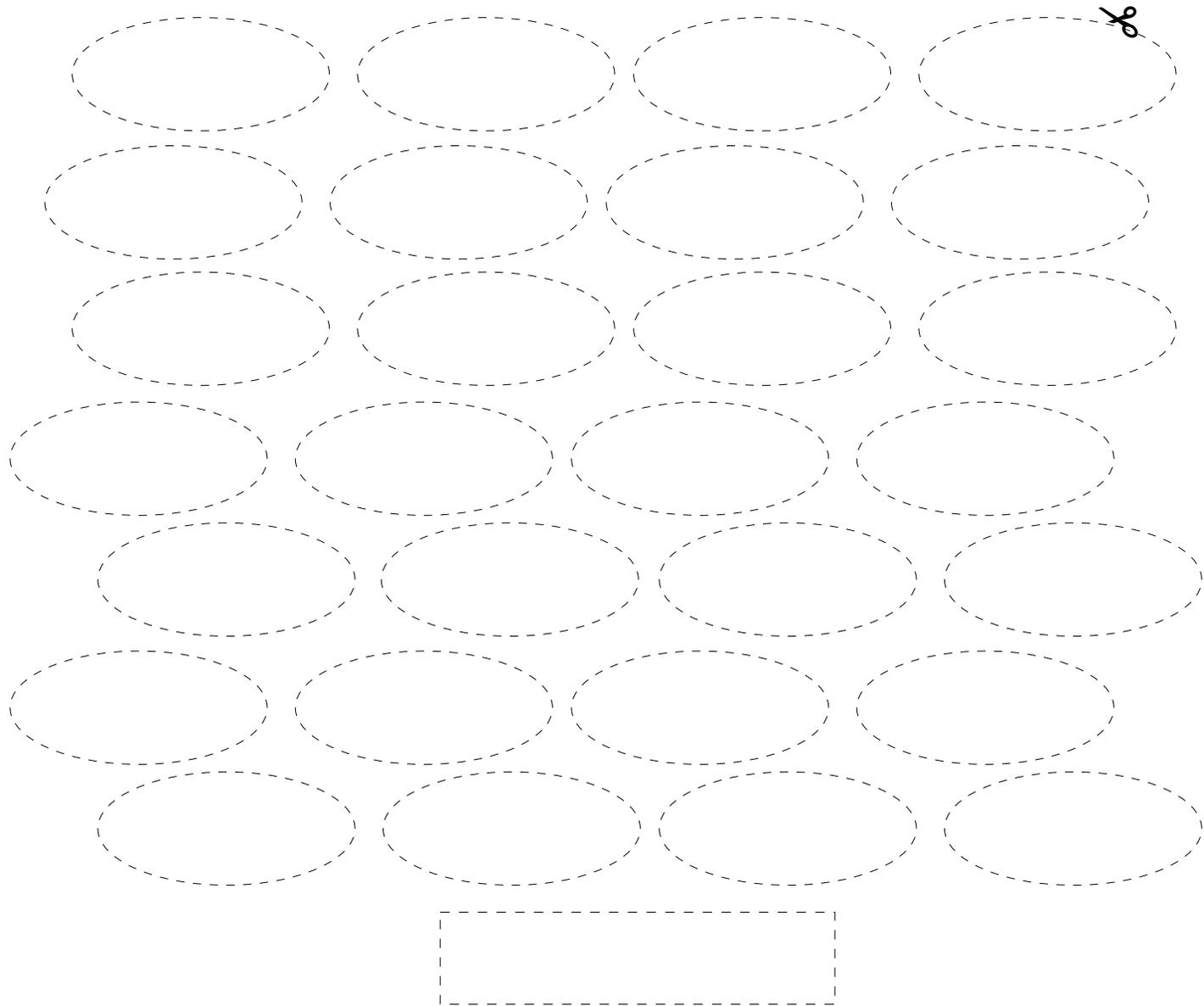
Anexo 1.10

Ficha "Frases"



Guia de corte de las tarjetas al dorso de esta hoja

Guia de corte de las tarjetas



Anexo 1.11

Ficha “Las palabras cuentan”

Palabras que desconectan

Etiquetas	
¿Por qué tenés que ser tan irrespetuosa?	<input type="checkbox"/>
¡Vos siempre de peleón!	<input type="checkbox"/>
¡Nunca me escuchás!	<input type="checkbox"/>

Humillación	
¡Díay! No era que ya estabas grande y podías comer sin hacer regueros.	<input type="checkbox"/>
Vení ya a lavarte los dientes, se una niña obediente.	<input type="checkbox"/>
Y yo que pensé que me querías mucho, entonces por qué no me hacés caso.	<input type="checkbox"/>

Lucha de poder	
¡Pero qué hiciste! ¡No ves que le está doliendo!	<input type="checkbox"/>
¿A vos te gustaría que yo te pegue?, ¿verdad que no?	<input type="checkbox"/>
¡Que te dije, que no te comieras todos los confites!	<input type="checkbox"/>

Amenaza	
Si no querés quedarte sin ver tele toda la semana, vení y terminá la tarea.	<input type="checkbox"/>
Si dejás los juguetes tirados, se los voy a regalar a otros niños.	<input type="checkbox"/>
A las niñas malcriadas no les traen regalos.	<input type="checkbox"/>

Demandas	
¡Ya te dije que te lavés los dientes!	<input type="checkbox"/>
¡Tené cuidado y dejá de molestar!	<input type="checkbox"/>
¡Debés hacerme caso, soy tu mamá!	<input type="checkbox"/>

Palabras que conectan

Expresar observaciones	
<input type="checkbox"/> Cuando me decís tonta, me siento dolida.	
<input type="checkbox"/> Veo que tu hermano se molestó cuando le dijiste que no le ibas a prestar tus legos nunca más.	
<input type="checkbox"/> Te dije que por favor apagaras la luz del cuarto. Saliste del cuarto sin volverme a ver y no la apagaste.	

Validar sentimientos y necesidades	
<input type="checkbox"/> Entiendo que te sintás frustrada cuando ocurren este tipo de accidentes. Sé que te encanta jugar con la bola, es muy divertido.	
<input type="checkbox"/> ¿Jugar con agua para ti es muy divertido? Entiendo, a mí también me parece divertido. Hoy me preocupa que jugués así porque estuviste enferma hace poco.	

Retroalimentación precisa	
<input type="checkbox"/> No es seguro que hagás eso tan cerca del bebé. Podés jugar en el otro cuarto o en la sala.	
<input type="checkbox"/> Cuando le pegaste a tu amiga, ella se puso a llorar. Es que los golpes duelen.	
<input type="checkbox"/> Comer muchos confites te provocó dolor de estómago.	

Ofrecer guía o ayuda	
<input type="checkbox"/> He notado que te está costando terminar la tarea a tiempo, ¿querés contarme qué está pasando?	
<input type="checkbox"/> ¿Se te ocurre alguna forma rápida y divertida de recoger los juguetes? Veo que estás muy triste. ¿Querés que te acompañe?	

Peticiónes	
<input type="checkbox"/> ¿Podrías ir a lavarte los dientes durante el próximo anuncio?	
<input type="checkbox"/> ¿Podrías correr afuera en el patio? Tu hermana está tratando de estudiar. Para mí es importante que la casa esté ordenada, ¿podrías recoger los	

Anexo 1.12

Ficha “Alternativas respetuosas”

Esta es una cápsula de información para la persona mediadora. En columna titulada “Frasas que desconectan” se presentan las frases que se propone utilizar en la actividad “Distinguiendo entre disciplina y violencia” (son las mismas frases del anexo anterior). En la columna con el título “Frasas que conectan” se mencionan alternativas respetuosas para cada una de estas frases. Revise detenidamente este anexo tomando en cuenta que las alternativas respetuosas que se proponen no son “respuestas correctas”, sino solo una guía, ya que existen múltiples formas de transformar cada una de las frases que desconectan.

Frasas que desconectan

¡Dejá de probar mi paciencia!	<input type="checkbox"/>
¿Por qué llorás? ¡Los niños grandes no lloran!	<input type="checkbox"/>
Todos te están viendo, ¡me estás dejando en ridículo!	<input type="checkbox"/>
¡Ay a mí me vas a venir con esos cuentos! ¡Sos una manipuladora!	<input type="checkbox"/>
¿Vas a llorar por eso?, si eso no es nada.	<input type="checkbox"/>
Volveme a contestar para que llorés por algo.	<input type="checkbox"/>
¿Qué te dije sobre ese comportamiento?	<input type="checkbox"/>
¡Dejá de hacer problemas!	<input type="checkbox"/>
¡En la casa vas a ver!	<input type="checkbox"/>
Si te portás mal, me voy a poner tan triste.	<input type="checkbox"/>
Si no te apurás, te quedás aquí solo en la casa.	<input type="checkbox"/>
Escuchá lo que te estoy diciendo. ¿Por qué es que cuesta tanto que pongás atención?	<input type="checkbox"/>
Si me hubieras hecho caso, no te pasaría esto.	<input type="checkbox"/>
¡No me grite!	<input type="checkbox"/>
Tu hermana ya lo pudo hacer, ¿por qué vos no podés?	<input type="checkbox"/>

Frasas que conectan

- Sinceramente me estoy sintiendo muy frustrada en este momento.
- ¿Te estás sintiendo triste? ¿Me querés contar qué fue lo que pasó?
- Entiendo que estés frustrada. A veces yo también me siento mal cuando las cosas no salen como yo quiero.
- Me estás diciendo que no podés acomodar el libro, entiendo que el estante está un poco alto.
- ¿Recordás cómo lo lograste la vez pasada?
- Entiendo que te sintás triste. Yo sé que querías mucho jugar con tus amigos.
- Quiero parar esta conversación. Creo que si no estuvieras tan enojada, no habrías dicho eso.
- Me parece que estabas tratando de jugar con ella. No voy a permitir que la golpees. Los golpes duelen.
- Yo preferiría que probés la forma que te mostré la vez pasada, me parece que es más sencilla. Pero contame... ¿vos tenés otra idea de cómo lograrlo?
- Quisiera que recordáramos nuestro acuerdo. ¿Podés acercarte para hablar?
- ¿Podrías ordenar tus juguetes antes de salir al jardín?
- ¿Necesitás ayuda para terminar de alistarte?
- Me gustaría que me escuchés con atención un momento. ¿Podrías poner en mute el volumen del televisor para escucharnos mejor?
- Equivocarse es normal. Podés aprender de tus errores. ¿Qué harías diferente la próxima vez?
- Entiendo que estás enojado. No me gusta que me grites.
- ¿Te sentís frustrado porque no has terminado?

Anexo 1.13

Canción “Juguemos en el campo”

Juguemos en el campo con los animalitos
elijo al que me gusta, lo imito un ratito.

Juguemos en el campo con los animalitos
elijo al que me gusta, lo imito un ratito

Elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos
elijo al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos
elijo al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo al chanchito (oicñ oicñ oicñ)

elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos
elijo al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo al patito (cuac cuac cuac)
elijo al chanchito (oicñ oicñ oicñ)

elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos elijo
al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo al caballo (cloc cloc cloc, cloc cloc cloc)

elijo al patito (cuac cuac cuac)

elijo al chanchito (oicñ oicñ oicñ)

elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos elijo
al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo a los pollitos (pío pío pío)

elijo al caballo (cloc cloc cloc, cloc cloc cloc)

elijo al patito (cuac cuac cuac)

elijo al chanchito (oicñ oicñ oicñ)

elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)

Juguemos en el campo con los animalitos elijo
al que me gusta, lo imito un ratito.

Elijo al burrito (ioo ioo)

elijo a los pollitos (pio pio pio)

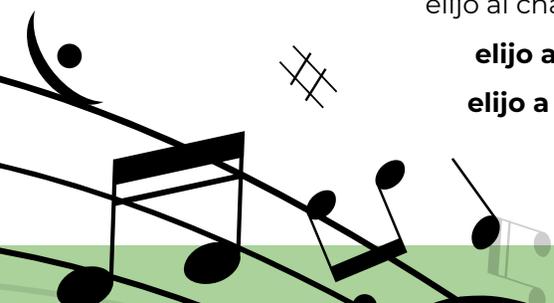
elijo al caballo (cloc cloc cloc, cloc cloc cloc)

elijo al patito (cuac cuac cuac)

elijo al chanchito (oicñ oicñ oicñ)

elijo a la oveja (bee bee)

elijo a la vaca (muu muu)



Módulo 2

DIMENSIÓN II: Identidad prosocial

Estructura del Módulo

A partir de esta sección, se encontrará un esquema del **segundo módulo** con las actividades a realizar con las familiaS en el contexto del Modelo Somos Familia. Estas pertenecen a la **segunda dimensión** de la Matriz de Competencias Parentales. Además, se hace énfasis en la población meta de cada una de las sesiones lúdicas.

Tabla N° 3. Estructura del Módulo 2: Dimensión Identidad Prosocial

Nombre de la sesión	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad cierre	Espacio de juego paralelo	Dirigida a
1. Descubriendo nuestros vínculos	La princesa y el dragón	Nuestras palabras, nuestros vínculos	Casos familiares	Casa de paletas	Personas adultas
2. Reconozcamos el enojo	Alicia tiene un mal día	Cuando yo era pequeña o pequeño...	El muro familiar del enojo	Cuando tenemos un mal día	Para niñas, niños y personas adultas
3. Siento, pienso... luego actúo	Un corazón de palabras	La llave de la asertividad	Si pudiéramos cambiar el final	Imitamos y armamos	Para personas adultas
4. Lo que siento se llama...	Inventemos un cuento	Ruleta de emociones	Las emociones, parte de nuestra vida	¿Cómo se sienten?	Para niñas, niños y personas adultas

Por otra parte, en el siguiente apartado se detalla las evidencias a promover según cada actividad de la sesión. Es central que la persona mediadora lúdica identifique cómo las actividades de una sesión se integran y fortalecen entre sí, permitiendo consolidar a lo largo del espacio lúdico las evidencias detalladas.

Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad

Este cuadro es una guía en la cual puede verificar cuáles evidencias familiares están siendo promovidas a través de cada sesión educativa del Kit-Somos Familia. Las cuatro actividades pertenecen a la segunda dimensión de la Matriz de Competencias Parentales: Identidad prosocial.

Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad de cierre	Evidencia a desarrollar
1. Descubriendo nuestros vínculos	La princesa y el dragón	Son sensibles a los sentimientos y emociones que acompañan los comportamientos de las niñas y los niños.	Nuestras palabras, nuestros vínculos	Valoran los motivos, necesidades y las circunstancias que puedan explicar las acciones y comportamientos que median entre las niñas, los niños y las personas adultas significativas a cargo.	Casos Familiares	Identifican los factores que contribuyen a canalizar asertivamente los estados emocionales de las niñas y los niños.
		Identifican los estados emocionales que experimentan las niñas y los niños a su alrededor.		Intenta considerar varias perspectivas en las circunstancias o eventos en que las niñas y los niños están involucrados.		Motivan y orientan a la niña y al niño a reconocer las consecuencias de sus actos y sentimientos en las otras personas.
		Buscan ver las situaciones desde el punto de vista de las niñas y los niños, para comprender sus sentimientos, necesidades y comportamientos.		Ante un percance o una dificultad, imaginan cómo se sintió la niña o el niño.		
2. Reconozcamos el enojo	Alicia tiene un mal día	Animan a las niñas y los niños a compartir sus pensamientos, sentimientos y acciones.	Cuando yo era pequeña o pequeño	Animan a las niñas y los niños a compartir sus pensamientos, sentimientos y acciones.	El muro familiar del enojo	Conectan con sus propios sentimientos antes de actuar o expresarse, sobre todo en situaciones de desacuerdo o discordia, para responder en lugar de reaccionar.
		Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones en las que han experimentado emociones displacenteras.		Comparten sus pensamientos, sentimientos y acciones con las niñas y los niños.		Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.
		Motivan con seguridad a las niñas y los niños a realizar acciones de forma autónoma, individual y/o grupalmente.		Acompañan y apoyan a las niñas y los niños ante circunstancias o eventos que les producen angustia, dolor físico o emocional.		Flexibilizan sus expectativas y prácticas de crianza frente a las características propias de las niñas y los niños a su cargo.

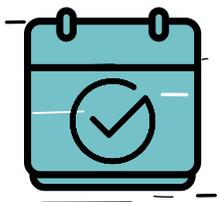
Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad de cierre	Evidencia a desarrollar
3. Siento, pienso... luego actúo	Un corazón de palabras	Conectan con sus propios sentimientos antes de actuar o expresarse, sobre todo en situaciones de desacuerdo o discordia, para responder en lugar de reaccionar.	La llave de la asertividad	Conectan con sus propios sentimientos antes de actuar o expresarse, sobre todo en situaciones de desacuerdo o discordia, para responder en lugar de reaccionar.	Si pudiéramos cambiar el final	Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.
				Reconocen las situaciones en las que las niñas y niños experimentan contrariedad, frustración, satisfacción o felicidad.		
				Conversan con las niñas y los niños sobre las causas, consecuencias y resoluciones emocionales.		
4. Lo que siento se llama...	Inventemos un cuento	Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones en las que han experimentado emociones displacenteras.	Ruleta de emociones	Comparten sus pensamientos, sentimientos y acciones con las niñas y los niños.	Las emociones, parte de nuestra vida	Validan las nuevas acciones, rutinas y conocimientos de las niñas y los niños, con diálogos, narraciones y argumentos que refuerzan sus desempeños y la comprensión de los nuevos aprendizajes
		Promueven que las niñas y los niños hagan preguntas, aporten ideas propias y soluciones creativas ante situaciones cotidianas.		Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.		Refuerzan afectiva y verbalmente los logros paulatinos de las niñas y los niños.
		Motivan y participan en juegos libres y espontáneos con las niñas y los niños sobre escenas sociales retadoras.		Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones en las que han experimentado emociones displacenteras.		

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
“Familias empáticas” y
“Familias democráticas”.

Sesión 1.

Descubriendo nuestros vínculos



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
30min	La princesa y el dragón	Anexo 2.1
25min	Nuestras palabras, nuestros vínculos	---
15min	Casos familiares	Anexo 2.2 y Anexo 2.3

Ficha para la persona mediadora lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

En nuestras relaciones cotidianas encontramos posiciones de poder basadas en la desigualdad, donde hay una persona vulnerable frente a otra dominante. Esta forma de relación es aceptada socialmente, al asumir como esperado y normal el que exista una persona que imponga su poder usando la violencia (física o emocional), pero esta forma de vinculación debería ser cuestionada. Esta posición nos aleja de la posibilidad de que las personas desarrollen su potencial y construyan relaciones democráticas, alejadas de la sumisión, la humillación y el control como experiencias de vida. De ahí, que esta primera actividad ayuda a las personas a comprender la forma en que ejerce su poder figuras como la jefa, el jefe o la maestra, frente a personas que cumplen roles con menos poder como los colaboradores o el alumnado, o bien cómo ejercen ese poder el hombre y las personas adultas frente a mujeres, niñas o niños. Esto se convierte en un insumo central para analizar dónde nos posicionamos frente a esos vínculos, cómo se siente la figura que está en desventaja y cómo dejar de ejercer el poder con violencia para construir relaciones respetuosas y fortalecedoras. En esta línea, hay un énfasis en cómo las personas adultas se colocan en un lugar de autoritarismo, con violencia, frente a las niñas y los niños, aprovechándose de su condición y perdiendo la perspectiva sobre su autonomía, realización, deseos y condiciones de las niñas y los niños. De ahí que, el castigo físico, el trato humillante, la negligencia y el abuso son manifestaciones de este autoritarismo de alguien más fuerte sobre alguien vulnerable. La actividad pretende generar empatía hacia las niñas y los niños, a través de la pérdida del autoritarismo adulto para hacer uso de una autoridad basada en relaciones horizontales y la negociación cotidiana entre todas las personas de la familia.



Concepto clave

Poder sobre vs. Poder con. Las personas tenemos diferentes privilegios, pueden ser de género, económicos, de edad, entre otros. Al relacionarnos con otras personas entran en juego los privilegios de ambas, generando un desbalance, que le da a alguna de las dos personas el poder en esa relación. Entonces, la persona que tiene el poder puede usarlo sobre la otra persona o con la otra persona. Utilizar el poder sobre, significa aprovecharse de esos privilegios (ya sea consciente o inconscientemente) para alcanzar las metas propias, sin tomar en cuenta las necesidades de la otra parte. De esta forma una de las personas no tendrá voz para expresar sus necesidades, negociar o tomar decisiones. Mientras que utilizar el poder con, es cuando la persona está consciente de sus privilegios y los usa para el bien común. Es decir, de manera empática toma en cuenta las necesidades de ambas y propicia que todas las partes puedan expresarse, negociar o tomar decisiones sin coacción. Hacer un uso consciente de nuestro poder con las personas que nos rodean, es una forma de promover la convivencia democrática.

Recursos de mediación familiar lúdica



La improvisación es una gran herramienta para descubrir palabras y actitudes reales frente a nuestros vínculos. No dude en improvisar también en conjunto con las familiaS, ya que en la medida que usted se haga parte del juego, ellas y ellos lo harán también. Además, las sesiones de Somos Familia pretenden ser espacios donde la persona mediadora familiar lúdica modela el tipo de vínculo que se aspira que las familias reproduzcan en los hogares con las niñas y los niños. Por lo tanto, se espera que la persona mediadora familiar lúdica ejerza su rol desde el poder con, no solo con las niñas y los niños, sino también con las personas adultas de la familia. Esto quiere decir, presentarse como una persona que acompaña en lugar de una experta, rechazando posturas individualistas o autoritarias y relacionándose con apertura y empatía, dar espacios para que las familias se expresen y reconocer sus conocimientos. En cada actividad, invite a las personas participantes a analizar sus privilegios (ej. privilegios por ser hombre), las posiciones de vulnerabilidad o dominancia que ocupan (ej. papá/hija dominancia, empleado/jefe vulnerabilidad), los sentimientos que experimentan en una u otra posición y la forma en que ejercen su poder; no sólo al relacionarse con las niñas y los niños, sino también en otros vínculos (ej. pareja, trabajo). Tome en cuenta que este puede ser un tema sensible y que muchas personas se pueden sentir juzgadas, para evitar esto, reitere que este es un espacio seguro, escuche a las familias con empatía y reflexionen sobre el hecho de que como sociedad hemos aprendido a relacionarnos desde el poder sobre y ahora podemos tomar conciencia de esto y transformar nuestros vínculos desde el poder con.



Recursos de mediación con niñas y niños

Invite a las niñas y los niños a jugar en el espacio de juego paralelo durante esta sesión. La persona mediadora del espacio de juego paralelo les guiará a reflexionar sobre valores como la solidaridad, amabilidad y respeto. Para lograr este objetivo, les escuchará atentamente, reflejando y validando sus sentimientos y necesidades afectivas y les invitará a comentar situaciones en las que aplican estos valores.



Principio de igualdad

Invíteles a reflexionar que se nos ha enseñado que tenemos poder *sobre* las niñas y los niños y que bajo esta idea se justifica el uso de la violencia (castigo físico, trato humillante) para controlar su comportamiento. Esta dinámica, se convierte en modelo para ellas y ellos de cómo ejercer su poder. Propóngales repensar, en conjunto, otras formas de establecer este vínculo desde el poder *con*, recordando que esto no significa perder responsabilidad como persona cuidadora, sino más bien ejercer esa responsabilidad desde el respeto, reconociendo a las niñas y los niños como personas. Enfatique estrategias de crianza respetuosas como establecer acuerdos, negociar y conversar de manera empática. Invíteles a analizar otras formas en las que le transmitimos, por medio de la crianza, mensajes sobre cómo deben ejercer su poder. Por ejemplo, las diferencias en cuanto a cómo criamos a las niñas y a los niños.

Descripción de la sesión: Descubriendo nuestros vínculos

Actividad inicial: La princesa y el dragón

Descripción: juego de roles para representar los conceptos poder sobre y poder con.

Materiales: diagrama La princesa y el dragón (Anexo N°2.1), papelógrafo y marcadores.

Proceso:

- Invíteles a realizar un juego divertido. Solicíteles organizarse en dos círculos, uno dentro del otro, de manera que cada persona del círculo externo, se coloque detrás de una persona del círculo interno. Es decir, en parejas, una persona detrás de la otra.
- Cuando se hayan organizado, comparta la consigna del juego: hay dos personajes un dragón y una princesa que es perseguida. Quien hace de princesa debe huir del dragón gritando y quien hace de dragón debe hacer la mímica de “tirar fuego por su boca”. Ambos personajes corren fuera de los dos círculos. Solamente hay una princesa y un dragón en cada turno. Cuando la princesa lo prefiera, elige colocarse detrás de alguna persona del círculo externo, de manera que ahora forman un trío. En ese momento, las tres personas, deben dar un paso adelante, entonces la princesa ahora toma posición en el círculo externo, quien estaba en el círculo externo queda en el círculo interno y quien estaba en el círculo interno ahora es el dragón. La persona que era el dragón, ahora es la princesa (ver Anexo N° 2.1).
- Para que haya mayor claridad inicie usted imitando al dragón y pida que una persona voluntaria imite a la princesa. Jueguen un rato corto con estos personajes y cuando note que han comprendido la dinámica, propóngales cambiar los roles a policía-ladrón, docente-estudiante, jefatura-empleado, esposo-esposa, hermana-hermano, persona adulta-niña/niño. Propóngales decir frases que representen una conversación típica entre los personajes que están interpretando. Por ejemplo, la persona en el rol de jefe o jefa podría decir: “Usted no se mueve de aquí hasta que ese informe esté perfecto” y la empleada responde. Este diálogo se da mientras siguen corriendo.
- Además, solicite a una persona voluntaria la tarea de escribir las frases que se digan durante el juego en un papelógrafo.

Recomendaciones:

- Reitere que las sesiones de Somos Familia son espacios seguros. Para reforzar esta idea y tomando en cuenta que con esta actividad se inicia un nuevo módulo, pueden empezar la sesión recordando los acuerdos realizados en el Módulo I.
- Durante la actividad, motive a las personas a improvisar y expresar sus diálogos espontáneamente para iniciar la conversación entre personajes. Quienes interpretan a los personajes, pueden elegir frases desde el poder sobre o desde el poder con.
- Esta dinámica puede evidenciar situaciones difíciles que las personas participantes han vivido o están experimentando, incluyendo desafíos relacionados con crianza y parentaje. Por lo que es especialmente importante mantener una posición de acompañamiento sin juicio, escucharles empáticamente y propiciar un ambiente de curiosidad, apertura, aceptación y compasión.
- En caso de que participen pocas personas se puede transformar la actividad en un teatro de títeres, en el que confeccionan los diferentes personajes y en obras improvisadas les dan vida.

Actividad principal: Nuestras palabras, nuestros vínculos

Descripción: análisis en comunidad de la dinámica y frases emitidas en la actividad anterior.

Materiales: papel construcción, revistas, goma, tijeras y marcadores.

Proceso:

- Proponga una conversación en torno a las relaciones que representaron en la actividad anterior, en dos vías: 1) relaciones de poder en la vida cotidiana y 2) relaciones de poder en la crianza. Empiecen comentando cómo se sintieron en cada rol que interpretaron. Analicen también las frases que emitieron durante la actividad. Aproveche este diálogo para introducir los conceptos poder sobre y poder con.

- Haga énfasis en que todas las personas tenemos privilegios, que crean posiciones de poder desiguales. Estos privilegios muchas veces vienen de circunstancias en las que nacemos, es decir, no lo podemos controlar. Pero lo que sí está en nuestro control es cómo usamos esos privilegios. Puede fortalecer esta idea con preguntas generadoras como: ¿Qué privilegios tenía cada personaje?, ¿las frases que eligieron representan poder sobre o poder con?, ¿en qué momentos de la vida cotidiana tenemos una posición de poder dominante?, ¿cómo utilizamos ese poder?, ¿dónde aprendimos a relacionarnos de esta manera?
- Enfatique el análisis de las relaciones que se construyen con las niñas y los niños. Al respecto, conversen sobre la idea de que tenemos poder sobre las niñas y los niños y que bajo esta lógica se justifica el uso de la violencia (castigo físico, trato humillante) para controlar su comportamiento. Para motivar esta discusión puede preguntar: ¿Cómo se sintieron al interpretar a niñas o niños?, ¿qué ideas fomentan la relación desigual entre personas adultas y las niñas y los niños?, ¿es posible criar desde la conexión emocional y no desde el control del comportamiento?, ¿qué miedos existen alrededor de esa propuesta?

Cierre:

- Sugierales dividirse en subgrupos para realizar un collage, con imágenes y frases, que sintetizen el análisis realizado. Y luego, invite a los subgrupos a presentar de manera creativa su collage.

Recomendaciones:

- El propósito de analizar situaciones de poder no relacionadas con la crianza es acercar a las personas participantes a relaciones en las que se encuentran en una posición vulnerable, esto para que al analizar las situaciones de crianza conecten empáticamente con las niñas y los niños.
- Es importante recordar que las personas cuidadoras tiene la responsabilidad de acompañar y cuidar a la niñas y los niños. Esta responsabilidad se puede ejercer desde el control o desde el respeto. Recuerde la idea fuerza: la Crianza Respetuosa propone dejar atrás el control como meta de crianza y darle la bienvenida a la conexión emocional.
- Invite al grupo a analizar no sólo las relaciones desiguales debido a la edad, sino también cómo a través de la crianza, reforzamos desigualdades entre géneros.

Actividad de cierre: Casos familiares

Descripción: análisis de situaciones familiares retadoras y cómo enfrentarlas desde el poder *sobre* y el poder *con*.

Materiales: Tarjetas con situaciones familiares retadoras (Anexo N°2.2).

Proceso:

- Motíveles a organizarse en subgrupos y entrégueles una situación familiar retadora a cada uno.
- Invíteles a analizar el caso e idear cómo lo enfrentarían. Sugierales para este análisis considerar los sentimientos y necesidades de las personas involucradas (apoyarse en Anexo N° 1.3) y proponer maneras empáticas de enfrentarlas.
- Al finalizar, solicite a cada subgrupo compartir su propuesta y en conjunto identifiquen las características de las relaciones desde el poder *sobre* y desde el poder *con*. Si hay suficiente tiempo, solicite a las familias hacer una breve dramatización de su propuesta.

Recomendaciones:

- Aclare que el análisis de las situaciones familiares y propuestas, no busca generar juicios o culpa. Por el contrario, motive un ambiente de empatía y confianza, para que las familias se sientan acompañadas.
- Al mismo tiempo, recuerde posicionar el bienestar y desarrollo de las niñas y los niños como principal objetivo. Por lo tanto, enfatice las siguientes ideas fuerza: El castigo físico y el trato humillante han sido formas de ejercer nuestro poder *sobre* las niñas y los niños, irrespetando sus derechos. Podemos utilizar nuestro poder y privilegios para construir junto con las niñas y los niños relaciones respetuosas y fortalecedoras, que promuevan su desarrollo.
- En caso de que surja una propuesta que no es coherente con el Modelo, primero valide los sentimientos y necesidades de las familias, luego promueva el apoyo de otras personas participantes y guíeles por medio de preguntas generadoras, para transformarla.

Espacio de juego paralelo



Materiales: Papel celofán o papel seda, papeles con nombres de los valores, cinta adhesiva y caña de pescar.

Proceso:

Parte I:

- Reciba a las niñas y niños con mucho afecto y entusiasmo.
- Inicie proponiendo jugar una nueva versión de piedra, papel, tijera que versa así:

“Piedra papel tijera yo lo juego a mi manera.

Guardo el turno y me espero.

Con libertad y respeto la paz es lo que impera”.

- Repita un verso a la vez para que las niñas y niños se lo aprendan.

Parte II:

- Coloque una cinta en el suelo del lugar simulando un lago. Puede colocar papel celofán o seda de color azul debajo para delimitarlo.
- Luego, tome dibujos que representen valores (solidaridad, respeto, amabilidad), póngales una cinta en la esquina y colóquelas adentro del “lago”, de manera que tengan un lazo en el cual pueda entrar el anzuelo.

- Construya una caña de pescar con un palo, un cable y un clip como anzuelo.
- Haga turnos con las niñas y niños para que jueguen a la pesca de valores sociales.
- Cada vez que una niña o niño logre pescar una escena, pregúntele de qué se trata y por qué ese valor es importante. También ayúdele a reflexionar sobre las maneras en las que utilizan ese valor en sus vidas cotidianas.

Parte III:

- Al finalizar la actividad de la pesca, invite a las niñas y niños a utilizar estos valores en la construcción de un proyecto con paletas. Pueden construir lo que quieran, por ejemplo, una casa, una torre, etc.
- Enfatique en el trabajo en equipo.

Factor protector: Salud mental - autonomía gradual y relaciones interpersonales

Implicaciones para el vínculo

- La confianza en una misma/o está relacionada con la valía que las personas dan a su propia vida. Este aspecto está a su vez relacionado con la autonomía gradual, que es la posibilidad de ir alcanzando logros paulatinamente, en consonancia con el momento de desarrollo. Desde un punto de vista evolutivo, ambos aspectos están profundamente enraizados en relaciones seguras y afectivas con las figuras cuidadoras desde el nacimiento.
- La investigación es contundente en afirmar que la calidad del contacto afectivo y la atención a las necesidades en las primeras épocas de la vida va a marcar el concepto que la niña o niño tiene de sí misma/o en el tiempo y en el desarrollo de todas sus potencialidades. Las figuras de referencia que reciben a la niña o niño con afecto, que le cuidan, que reconocen su rol como protectoras, tienen como consecuencia niñas y niños fortalecidos: seguros de emprender tareas por sí mismos, regulando sus propias emociones y estableciendo relaciones empáticas con otras personas.
- Además, nacer y crecer con empatía y en un contexto que modela la autorregulación es fundamental para desarrollar estas habilidades sociales y alcanzar logros sociales adaptados al momento de vida del individuo. [1] [2]

Implicaciones para el desarrollo

- Una niña o niño que se siente validado, respetado, comprendido y atendido por sus figuras de referencia es un ser humano que aprende que es único y valioso; que sus particularidades son importantes; que sus deseos y necesidades son dignos de atención; que puede pedir ayuda cuando la necesita. Además está en condiciones óptimas para el aprendizaje, a través de la exploración segura de su entorno.
- Por el contrario, las consecuencias de la soledad, la humillación y el maltrato en la primera infancia son gravísimas para el desarrollo infantil. El estrés tóxico limita el desarrollo del cerebro, limita la regulación emocional y perjudica el aprendizaje y la memoria. Las niñas y niños que crecieron en estrés tóxico son más proclives en el tiempo a incurrir en conductas de riesgo, presentar padecimientos mentales como depresión y tener relaciones violentas con otras personas por falta de habilidades sociales. [3] [4]

Ideas fuerza

- En la sesión recalque las consecuencias de una crianza autoritaria, donde la niña y el niño tienen una posición pasiva y viven bajo estrés tóxico. Transmita el paradigma de la Nueva Niñez, enfocando que la pasividad y la obediencia ciega trae consecuencias muy dañinas para una sociedad individualista, que cree en que la autonomía se consigue suprimiendo el afecto.
- Durante el análisis de los diálogos y las situaciones enfatice siempre en el punto de vista de la niña o niño y en la responsabilidad que tienen las personas adultas de anticipar las necesidades, además de velar por su cumplimiento. Recuerde a las familiaS que tienen la opción de elegir un acompañamiento empático en el desarrollo de las niñas y niños, sus familiaS son el principal espacio donde aprenderán a amarse a sí mismos; a validar sus opiniones; poner en práctica sus proyectos y tener la certeza de buscar ayuda cuando la necesitan. Indique a las familiaS la diferencia entre educar y ejercer el poder sobre las niñas y los niños.
- Enfatice que cuando educamos, les acompañamos a alcanzar logros dentro de sus condiciones; cuando abusamos de nuestro poder exigiendo obediencia hacia nuestra voluntad, estamos alejando a la niña o niño de un conocimiento propio, de sus emociones, deseos y posibilidades. Trabajar por niñas y niños más autónomos, que tengan un mejor conocimiento de sí mismos y más propositivos implica dejarnos cuestionar y aceptar un no por respuesta por parte de ellas y ellos. Una niña o niño que sabe decir que no, será una niña o niño protegido.

Ejemplos en la sesión

- Durante los diálogos de la actividad *“La Princesa y el Dragón”* se visualiza cómo a veces las familiaS tienen relaciones autoritarias entre las personas adultas, que transfieren a las niñas y niños. Por ejemplo, durante la improvisación del diálogo entre marido y mujer se podrían esperar frases como:
- *“Te pedí el almuerzo y vos no lo tenías listo”* o *“¡Te dije que no salieras!”*. Mientras tanto, en los diálogos que tienen que ver con las niñas y niños se podrían escuchar frases como *“¡Chiquillo malcriado venga para acá!”* o *“¡Aja... No hiciste caso y ahora vas a ver!”*
- Estas son frases que se han comentado anteriormente en otras sesiones, pero convendría analizarlas en el contexto del uso del poder. Si escucha frases de ese tipo, refleje a las familiaS que muchas veces se repiten hacia las niñas y niños lo que lamentablemente viven las personas adultas en sus relaciones de pareja o lo que viven en sus trabajos con autoridades que abusan de su poder.
- Durante el análisis de los casos, **enfaticé siempre en la perspectiva de la niña o niño**, *¿qué haríamos con una persona adulta en la misma situación? ¿Seríamos más considerados?* Y también enfatice en el sentir de la persona adulta, si por ejemplo, siente pena cuando una niña o niño hace berrinche, eso no tiene que ver con el niño: debe volver sus ojos a lo que la niña o niño verdaderamente necesita. Cuidar, proteger y dar seguridad a la niña o niño son su prioridad en todo momento.

Evidencias en las niñas y los niños

- Expresa de forma verbal y no verbal su alegría y disfrute por compartir tiempo en familia.
- Acompañada/o por su familia, toma decisiones ajustadas a su edad.
- Se reconoce como una persona valiosa e importante.
- Comunica verbal y no verbalmente sus necesidades a sus familiares y personas significativas.

- Busca y solicita apoyo a sus familiares y personas significativas ante inconvenientes o situaciones difíciles.
- Siente seguridad cuando realizan actividades por su cuenta, adecuadas a su edad.
- Demuestra sus habilidades de acuerdo a su edad y características propias.
- Puede comunicarle a sus figuras de referencia cuando no está de acuerdo con ellas y ellos.
- Sugiere ideas, cambios, nuevas actividades a sus figuras de referencia para mejorar sus relaciones y entorno familiar.

Evidencias en la familia

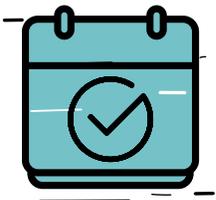
- Invitan a las niñas y los niños a tomar decisiones importantes para sí mismos o sus familiaS de acuerdo a su edad. Por ejemplo, qué ropa usar, apoyar en la selección del menú familiar.
- Reconocen las características y condiciones que hacen a la niña y el niño una persona única y valiosa.
- Proporcionan espacio y tiempo para que las niñas y los niños consoliden sus destrezas y habilidades.
- Identifican y atienden las necesidades, tanto físicas como emocionales, de las niñas y los niños.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
“Familias empáticas” y
“Familias democráticas”.

Sesión 2.

Reconozco el enojo



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
10min	<i>“Alicia tiene un mal día”.</i>	Anexo 2.4
30min	Cuando yo era pequeña o pequeño	---
30min	El muro familiar del enojo	---

Ficha para la persona mediadora lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Todas las emociones transmiten un mensaje importante tanto a la persona que las experimenta, como a quienes están alrededor. Por esa razón, es necesario aprender a identificar, aceptar y expresar todas las emociones de una manera empática. Esta autorregulación emocional es una de las habilidades para la vida que se pretenden enseñar a través de la crianza. Durante esta sesión, el objetivo es trabajar formas respetuosas de acompañar a las niñas y los niños en este proceso de aprendizaje, por lo que se invita a las personas participantes a conectar con sus propias emociones y las de las niñas y los niños, conversar sobre causas y consecuencias de las emociones, formas de expresarlas y resoluciones ante situaciones emocionales difíciles. Esta sesión se enfoca en analizar las emociones que comúnmente se han catalogado como “negativas” (ej. enojo, frustración, tristeza), esto con el propósito de comunicar a las familias la importancia de permitir que las niñas y los niños las expresen, que estas sean validadas y que poco a poco se les modelen formas asertivas y empáticas de expresarlas. En esta línea, es importante analizar con las familias las siguientes ideas fuerza: -Las emociones no son positivas o negativas, sino que todas tienen valor por el mensaje que transmiten. -Las niñas y los niños aprenden progresivamente a autorregular sus emociones, cuando las personas cuidadoras que les rodean les validan y modelan autorregulación. -Para acompañar a las niñas y los niños en su desarrollo socioemocional, es necesario que primero las personas adultas conecten con sus propias emociones. -Validar las emociones de las niñas y los niños es una forma de reconocer su vivencia como seres individuales. Además de estas ideas, se comparten los siguientes pasos como una ruta para la autorregulación: 1) Identificar las emociones. Conectar intencionalmente y sin juicios con el mundo interno y ampliar el vocabulario emocional. 2) Nombrar causas. Lo que usualmente lleva a identificar el mensaje que viene con la emoción, el cual se puede relacionar con una necesidad emocional que está satisfecha o insatisfecha. 3) Expresar la emoción, reconociendo las consecuencias de hacerlo. Los dos pasos anteriores funcionan como una especie de pausa, que permite tomar una decisión más consiente al expresar una emoción y de esta manera elegir estrategias asertivas y empáticas para comunicarla. 4) Reconocer estrategias para satisfacer las necesidades emocionales que se relacionan con la emoción experimentada. [5] [6]



Concepto clave

El enojo. El enojo es una emoción que se relaciona con la supervivencia, la protección y el establecimiento de límites. Por ejemplo, podemos experimentar enojo en situaciones donde vemos necesidades como la atención, autonomía, comprensión o el espacio insatisfechas. Por lo tanto, es muy importante que las niñas y los niños entiendan que es válido expresar enojo y que aprendan formas asertivas y empáticas de hacerlo. Esta sesión se enfoca en emociones que han sido catalogadas como “negativas” (ej. enojo, frustración, tristeza), con el objetivo de transformar la visión que se tiene de ellas y reconocer el valor del mensaje que transmiten.



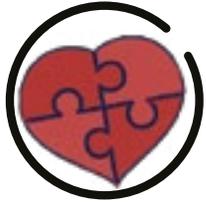
Recursos de mediación lúdica

Acompañe de cerca a las familiaS mientras comentan sus anécdotas con las niñas y los niños, modelando cómo escucharlos, validar sus emociones o reconocer su propia posición ante las situaciones vividas. Es central que las personas adultas, vayan aumentando progresivamente, su capacidad para identificar y comprender que experiencias les causan a las niñas y los niños frustración, tristeza o enojo; todas emociones validas e importantes de experimentar. Por lo que se invita a dejar atrás la creencia de que las niñas y los niños no deben expresar este tipo de emociones, deben hacerlo con culpa o se les obligue a negarlas. El mayor reto es que las niñas y los niños tengan un inventario amplio de emociones, que formen parte de su experiencia de vida y poco a poco, las manejen asertivamente. Recuerde durante la sesión que el primer paso es que las personas adultas primero reconozcan y manejen constructivamente sus propias emociones para luego esperararlo en las niñas y los niños.



Recursos de mediación con niñas y niños

Las niñas y los niños bajo ninguna circunstancia deben ser culpabilizados o humillados por sus momentos de enojo. Esté alerta a situaciones donde las personas adultas quieran deslegitimar los deseos de las niñas y los niños, tachándoles de “chichosos” o “manipuladores”. Busque espacios durante la sesión para modelar a las personas adultas cómo preguntarles a las niñas y los niños cómo se sienten y la forma de conversar, respetuosamente, con ellas y ellos para encontrar formas de sobrellevar su enojo, miedo o inseguridad.



Principio de igualdad

Como vimos en la sesión anterior, hombres y mujeres hemos sido socializados de manera diferente y lo que se espera de ambos en términos de cómo manifiestan y/o reprimen sus emociones difiere considerablemente. Por ejemplo el enojo es una emoción más aceptada socialmente para los niños mientras que la tristeza se valida más en las niñas. Sin embargo esto no quiere decir que los niños no se entristezcan igual que las niñas y que ellas no se enojen tanto como los niños. Tener estas diferencias en consideración a la hora de acompañar a las familiaS en el análisis de casos y actividades resulta necesario para acompañar a las niñas y niños en un manejo más sano de sus emociones.

Descripción de la sesión: Reconozco el enojo

Actividad inicial: Alicia tiene un mal día

Descripción: se lee un cuento como insumo para introducir el tema del enojo.

Materiales: goma o cinta adhesiva, cuento ilustrado “*Alicia tiene un mal día*” (**Anexo N°2.4**)

Proceso:

- Lea y practique con anticipación cómo contar el cuento. Además prepare el espacio y las ilustraciones para narrar el cuento a las familiaS.
- Dé la bienvenida motivando a las familiaS a ponerse cómodas para escuchar un cuento muy bonito.
- [Relate el cuento “Alicia tiene un mal día” a las familiaS utilizando la estrategia de Lectura Dialogada.](#)
- Anime a las familiaS a comentar qué les gustó del cuento e introduzca el tema del enojo con preguntas generadoras como las siguientes: *¿Cómo se siente nuestro cuerpo cuando experimentamos enojo?, ¿en qué situaciones sentimos enojo?, ¿cómo podemos hablar con nuestra familia sobre situaciones en las que experimentamos enojo? y ¿cómo podemos respetar los límites de otras personas?*

Recomendaciones:

- Si las condiciones impiden que sea escuchado el cuento (mucha gente o lluvia, por ejemplo), es mejor hacer un círculo y entre todos lo vayan leyendo. Otra opción es hacer varios círculos y que las personas que se ofrezcan, lo lean.
- Utilice un tono de voz alto y module la entonación de las palabras para mantener la atención de las personas. Hacer gestos y moverse mientras se narra la historia le ayuda a las personas a mantener la atención.
- Es importante leer el cuento con anticipación para conocer su contenido y preparar las preguntas generadoras. Si puede ser escuchado antes por una compañera o compañero es mejor para recibir retroalimentación.

Actividad principal: Cuando yo era pequeña o pequeño....

Descripción: las personas adultas comparten con las niñas y los niños de su familia alguna historia o situación en la que experimentaron enojó en su infancia.

Proceso:

- Pregunte al grupo: *¿Alguien tuvo alguna vez un día como el de Alicia? ¿Qué pasó? ¿Nos quieren contar?*
- Si hay muchas familiaS, invíteles a reunirse en grupos para contar sus anécdotas.
- Si nota que las familiaS se sienten muy tímidas, realice una introducción diciendo que todas y todos tenemos anécdotas que nos sucedieron cuando estábamos pequeñas/os. Por ejemplo, *alguna vez que nos caímos de las hamacas o que un hermano nos quitó un juguete.*
- Motive a las cuidadoras y cuidadores a recordar momentos de este tipo, cuando se sintieron enojados como Alicia. Pregunte: *¿Recuerdan alguna de estas anécdotas?*
- Invite a las personas adultas a contar sus historias con las niñas y los niños de una forma divertida y amigable y a escuchar las que ellas y ellos tienen que contar.
- Luego de dar el espacio para contar la historia. Motive a las personas adultas que también cuenten *cómo les atendieron en esa situación, quiénes estaban, cómo se solucionó, qué aprendió de esa experiencia, qué pensaron en ese momento, entre otros detalles pertinentes.*

Recomendaciones:

- Cuando comparte la historia con las familiaS, modele a las personas adultas cómo establecer una comunicación fluida y afectiva con las niñas y los niños.
- Durante el trabajo en grupo acompañe a las personas adultas para que establezcan conversaciones cálidas y animadas con las niñas y los niños y lograr que participen activamente en los relatos familiares.
- Anime a las familiaS para que refuercen las preguntas de las niñas y los niños, les inviten a hacerlas y les contesten con afecto.
- Si alguna persona contara una historia que le provoca dolor, valide el dolor dándole la mano o acompañándole con alguna frase como “sí, eso tuvo que ser doloroso”. Lo más importante es estar conectados con el dolor de la otra persona y darle apoyo para que sienta la fortaleza que tienen en su interior.

Actividad de cierre: El muro familiar del enojo

Descripción: las familiaS construyen en conjunto respuestas y abordajes respetuosos frente a una persona que se siente enojada.

Proceso:

- Previamente, prepare un “muro” forrando una pared con papelógrafos.
- A modo de cierre de la sesión, invite a las familiaS a escribir y/o dibujar situaciones en las que sienten enojo y cuáles son las soluciones para ayudar a una persona que se siente enojada.
- Dé el espacio suficiente para que piensen las situaciones y qué necesitan cuando se sienten de esa manera.
- Motíveles a que se comprometan con formas asertivas para resolver su propio enojo y acompañar a sobrellevar y comprender el de las niñas y los niños.

Recomendaciones:

- Enfatique con las familiaS la importancia de escuchar las necesidades de las niñas y los niños cuando se sienten enojados.
- En el caso de las niñas y a los niños, acompañelos durante la sesión a expresar sus necesidades, dándoles ejemplos como: “*algunas personas cuando se enojan sienten que quieren romper algo o pegar, también quieren llorar, ¿qué necesitas hacer cuando se enoja, sin lastimar a otras personas?*” Estos ejemplos también pueden ayudar a las personas adultas a saber cómo responder a su propio enojo sin lastimar y cómo atender el enojo de las niñas y los niños.

Espacio de juego paralelo



Materiales: Cuento ilustrado “Alicia tiene un mal día” (**Anexo 2.4**), paletas, goma o cinta adhesiva.

Parte I:

- Reciba con mucho cariño a las niñas y niños.
- Motíveles a sentarse bien cómodos en algún lugar que les guste. Invíteles con alegría a escuchar el cuento.
- Cuente el cuento “[Alicia tiene un mal día](#)” (**Anexo 2.4**) utilizando la técnica de Lectura Dialogada y haciendo énfasis en el tono para las partes de interés o más importantes de la historia.
- Al finalizar el cuento, pregunte a las niñas y niños *¿Cómo se sienten cuando tienen un mal día?, ¿qué necesitan si se sienten mal? o ¿a quién podrían acercarse o si está bien que deseen estar solas y solos?*

Parte II:

- Invite a las niñas y los niños a dibujar a los personajes de la historia. Luego dé a las niñas y los niños paletas para pegarle a los dibujos y así construir títeres de paletas.

CÁPSULA

Factor protector: Salud mental-emociones

Implicaciones en el vínculo

- Uno de los principales aspectos de la adquisición gradual de la autonomía es la **capacidad de abordar nuestras propias emociones**. No obstante, se ha promovido que esto se logre a través de dejar a las niñas y niños solos frente a este tipo de tareas: *dejándoles llorar en la cuna, obligándoles a dejar los pañales o comer solos, presionándoles para que caminen o hablen lo más pronto posible*.
- Un sistema social individualista impulsa que las niñas y los niños aprendan rápido, tengan saltos en su desarrollo rápidos y se ve como “un trofeo” el tener a la hija o hijo que tuvo estos logros con más antelación.
- Sin embargo, la ciencia indica otros caminos, y es firme en orientar el desarrollo biológico, cognitivo y emocional de la niña o niño en consonancia y validando la existencia de diversos ritmos. Muchas veces las niñas y niños logran cierta autonomía en sus tareas cognitivas presionados por su entorno, pero no con las bases emocionales necesarias para su cimentación.

- Cuando las niñas y niños enfrentan un temor en soledad sin estar preparados, el miedo evita que desarrollen respuestas adecuadas a la situación, ya que la amenaza provoca tanto estrés, que coloca a la niña o niño en una situación en la que no puede poner en práctica sus incipientes herramientas para sobrellevarlas. Cuando repetidamente se enfrentan a retos que no están en condiciones de afrontar, desarrollan conductas de ansiedad que perturban el aprendizaje y la interacción social. Esto desarrolla una respuesta de miedo aprendido, lo cual hace que la niña o niño esté sobre activado durante mucho tiempo, y no pueda desarrollar sus habilidades básicas para crecer cognitiva y emocionalmente. Esta respuesta de **sobreactivación** se llama **miedo condicionado**.
- La respuesta de **miedo condicionado afecta el desarrollo de la corteza pre-frontal del cerebro** (que es donde se desarrolla la memoria, la concentración, la capacidad de tomar decisiones, entre otros), la **amígdala y el hipocampo** (que es donde están las primeras señales de alerta, atrofiándose por tanta activación, haciendo que la persona no logre identificar amenazas porque su señal ya no funciona o más bien, generando una condición de alerta sostenida durante mucho tiempo, respondiendo a estímulos neutros como si fueran amenazantes.) [7]
- Las niñas y los niños que crecen en **contextos empáticos**, aprenden sobre las emociones propias en compañía segura de una persona adulta, quien le modela la autorregulación, o la capacidad de enfrentar sus propias emociones de una manera asertiva. Esto es el **cimiento para adquirir autonomía**, ya que las personas que reconocen sus emociones y saben cómo sobrellevarlas, estarán en mejores condiciones de enfrentar los retos que se les presenten para su edad y también de establecer relaciones más empáticas con otras personas. Los logros sociales que se alcanzan con autonomía real son el resultado de un acompañamiento afectivo durante los primeros años. [8]

Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño

- Las niñas y niños necesitan de **figuras adultas que les guíen en el reconocimiento de sus emociones** para lograr ser autónomos y establecer relaciones asertivas con las y los demás. La calidad del contexto en empatía hacia la niña o niño generará bases saludables para su desarrollo cognitivo y emocional. Una niña o niño humillado, presionado más allá de sus posibilidades, es una niña o niño que aprende a involucrarse en conductas de riesgo; que no reconoce sus límites y su vulnerabilidad; que está libre de alertas que le protejan frente a estímulos amenazantes. A largo plazo, esto puede provocar el involucramiento en relaciones tóxicas con otras personas, depresión, aislamiento trastornos de ansiedad, entre otros.
- En estudios realizados con diversas poblaciones se muestra que las niñas y los niños que han vivido maltrato, abuso y negligencia muestran un rendimiento más bajo en pruebas de memoria, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio. Todas estas funciones son esenciales como base para su desarrollo autónomo, para poder afrontar desafíos diversos que presenta la vida cotidiana. [9] [10] [11]
- Una persona que crece bajo maltrato, tendrá más posibilidades de presentar dificultades para asimilar sus propias emociones y hacerse cargo de su vida de manera gradual

Ideas fuerza

- La sesión trata esencialmente de la emoción del enojo. Esta es una de las emociones menos aceptadas en las niñas y los niños. Generalmente se percibe que una niña o niño enojado es malcriado, caprichoso, mañoso o manipulador. Pero en realidad **el enojo es una emoción totalmente normal a todas las especies**, no sólo humanas, y es protectora de nuestra integridad.
- Durante las actividades del cuento y de las anécdotas recalque **la importancia del enojo en la vida**: sirve para reconocer lo que no nos gusta de una situación, una persona o incluso, de nosotras y nosotros mismos. Así mismo, recalque la importancia de que las niñas y niños muestren el enojo, para poder canalizarlo después. Si una persona siempre es reprimida en su enojo, nunca aprenderá a afrontarlo o canalizarlo de la mejor manera.
- Aproveche la sesión para cuestionar las prácticas de crianza que impulsaban a la negación y por tanto, al desconocimiento de las propias emociones. Explique que **cuando se reprime una emoción**, esta llega hasta a desaparecer de nuestro inventario emocional. Por lo que no se aprende a afrontarla asertivamente. Al dejar de existir, no se identifica. De ahí, la importancia de reconocer las emociones para tener una experiencia de vida más plena, en comunicación con nosotros mismos y los demás.

Ejemplos en la sesión

- Aproveche el cuento de Alicia para enfatizar con las familiaS que el enojo es una emoción común a todas las personas.
- Tal como lo descubrió el papá de Alicia, siempre hay una razón/necesidad detrás de nuestros comportamientos y nos corresponde buscarlas, y ayudar a las niñas y niños a buscarlas también.
- Durante la conversación de las anécdotas de la infancia, podría señalar, por ejemplo: *“¿qué hubiera querido que su mamá le dijera? O ¿qué su papá hiciera por usted?”* *“¿Cómo habrían podido ayudarle las personas adultas que estaban a su alrededor?”*. Esto permitirá que las personas cuestionen a sus propias figuras de autoridad, y puedan establecer pautas nuevas con respecto a sus prácticas de crianza.
- También señale la imposibilidad que tenían las niñas y niños antes de mostrar su enojo. Muchas veces eran castigados por estar enojados, sin saber la razón que había detrás. Comente, por ejemplo, *“antes no podíamos hacer un berrinche, porque nuestros padres no sabían que era algo normal, y durante nuestra vida tal vez se nos ha dificultado más lidiar con el enojo. ¿Qué hubiera pasado si nos hubieran enseñado a afrontarlo?”*

Evidencias en la niña o niño

- Reconoce que puede sentir diferentes emociones.
- Comunica sus estados emocionales de forma verbal y no verbal.
- Explica con sus propias palabras o con lenguaje no verbal las razones que justifican su estado de ánimo.
- Reconocen y sobrellevan las situaciones que les provocan contrariedad y frustración.

Evidencias en la familia

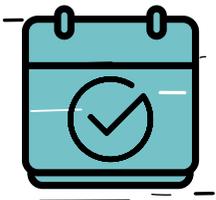
- Son sensibles a los sentimientos y emociones que acompañan los comportamientos de las niñas y los niños.
- Identifican los estados emocionales que las niñas y los niños experimentan.
- Identifican los factores que pueden alterar o ayudar a canalizar asertivamente los estados emocionales de la niña y el niño.
- Evalúan sus sentimientos antes de actuar o expresarse.
- Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones que les han representado dificultad y frustración.
- Motivan con seguridad a las niñas y los niños a realizar acciones de forma autónoma, individual y/o grupalmente.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
“Familias empáticas” y
“Familias democráticas”.

Sesión 3.

Conecto... luego actúo



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
20min	Un corazón de palabras	---
30min	La llave de la asertividad	Anexo 2.5
20min	Si pudiéramos cambiar el final	Anexo 2.6

Ficha para la persona mediadora lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Las personas adultas reconocen en sí mismas las emociones negativas que experimentan y si han tenido el acompañamiento adecuado desde su infancia, aprenden formas de canalizarlas, traducidas en acciones y palabras positivas para las niñas y los niños. En esta sesión, se les invita a reconocer que una frase o un “decir”, aunque sea común, no significa que sea positivo para la crianza de las niñas y los niños. Escuchar frases como “malcriado” o “necio” es común, pero no quiere decir que esté bien. Por lo que es vital reflexionar sobre las palabras y acciones que nos han dicho o enseñado y que limitan el bienestar y el desarrollo emocional de las niñas y los niños. En esta actividad las familiaS aprenden que siempre es posible realizar un cambio con respecto a formas tradicionalmente negativas de actuar, poner límites, comunicar y expresarse asertivamente. Ahora bien, la ruta es posible, si sólo sí, la autorregulación se instaura primero en las personas adultas para que puedan modelarla y enseñarla a las niñas y los niños. La mediadora o mediador lúdico es en este caso una figura que modela la autorregulación.



Concepto clave

Asertividad. La persona asertiva logra establecer un vínculo comunicativo sin violentar –física o emocionalmente- a su interlocutor. Por lo tanto, puede comunicar sus pensamientos e intenciones y defender sus intereses de una manera afectuosa y respetuosa. Las familiaS empáticas son familiaS asertivas. Culturalmente, los costarricenses no estamos acostumbrados a ser asertivos, por lo que en ocasiones no sabemos decir **no** sin herir, renunciar a algo o sin romper vínculos con las personas. En este sentido, existe un reto importante para las personas adultas para irlo aprendiendo y paralelamente modelarlo en sus familiaS. De ahí, que como principio básico, las personas adultas deben expresar sus emociones de forma asertiva para que las niñas o los niños lleguen a autorregular sus emociones. La ausencia de esta expresión o el uso de la violencia para expresar las emociones son comportamientos que las niñas y los niños aprenderán si lo viven en sus contextos cercanos.



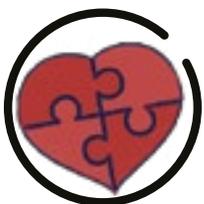
Recursos de mediación lúdica

Presente el enojo y la frustración como emociones que todas y todos sentimos, por ende son normales. Ahora bien, lo que no es adecuado es afectarnos a nosotros mismos y a otras personas, especialmente a las niñas y los niños, con nuestros actos y respuestas ante esos enojos. Realice la reflexión en torno a cómo escuchábamos o veíamos a las personas adultas enojarse cuando éramos niñas y niños; ¿Nos pegaban cuando estaban enojadas o enojados? ¿Rompían cosas? o ¿Conversaban con nosotros?



Recursos de mediación con niñas y niños

Invite a las niñas y los niños a jugar en el área de juego paralela durante esta sesión. La persona mediadora del área de juego paralela acompañará a las niñas y los niños a identificar cómo les gusta ser tratadas/os en los espacios en que se desarrollan, por ejemplo, ayúdeles a identificar cómo se sienten las personas cuando son respetadas, cómo se sienten si no quieren jugar algún juego y las demás personas les respetan su decisión. Contraste esto con otra situación en la que ellas y ellos no desean jugar, pero las demás niñas y niños les obligan. Explore estos sentimientos con ellas y ellos.



Principio de igualdad

En esta sesión se invita a identificar, expresar y sobre todo a reflexionar cómo podemos comunicar asertivamente nuestros sentimientos y opiniones. En este caso, se busca que tanto niñas como niños tengan estos espacios para expresar de forma verbal y no verbal lo que vivencian, como una antesala necesaria para llegar a desarrollar habilidades de negociación o vínculos seguros. Por lo que se insta en primer lugar a las personas adultas a tomar conciencia de la importancia de permitir e invitar a las niñas y los niños a explicar lo que sienten y a poder decir *no*, *no quiero ahora*, *esto no me gusta*. Ya que cuando en una familia, las personas adultas le permiten a las niñas y los niños desistir les están invitando a ser críticos, a desarrollar su propio punto de vista y sobre todo a protegerse de relaciones violentas o involucrarse en riesgos futuros. Posteriormente, todas y todos podrán negociar y llegar a decisiones familiares.

Descripción de la sesión: Conecto... luego actúo

Actividad inicial: Un corazón de palabras

Descripción: a través de una metáfora se presenta la importancia de las palabras que decimos a las niñas y los niños.

Materiales: papeles en forma de corazón, lapiceros y cinta adhesiva.

Proceso:

- Con anticipación elabore papeles medianos en forma de corazón.
- Dele la bienvenida a las familiaS y entregue los papelitos en forma de corazón con un trozo de cinta adhesiva.
- Pregunte al grupo: *¿Alguna vez se han enojado con ustedes? ¿Se enojaron con ustedes cuando eran niñas o niños? ¿Qué les dijeron?*
- Invítelos a que escriban (o escriba por ellas y ellos) en los papelitos una respuesta que recibieron alguna vez de alguien que estaba enojado o frustrado y que les lastimó. Es importante que las familiaS escriban solo la respuesta, por ejemplo, *“Sos un inútil, por tu culpa todo lo malo me pasa”*.
- Cuando hayan terminado pídale a las personas que rompan el papel en los pedacitos que deseen: dos, cuatro...o los que quieran.
- Finalmente anime a las personas a pegar de nuevo el corazón como estaba al inicio. Cuando todas las familiaS lo han intentado, haga una reflexión grupal en torno a los

momentos de enojo y frustración, y de cómo debemos aprender a evaluar nuestras respuestas que marcarán por siempre la vida de las niñas y los niños. Su corazón puede repararse pero nunca volverá a ser igual.

Recomendaciones:

- Motive a las familiaS a reconocer el poder de la palabra y cómo su expresión puede ser un acto de violencia.
- Analice con ellas y ellos, de qué maneras les han marcado las palabras que les dirigieron sus seres queridos, aun cuando ya haya pasado mucho tiempo.
- Invite a las personas a reconocer la importancia de ser autocríticos y pedirle a las niñas y los niños disculpas cuando hemos dicho o hecho algo que las/los ha herido, entristecido o humillado.
- Refuerce el hecho de que el cambio inicia cuando poco a poco, reflexionamos antes de decir una frase o palabra no asertiva. Finalmente, estas palabras dejarán de estar en nuestro repertorio o vocabulario y encontraremos formas asertivas y no violentas de conversar o resolver los conflictos con las niñas y los niños.

Actividad principal: La llave de la asertividad

Descripción: se construyen en conjunto respuestas positivas y asertivas a las situaciones de conflicto.

Materiales: globos, agua, paños o mantas y diagrama (**Anexo N° 2.5**)

Proceso:

- Previamente seleccione un espacio para trabajar en libertad con las familiaS, si es posible que sea al aire libre. Además solicíteles la sesión anterior traer ropa que puedan mojar. Si no es posible, puede trabajar con una bola pequeña en vez de los globos.
- Para iniciar la actividad, invite a las familiaS con entusiasmo a colocarse en parejas, en una fila, de modo que una persona se coloque frente a la otra.
- Entregue a cada pareja una tela.
- Explique que el juego consiste en recibir una “bomba” (globo inflado de agua) en la tela y pasársela a los compañeros o compañeras de al lado, hasta que la bomba pase por todas las telas y sea rescatada. (**Ver Anexo N° 2.5**)
- Presente la bomba como la representación de nuestras palabras cuando estamos frustrados/as o enojados/as. Esas emociones no se pueden evitar, pero sí podemos escoger si la bomba daña a la persona a la que le hablamos o si la hace sentir amada incondicionalmente.
- Antes de entregarle a las parejas la bomba, indique a la última pareja que diga una situación que les causa frustración. Por ejemplo, “*mi hija no viene cuando yo la llamo*”, “*mi hijo llega todo mojado*”, “*me rompen algo que apreciaba mucho*” o “*yo quería hacer algo y no me dejaron*”.
- Motive a la primera pareja a responder la situación pasando la bomba a la otra pareja, diciendo, por ejemplo: “Mi amor, si jugás en los charcos te podés enfermar y si estás enfermo te vas a sentir mal y no vas a poder salir ni jugar”. Si la respuesta no es asertiva, se devuelve la bomba hasta que encuentren una forma respetuosa, y luego la pueden pasar. Si la respuesta es asertiva, la bomba podrá llegar hasta el final.
- Nuevamente, invite a la última pareja de la fila a decir otra situación que les haga enojar y a la primera pareja a responder asertivamente.
- Anime a las familiaS con aplausos y entusiasmo para que la bomba logre sobrevivir ¡Lo lograrán cuando todas y todos hayan dado una respuesta positiva ante la frustración!

Recomendaciones:

- Recuerde que muy probablemente las familiaS han crecido en ambientes violentos, por lo que se requiere explicarles con mucha claridad los diferentes caminos que permiten relacionarnos con respeto y mucha asertividad.
- Enfatique las respuestas asertivas y cuestione las no constructivas (humillan, atemorizan o controlan a las niñas y los niños). Las familiaS necesitan aprender que lo aceptado normalmente encierra violencia, poco respeto y limita los vínculos afectivos. De ahí la importancia de reforzar que la paz empieza en casa, cuando nos comunicamos positivamente, sin herir.

Actividad de cierre: Si pudiéramos cambiar el final...

Descripción: las familiaS reflexionan sobre las acciones y palabras que pueden cambiar para ser más asertivas y asertivos.

Materiales: Ficha de Apoyo (Anexo N°2.6).

Proceso:

- Esta vez, invite a las familiaS a pensar en una situación de sus propias vidas que las hizo sentirse enojados y que respondieron de manera no asertiva. Por ejemplo, *alguien que les hizo esperar mucho y le gritaron*.
- Motive a cada persona a escribir o dibujar esta situación. También pueden pensar en ella sin escribirla.
- Luego indique que piensen en el final de esa situación y sí lo cambien con lo que han aprendido hasta ahora sobre la asertividad.
- Anime a las familiaS a pensar ahora una respuesta para esa situación que promueva el vínculo afectivo y el respeto entre todas y todos.
- Finalmente, afirme que estos descubrimientos son la guía de ahora en adelante para pensar nuestras respuestas ante el enojo o frustración. La asertividad hay que entrenarla todos los días. Puede utilizar la Ficha de Apoyo de la docente. (Anexo N°2.6)

Espacio de juego paralelo



Materiales: figuritas de animales y rompecabezas.

Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las niñas y niños e invíteles a hacer un juego divertido.
- Divida al grupo en dos y reparta una postal con la figura de un animal a cada niña y niño.
- Explique al grupo que una vez que tienen su postal, imiten al animal que está en la figura. Un grupo imita su sonido, mientras el otro grupo imita su movimiento.
- La idea es que los grupos de animales se encuentren.
- Una vez que las niñas y niños se encuentran en los grupos, deles un rompecabezas con la figura de su animal e invíteles a armarlo en equipo.
- Para finalizar mezcle de nuevo las postales con los animales.
- Invite a una voluntaria o voluntario que pase al frente del grupo y pídales que saque una postal. Explíqueles que el juego consiste en imitar el animal que tiene en la postal y que el resto del grupo adivine de cuál animal se trata.
- Aquí puede introducir una variante para escolares con una sábana y una luz intensa, convirtiendo el espacio en un teatro de sombras. De igual manera, invite a las niñas y niños de uno en uno a escoger una postal e imitar detrás de la sábana a ese animal para que el grupo adivine de qué se trata.

CÁPSULA

Factor protector: Salud mental-Relaciones interpersonales y logro social

Implicaciones para el vínculo

- Según el Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard [7] las funciones ejecutivas se refieren a las habilidades que nos ayudan a concentrarnos en diversos canales de información al mismo tiempo; monitorear errores, tomar decisiones con base en la información disponible, revisar los planes cuando es necesario y resistir el deseo que conlleva la frustración para tomar acciones violentas o apresuradas. Aun cuando son tan complejas, estas funciones no se traen desde el nacimiento: están marcadas parcialmente por la genética pero aún más por el ambiente en la primera infancia, que las moldea, las estimula y las desarrolla.
- Se le llama andamiaje a la función que realizan las personas cuidadoras de estimular a las niñas y niños a alcanzar nuevas tareas para desarrollar sus funciones ejecutivas. Perseguir una bola detrás de una niña o niño de dos años; acompañarles a poner en práctica hábitos de higiene como lavarse los dientes, recordarles acomodar sus juguetes, son tareas que estimulan el desarrollo de estas habilidades.

- Sin embargo, el andamiaje debe darse en un contexto de afecto, escucha, empatía y negociación, donde la persona adulta no asume que la niña o niño tiene más habilidades de las que realmente tiene, ni tampoco asume que no tiene habilidades del todo. Los primeros años de vida son fundamentales para estimular el desarrollo cerebral de manera que se desarrollen estas funciones, las cuales son la base del desarrollo cognitivo y emocional.
- Un acompañamiento empático hacia la niña o niño tiene como fin generar rutinas en las que pueda ensayar y mejorar sus funciones ejecutivas. El logro de este desarrollo marcará la pauta para el aprendizaje, la memoria, la concentración, la atención, las relaciones sociales y la capacidad de realizar varias funciones a la vez.

Implicaciones para el desarrollo

- Los ambientes adversos, marcados por la violencia, el maltrato, la humillación y el abuso están fuertemente ligados con déficits en el desarrollo de la memoria de trabajo, la atención y la habilidad de control inhibitorio, es decir, con la autorregulación.
- Cuando el cerebro percibe una amenaza se concentra en ella para decidir si afrontarla o huir. Esta situación provoca que las funciones ejecutivas estén en espera hasta que la persona se calma. Luego es capaz de poner en práctica sus habilidades de memoria, atención y concentración para plantear una solución mejor. Cuando una niña o niño vive bajo entornos tan estresantes, tiene el desarrollo de sus funciones en espera por demasiado tiempo, luego del cual tendrá más dificultades para desarrollarlas.
- La evidencia también indica que el maltrato perturba los sistemas de atención que afecta cómo las niñas y los niños se dan cuenta de, interpretan y responden a interacciones sociales. Es decir, cuando las funciones ejecutivas no se desarrollan, la investigación afirma que la persona tendrá muchísimas dificultades para manejar las tareas cotidianas de la vida, estudiar, mantener amistades, mantener un trabajo o manejar las crisis serán desafíos mayores. [12]
- Es por estas razones que una vida exitosa, colmada de logros sociales, está marcada por un acompañamiento empático en la primera infancia.

Ideas fuerza

- En la sesión se desarrolla el tema de la comunicación asertiva y de las consecuencias emocionales que acarrea un contacto afectivo, empático y positivo hacia las niñas y los niños.
- En todo momento, recalque la importancia de desarrollar habilidades emocionales para la convivencia. Recuérdeles a las familiaS que las generaciones anteriores, en su mayoría, crecieron en ambientes familiares que tenían muy pocas herramientas emocionales para reconocer sus sentimientos, para ser empáticos, para contemplar el punto de vista de las niñas y los niños.
- Antes se pensaba que las niñas y los niños no razonaban y no hacían elecciones adecuadas, ahora sabemos que no es así, que las niñas y niños toman decisiones y tienen explicaciones propias sobre las cosas que pasan a su alrededor. En ese sentido, se desarrollarán con las herramientas que su familia le permita estimular.
- Estimule a las familiaS a visualizar las rutinas diarias como espacios fundamentales para que las niñas y niños a su cargo desarrollen sus funciones ejecutivas. Explíqueles a las familiaS cómo influye la empatía y el afecto para que las niñas y niños crezcan con todo su potencial. Recuérdeles que la principal diferencia entre una niña o niño que llega a ser exitoso y otros que no es la calidad de las relaciones que tienen durante sus primeros años. Ser niñas y niños escuchados, motivados y estimulados les llevará a tener mejor rendimiento en los retos cognitivos y emocionales a lo largo de la vida.

Ejemplos en la sesión

- Durante las actividades enfatice siempre en el sentimiento que provocan las frases que dicen las personas. Si en la primera actividad se comparten las frases escritas en el corazón, indague con las personas cómo les hizo sentir el que alguien que amaban les dijera esas palabras.
- Luego haga el enlace con las palabras que ellas y ellos les dicen a las niñas y niños, diciendo, por ejemplo: ¿Qué cosas dicen ustedes mismos/as a sus hijas e hijos? ¿Cómo creen que se sienten? Haga lo mismo para la actividad de La llave de la asertividad, llamando a la empatía hacia las niñas y niños diciendo: “¿Si le decís eso cómo crees que se siente la niña o niño?”. Así es como las familiaS irán desarrollando la empatía.
- Recuerde a las familiaS la influencia que tienen sus palabras y sus actos en el desarrollo de la niña o niño. Dé la imagen de un cerebro tierno, que apenas se está desarrollando, el cual deben cuidar con todo amor, en las niñas y los niños que crecen en sus hogares. En sus palabras y sus actos está el éxito que desean ver en las niñas y niños que tienen a su alrededor.

Evidencias en la niña o niño

- Solicita apoyo cuando lo requiere.
- Pregunta el porqué de los eventos, características de las cosas o procedimientos para alcanzar retos nuevos.
- Inicia conversaciones con sus pares o figuras de referencia para contar lo que ha hecho, lo que le gustaría hacer o lo que ha sucedido en su entorno.
- Reconoce y expresa sus emociones libremente.
- Reconoce cuando está frente a un conflicto y solicita apoyo si lo necesita.
- Describe estrategias de resolución de conflictos como el diálogo y la negociación.

Evidencias en la familia

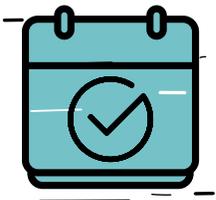
- Acompañan y apoyan a las niñas y los niños ante circunstancias o eventos que les producen angustia, dolor físico o emocional.
- Flexibilizan sus expectativas y prácticas de crianza frente a las particularidades de las niñas y los niños.
- Validan las nuevas acciones, rutinas y conocimientos de las niñas y los niños, con diálogos, narraciones y argumentos que refuerzan sus desempeños y la comprensión de los nuevos aprendizajes.
- Las figuras parentales y significativas reconocen los conflictos como parte integral de la convivencia familiar.
- Las figuras parentales anticipan las condiciones o factores que hacen de una situación cotidiana un conflicto innecesario en la convivencia familiar.
- Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia.
- Describen estrategias para negociar y resolver conflictos entre los miembros de la familia ante diferentes situaciones cotidianas.
- Reconocen el impacto del castigo físico, trato humillante y maltrato en la vida de las niñas y los niños.
- Protegen el vínculo afectivo con las niñas y los niños a la hora de resolver conflictos.

RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto
“Familias empáticas” y
“Familias democráticas”.

Sesión 4.

Lo que siento se llama...



Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
20min	Inventemos un cuento	---
30min	Ruleta de emociones	Anexo 2.7
20min	Las emociones, parte de nuestra vida	---

Ficha para la persona mediadora lúdica



Enfoque Somos Familia en acción

Es a través de la conversación empática que las personas adultas modelan y guían a las niñas y los niños a reconocer sus emociones. Crear el espacio para comentar sobre las emociones permite a las familias: 1) Reconocer lo valioso de las emociones en la vida de las personas. 2) Identificar las emociones en ellas y ellos mismos. 3) Contar con una mediadora o mediador y un grupo comunitario que les ayude a analizar qué respuestas son positivas, cuáles no y cómo transmitir las a las niñas y los niños. La empatía y la autorregulación se desarrollan en un entorno familiar y comunitario que respalda vínculos más positivos, palabras más asertivas y acciones más constructivas entre las personas adultas, las niñas y los niños.



Concepto clave

Conversación empática. Durante la conversación empática, las personas adultas escuchan las opiniones, historias, inquietudes, preguntas de las niñas y los niños sin esperar el momento para corregirles ni sancionando lo que dicen, sino poniéndose en su lugar y comprendiéndoles. Se asume que la niña o niño es una persona completa, en proceso de desarrollo como todas y todos, quien tiene experiencias únicas, inquietudes y temáticas que desea hablar con las personas que le rodean. Las personas adultas se colocan en una posición horizontal con la niña o niño y le escuchan con atención para reconocerle una y otra vez, e ir descubriendo juntos las facetas que la niña o niño va desplegando. Recuerde una familia que promueve espacios para entender y analizar las emociones familiares, llega a promover niñas y niños con una mayor capacidad de respuesta emocional y por tanto, de autorregulación. [13]



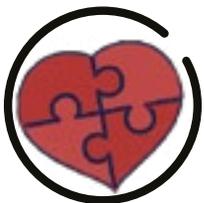
Recursos de mediación lúdica

Esta actividad tiene dos objetivos principales. En primer lugar, promover la conversación empática entre las personas adultas, las niñas y los niños. En ese sentido, es vital trabajar a lo interno de los grupos familiares, no sólo dirigir la sesión general a todo el grupo o sólo dar las instrucciones. Visite a cada grupo familiar que esté conversando con las niñas y los niños, escúcheles, promueva que sean escuchadas y escuchados, modele a las familiaS preguntas como: “¿Y por qué te sentiste así?” o afirmaciones como “Mi amor, cualquier persona se hubiera sentido con miedo en esa situación”. Recalque la importancia de escuchar y dialogar con las niñas y los niños en nuestro diario vivir. En segundo lugar, el objetivo es reconocer las diferentes emociones y comentar sobre ellas. Ayude a las personas a reflexionar cómo se siente el enojo, cómo se siente el miedo, ya que tal vez no han tenido espacios para reflexionar al respecto o sus propias formas de crianza les impidieron reconocerlas en ellas y ellos mismos. Luego, repase con las personas cuáles son las respuestas más adecuadas frente a estas sensaciones.



Recursos de mediación con niñas y niños

Dé especial prioridad a niñas y niños que no estén siendo escuchados. Si ve que sus familiares no prestan mucha atención, se distraen, comienzan a hablar entre personas adultas o se molestan con las niñas y niños por contar algo, atienda primero esos casos utilizando las herramientas descritas anteriormente. Modele a las personas adultas cómo conversar con las niñas y los niños, cómo preguntarles sobre sus impresiones y cómo recibir sus preocupaciones de una manera afectiva.



Principio de igualdad

El tema de corresponsabilidad familiar es importante reforzarlo durante el cierre del proceso. Recordando que la crianza de las niñas y los niños, si bien es una responsabilidad de la madre y el padre o las personas que ejerzan estos roles, requiere el apoyo de toda la constelación familiar. De ahí, que el involucramiento de otras figuras femeninas y masculinas (tía, tío, abuelita, abuelito, madrina, padrino) seguras y respetuosas de las necesidades de las niñas y los niños son claves para su desarrollo.

Descripción de la sesión: Lo que siento se llama...

Actividad inicial: Inventemos un cuento

Descripción: a través de la construcción de un cuento se estimula la reflexión sobre lo que hacemos y pensamos antes de hablar o actuar cuando estamos enojados, frustrados, con miedo o angustia.

Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a todas las familiaS e invítelas a hacer un círculo. Comente que van a realizar un cuento colectivo sobre alguien que atraviesa una emoción y cómo la resolvió.
- Inicie el cuento, dando una pauta para que el tema central de la sesión se mantenga. Por ejemplo, puede iniciar la historia diciendo: *“Había una vez un oso que tenía mucho miedo...”*
- Motive a la siguiente persona a decir una frase que concuerde, como *“Estaba muy oscuro y él tenía miedo a la oscuridad”*. Todas las personas participan. El cuento termina con la última persona que participa.

Recomendaciones:

- Ayude a las familiaS cuando tengan alguna dificultad para continuar el cuento. Con preguntas claves puedes darles ideas de cómo continuar la historia. Por ejemplo:
- *¿Por qué se habrá sentido así? o ¿Cómo podemos ayudar al osito?*
- Realice el enlace entre el cuento y la siguiente actividad haciendo énfasis en cómo nos comunicamos con nuestras familiaS y cómo pedimos lo que queremos.

Actividad principal: Ruleta de emociones

Descripción: las familiaS utilizan como insumos las historias de personajes que atravesaron por una emoción para preguntar a las niñas y los niños por situaciones donde experimentarían esta emoción, escuchar cuál era su motivo, explorar su origen y expresarle maneras de afrontar esas emociones.

Materiales: Personajes, ruleta y fichas con las historias. **(Anexo N°2.7)**

Proceso:

- Luego de la actividad del cuento, invite a las familiaS que sentarse con su grupo familiar, de manera que formen 6 grupos. Si hay más grupos familiares se pueden sentar en dos familiaS o tres familiaS.
- Presente a las familiaS una ruleta de colores en la que hay sobres con historias de personajes a quienes les ha sucedido algo.
- Invíteles a tomar una de las tarjetas y a darle la bienvenida a su personaje para conocer la historia que vienen a compartir. Motíveles a leerla en familia.
- Luego invite a las familiaS a pedirle a las niñas y los niños que cuenten una historia en la que han sentido la misma emoción que el personaje. Por ejemplo, miedo, enojo o frustración. Las familiaS escuchan con atención a las niñas y los niños, mientras ellas y ellos cuentan una experiencia donde se sintieron de esa manera.
- Finalmente, anime a las familiaS a ayudar a las niñas y los niños a identificar formas de sentirnos mejor frente a una emoción, por ejemplo: respirando hondo hasta que se nos pase (enojo), pidiendo ayuda, compañía y protección (miedo), intentándolo de nuevo otro día (frustración) o llorando con alguien que nos haga sentir seguros/as (tristeza).
- Si las circunstancias lo permiten, puede motivar a las familiaS a intercambiar una o dos veces los personajes para que las niñas y los niños puedan contar más de una experiencia, ser atendidos y ser aconsejados.

Recomendaciones:

- Si las niñas y los niños no conocen una emoción, las personas adultas y/o el mediador/a les ayuda a identificar dicha emoción, describiendo cómo se siente cuando uno la tiene.
- Si la niña o niño no recuerda una experiencia de la emoción que tocó a su grupo, pídale que recuerde alguna experiencia que le quiera contar a su familia. Si es posible, encuentre el personaje que siente esa emoción y haga que dos grupos la trabajen. Recuerde que la idea es generar un espacio de conversación sobre emociones entre las familiaS.
- Si la niña o niño definitivamente no desea contar nada, pídale a su familia que le cuente una situación que vivieron ellas o ellos mismos con esa emoción, que le cuenten cómo se siente esa emoción y cómo se hace para afrontarla de una forma positiva.
- Resalte la importancia de comentar sobre las emociones que sentimos para construir formas positivas de lidiar con ellas, además enfatice en que todas y todos sentimos las emociones y debemos enseñar a las niñas y niños a reconocerlas y afrontarlas.

Actividad de cierre: Las emociones, parte de nuestra vida

Descripción: las familiaS comparten con el resto del grupo cuáles fueron las soluciones que plantearon. Mientras tanto la mediadora o mediador lo escribe en un papelógrafo.

Materiales: papelógrafos y marcadores

Proceso:

- Cuando sienta que las familiaS comienzan a terminar de comentar las experiencias, motívelas a volver al círculo.
- Vaya leyendo las historias de los personajes uno a uno e invite al grupo a decir cómo se le puede aconsejar a ese personaje a lidiar con su emoción.
- Dé prioridad a las niñas y los niños, y de segundo escuche lo que las personas adultas aconsejaron a las niñas y los niños.
- Anime a las familiaS a poner en práctica estas acciones cuando se presenten las emociones en casa. Recuérdeles a las familiaS que las emociones son normales para todos pero debemos construir en familiaS formas positivas de comunicarlas, respetarlas y afrontarlas.

Recomendaciones:

- Si por alguna razón no se pudiera trabajar en plenaria, porque haya mucho ruido o el espacio no lo permita, puede ir rotando entre los grupos que vayan terminado y comentar con ellas y ellos las situaciones.

Espacio de juego paralelo

Materiales: lápices de color, marcadores, tijeras y papel construcción.



Proceso:

Parte I:

- Prepare los títulos que recibirán las familias por haber participado en el programa con el nombre y el logo de Somos Familia.
- Dé a las niñas y los niños los títulos correspondientes a su familia para que los decoren.

Parte II:

- Organice la entrega de títulos de manera que cada familia tenga la oportunidad de darle un mensaje a las niñas y niños, todo esto a forma de celebración por haber terminado su modelo de formación en competencias parentales.

CÁPSULA

Factor protector: Alimentación perceptiva

Implicaciones para el vínculo

- Durante los primeros años de vida es cuando los seres humanos desarrollan la conducta alimentaria. Según Machado [14] la persona cuidadora debe permitir el adecuado desarrollo aplicando una **“alimentación perceptiva”**. Este término se refiere a principios de cuidado psico-social que deben emplearse al alimentar a la niña o niño, es decir, de la interpretación que tengan las personas cuidadoras de las señales alimentarias de la niña o niño.
- La niña o el niño debe aprender a reconocer la sensación de hambre y saciedad. Para esto, debe desarrollarse un sistema de comunicación entre la niña o el niño y la persona adulta, que permita que tras el inicio de la señal hambre-saciedad del niño, comience una respuesta adecuada de la persona adulta. Se debe negociar acerca de quién alimenta al niño o niña y con qué alimentos. Estas pequeñas dificultades pueden generar conflictos que determinen patrones alterados de alimentación, dependiendo de las características de la niña, niño y de sus cuidadores/as.

- La conducta alimentaria está fuertemente condicionada por el aprendizaje y las experiencias vividas. Según Machado [14], una parte importante del desarrollo de la **regulación autonómica interna de la alimentación** sucede en los primeros años de vida. En este sentido, las acciones y respuestas que dé la persona adulta tienen un gran efecto en la manera en la que la niña o niño se relacionará con los alimentos a lo largo de su vida.
- El vínculo empático y afectivo es entonces un mediador para la relación de la niña o niño con su cuerpo, y específicamente de sus hábitos de alimentación.

Implicaciones para el desarrollo

- La respuesta de las personas adultas ante las señales alimentarias innatas de las niñas y los niños tiene una incidencia clave para los hábitos alimentarios a lo largo de la vida. **La alimentación forzada o la inseguridad alimentaria** atrofian las señales corporales de la niña o niño que le indican cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho/a, provocando a mediano y largo plazo la desnutrición y/o la obesidad.
- Con respecto a los diversos sabores, se sabe que existen respuestas innatas a sabores básicos, como lo demuestran las preferencias de las niñas y los niños por sabores dulces o salados, y la mayor sensibilidad por sabores amargos. El desarrollo del sentido del gusto tiene una base genética, influenciada por experiencias muy tempranas en la vida.[14]
- Se ha visto que ciertos alimentos que la madre ingiere durante la gestación y lactancia son más fácilmente aceptados por el lactante en la etapa de la alimentación complementaria. En general estos alimentos son los que la madre prefiere, o a los que tiene acceso, y serán los que ofrezca a su hija o hijo. La mayor experiencia sensorial con los sabores de la comida ingerida por la madre a través de la lactancia materna puede ser la causa de que niñas o niños amamantados son más dispuestos a probar nuevos alimentos durante la infancia. [14]

Ideas fuerza

- Parte de nombrar lo que sienten las niñas y los niños es reconocer cuándo tienen necesidades como la de alimentarse. La calidad del contacto con la niña o niño marcará la pauta para desarrollar esa sensibilidad que provea a la persona cuidadora con las herramientas para identificar las señales de la niña o niño. No todas las niñas o niños demuestran hambre o saciedad de la misma manera. Depende de muchos factores, entre ellos, su personalidad, la forma en la que se lo hacen saber a sus cuidadores.
- Corresponde a la persona cuidadora aprender el lenguaje de gestos que utiliza la niña o niño para comunicar estas necesidades.
- Utilice los insumos de la actividad para promover una interpretación de las señales de hambre, disfrute de los sabores, saciedad y rechazo en las niñas y niños. Esto creará mayor confianza para la niña o niño en sus señales internas de hambre y satisfacción, creando hábitos alimentarios saludables.

Ejemplos en la sesión

Utilice los ejemplos para explicar a las familiaS las pautas para incorporar la alimentación perceptiva.

- Alimentar a los lactantes directamente y asistir a niñas o niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus señales de hambre o satisfacción y respetándolas. Los signos de hambre pueden mostrarse a través del llanto, la búsqueda del pecho, meterse las manos u objetos a la boca, mostrarse inquietos. Mientras tanto, las señales de saciedad se muestran en un claro rechazo a seguir comiendo, que a veces se puede dar por estar distraídos. He ahí la importancia de generar un ambiente tranquilo a la hora de comer.
- Alimentar despacio, pacientemente y animar a las niñas y los niños a comer, pero sin forzarlos. Establecer rutinas estables de comida y hacer de los tiempos de comida una actividad de disfrute familiar es importante para que las niñas y niños los adquieran.
- Una forma de motivar a la niña o niño es hacerle preguntas sobre la comida, por ejemplo: *¿El arroz sabrá igual hoy que ayer? ¿Cómo sabrá este puré? ¿Será dulce o salado?* Esto les ayudará también a las niñas y los niños a identificar los sabores y tener conciencia de sus propios gustos.
- Si la niña o el niño rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.

- Minimizar las distracciones durante las horas de comida si la niña o el niño pierde interés rápidamente.
- Recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y hablar con amor a las niñas y los niños, manteniendo el contacto visual.

Evidencias en la niña o niño

- Muestra señales de hambre (acercarse al pecho de la madre, llanto, se mete las manos o un objeto a la boca, se muestra inquieto o de mal humor o pide verbalmente alimento).
- Muestra señales de saciedad (gesto de quitar la cara al ver la cuchara o bien, soltar el pecho o biberón).
- Muestra rechazo por los alimentos que no disfruta a través de gestos o verbalizándolo.
- Pide los alimentos como le gustan.

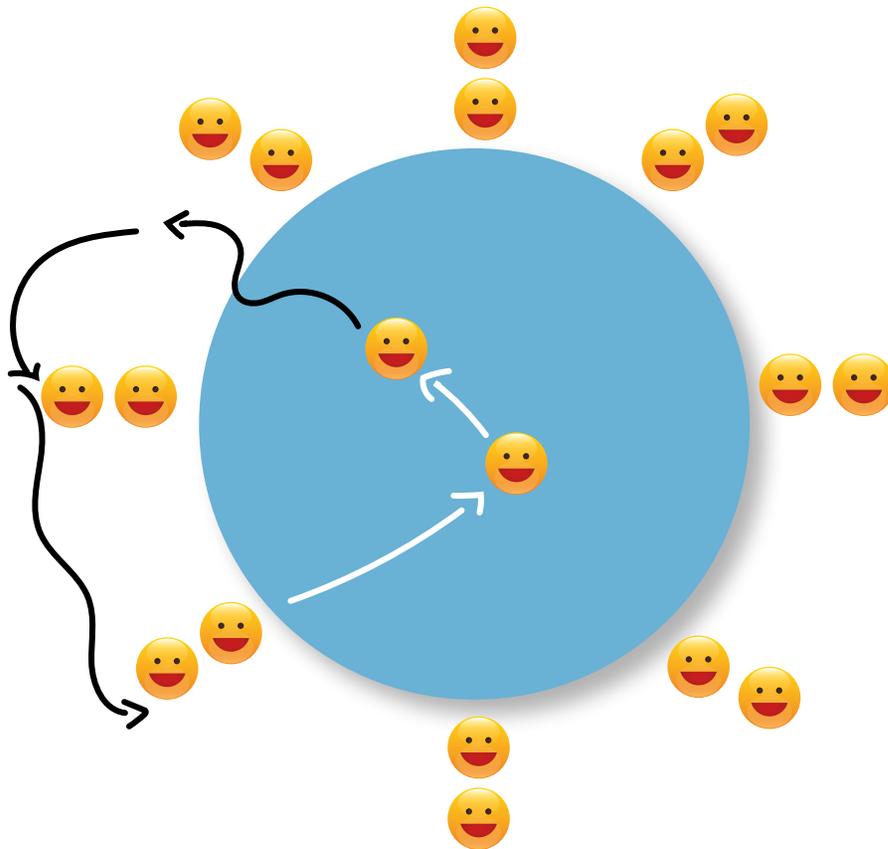
Evidencias en la familia

- Observan a la niña o niño para identificar las señales que indica para pedir alimento.
- Respetan el punto de saciedad marcado por la niña o niño.
- Respetan los tiempos de comida de la niña o niño y establecen rutinas de alimentación familiar para crear el hábito de una alimentación regular.
- Proveen las condiciones para una alimentación saludable, en un ambiente cómodo y sin distracciones para la niña o niño.
- Buscan alternativas saludables y nutricionales a los alimentos que la niña o niño no disfruta.

Anexo 2.1



Diagrama: “La princesa y el dragón”



1

Todas la personas están en parejas alrededor de un círculo. Sólo una pareja está en el medio a la vez.

2

La princesa grita y busca refugio atrás de otra pareja.

3

El dragón hecha fuego por su boca y persigue a la princesa. Nunca la alcanza.

4

La princesa busca a alguien para colocarse detrás. La primera persona de la pareja sale detrás del dragón, invierten papeles. Quien era dragón, ahora es princesa. La persona que sale siempre es dragón.

Anexo 2.2



Diagrama: “ Casos familiares”

Una niña se levanta de mal humor, está llorando y gritando y ya es hora de llevarla al CEN.

Un niño llora porque no quiere comer lo que hay en la casa, quería otra cosa para comer.

Un niño se orinó en la escuela, por lo que llaman a sus padres para que le vengán a recoger.

Un niño no quiere jugar con todos sus primos, se le acerca a su mamá y se queda en la reunión de los adultos mientras éstos siguen conversando.

Una niña está jugando y no se quiere bañar para ir a la fiesta familiar el domingo.

Anexo 2.3



Ficha de apoyo para el mediador y mediadora “Abuso de poder y negligencia”

Es importante considerar las diferencias entre la horizontalidad en la relación con una niña o niño y lo que es la permisividad. Las niñas y los niños no tienen ciertos conocimientos que las personas adultas sí tienen acerca de riesgos y circunstancias que les ponen en peligro. En este sentido, no se debe confundir la horizontalidad con la permisividad, en la que el niño esté expuesto a situaciones que le amenazan y que él o ella, por su momento de desarrollo, no puede anticipar como sí lo hace la persona adulta.

Las relaciones horizontales entre personas encargadas, niñas y niños se caracterizan por...

1. Hay una confianza en la niña o niño. Se validan sus deseos, necesidades, inquietudes y preguntas.
2. Se reconocen las posibilidades que brinda el momento de desarrollo de la niña o niño.
3. Todas las personas pueden proponer cambios familiares y soluciones.
4. Todas las opiniones son válidas.
5. Las personas adultas visualizan los riesgos y anticipan medidas para que las niñas y niños no los corran.

Las relaciones verticales se caracterizan por...

1. Una persona tiene poder sobre otra en sus acciones, en sus decisiones y en sus deseos. Por tanto, hay humillación, castigo, ironía hacia la persona con menos poder.
2. Las personas con menos poder se adaptan al orden de quien sí lo tiene, no pueden proponer cambios.
3. Las reglas de la relación son rígidas.
4. No existe el reconocimiento, la comunicación, la expresión ni la regulación de emociones. Las emociones no se contemplan.
5. Existen castigos por no adaptarse a los deseos de la persona con más poder.
6. Existe un control sobre las acciones de la persona con menos poder.

Negligencia

Contrario al control y la rigidez presentes en las relaciones verticales, las relaciones negligentes se caracterizan por:

1. No existe reconocimiento, comunicación, expresión ni regulación de emociones. Las emociones se expresan de cualquier manera, incluidas las dañinas para la persona misma y otros.
2. Existe mucha inestabilidad en criterios y argumentos.
3. Las reglas son difusas.
4. No hay orientación hacia límites claros.

Anexo 2.4



Cuento “Alicia tiene un mal día”



A Alicia le encantaba jugar afuera al aire libre. Podía patinar hacia adelante y hacia atrás. Le gustaba atrapar mariposas con la una red y volar papalotes. Pero hoy era un día distinto. Alicia no estaba contenta con ese día.

- Tienes cara de gruñoña – bromeó su mamá.
- Sí que la tengo! – **dijo Alicia.** Cruzó los brazos y frunció el ceño.
- ¿Quieres desayunar? – preguntó su papá.
- No! – **dijo Alicia.**

Su papá y su mamá le prepararon el desayuno de todas formas. Alicia se quedó mirando por la ventana. Sólo se veían pesadas nubes grises.

- Hasta allá afuera está haciendo un mal día – **se quejó Alicia.**

No tenía hambre.

Durante el resto de la mañana, nada le salió bien. Derramó el jugo y quebró su taza favorita. No podía encontrar sus canicas, y la última pieza del rompecabezas no aparecía por ningún lado.

Alicia tiró la puerta y le dio patadas al piso.

- Estás bastante enojona – **le dijo su mamá.**
- ¡No lo estoy! – **gritó Alicia.**

Justo entonces, Oso tocó la puerta. Alicia se asomó.

- Quieres montar en la bici? – **preguntó Oso.**
- No quiero hacer nada.
- Por favor – **pidió Oso.**
- Te haría bien un poco de aire fresco – **le dijeron sus papás**
 - Ve con Oso.

Le hicieron ponerse zapatos y salir. Alicia se alistó para salir y se fue haciendo pucheros.

Los dos amigos se fueron por el sendero que pasaba cerca de la casa de Nutria.

- ¿Por qué no invitamos a Nutria? – **dijo Oso.**

Alicia lo miró confundido.

- Se me olvidó – **dijo Oso muy triste** – Nutria se mudó de aquí ayer.

No dijeron una palabra en todo el camino hacia la colina.

Alicia se sentó en la barra de la bici y Oso se sentó en el asiento.

Oso dio un empujón.

- ¡Ahí vamos! – **exclamó.**

La bici se deslizó hasta la mitad de la cuesta y luego se detuvo. Quedaron atascados en un parche de hierba.

- ¡Oh no! – **gimió Alicia** – ¡Qué mal día!

No habían podido divertirse en la colina, así que Castorcita sugirió que fueran a la poza.

Cuando llegaron, la poza estaba cerrada.

- No pueden bañarse hoy - **dijo el señor Topo** -. La poza está muy sucia.

Alicia perdió los estribos.

- ¡Este es el más peor de los días!
- No se dice el más peor - **dijo Castorcita**.
- ¡Pues yo sí digo el más peor - **dijo Alicia** -. ¡Me voy!

Alicia se fue a su casa echando pestes y vociferando.

Al llegar, botó los patines y los zapatos llenos de agua y lodo al suelo.

- Por favor recoge tus cosas - **le dijo su mamá**.
- ¡No! - gritó Alicia.

La mamá lo mandó al cuarto.

Alicia estaba tan furiosa que le dio una patada al castillo de bloques y lo derribó.



Su papá vino corriendo cuando oyó el ruido.

- ¿Qué está pasando? Alicia se echó a llorar al suelo.
- No te preocupes - **le dijo su papá** -. Lo puedes volver a construir.
- Pero lo construí con Nutria, y ella se ha ido - sollozó Alicia.
- Ah, ya entiendo - **dijo el papá de Alicia** -. Estás triste y enojada porque tu amiga se mudó lejos.

Alicia asintió con la cabeza.

- Y la extrañas mucho - **dijo su papá**.
- Sí - contestó Alicia, con un pequeño hilo de voz. Se abrazaron por un largo rato.
- Nutria y yo hacíamos muchas cosas juntas - **dijo Alicia** -. Y ya no podemos.
- Pueden seguir siendo amigas - **dijo el papá de Alicia** -. Pueden llamarse o escribirse.





Alicia se detuvo a pensar un momento.

- ¿Tenemos un sobre grande y algunas estampillas?
- preguntó.

Alicia pasó el resto del día haciendo un álbum de recuerdos para Nutria.

Lo llenó de fotos y dibujos de ellos juntas. Cerca de la última página, Alicia metió una docena de sobres. En cada sobre, había escrito su dirección.

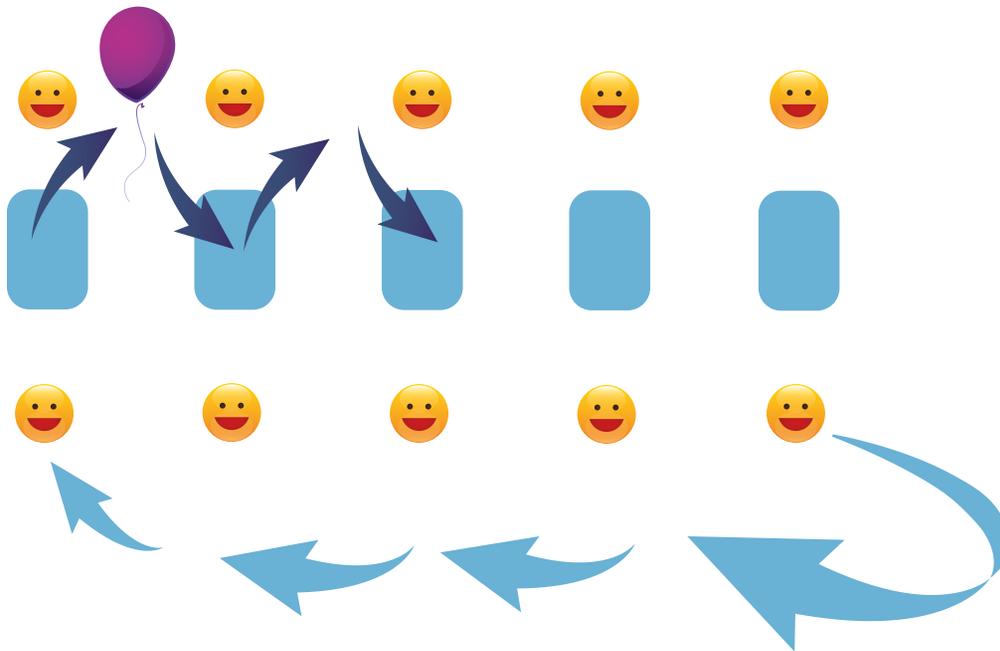
En la última página escribió: “Por favor escíbeme. Así podemos ser amigas por siempre”.

Camino al buzón, Alicia ya se sentía mucho mejor. La lluvia caía pero Alicia tenía la sensación de que mañana sería un buen día.

Anexo 2.5



Diagrama “ La llave de la asertividad ”



1

Las y los participantes se colocan en parejas, sosteniendo un paño o tela entre sí y alineados como se muestra.

2

La última pareja dice algo que le hace sentir enojo. Por ejemplo, “cuando llamo a mi hijo y no me atiende”. Y se coloca antes de la primera pareja.

3

La primera pareja dice una respuesta ante la situación. Por ejemplo, “saber que la niña o niño no va a venir si esta jugando, decirle con cariño - mi amor necesito que vengas por favor-.”

4

El grupo decide si la respuesta es asertiva. Si protege la relación de afecto con la niña o niño, se pasa la bomba; si rompe el vínculo, se le devuelve a la primera hasta que construyan una respuesta asertiva. Se repite el mismo proceso

Anexo 2.6



Ficha de apoyo para el mediador y mediadora ¿Cómo comunicar errores sin herir?

Las personas adultas tienden a comunicar los errores de las niñas y los niños de una forma que hiera sus sentimientos. Se ataca a la persona y no al error, por ejemplo, “¡sos un malcriado!”. Aquí se comparten algunas ideas para transmitir a las familias cómo corregir los errores de las niñas y los niños sin herir sus sentimientos ni irrespetarles.

1. Hacerlo en privado, puesto que la presencia de sus compañeros u otras personas al momento de hablar de sus acciones erróneas puede dar lugar a que se le etiquete.
2. Hablar del acción y no de la persona. En lugar de “¡sos un irrespetuoso!”, decir “te comportaste de manera irrespetuosa”.
3. Dedicar tiempo para conversar sobre el error y que la niña o niño pueda preguntarnos si no comprende dónde estuvo su error.
4. Empezar por un aspecto positivo de la niña o niño, luego hablar del error y cerrar con un comentario positivo, como “podés estar muy orgullosa de como sos. Eso recordálo siempre”.
5. Colocarse a la altura física del niño o niña, es decir, agacharse o ponerse en cuclillas para poder establecer un mejor contacto visual.
6. Calmarse, estar tranquila o tranquilo a la hora de hablarle.
7. Escuchar y hablar sin estar a la defensiva permite a las personas entenderse y poder así resolver problemas con un costo mínimo de energías.

Anexo 2.7



Ruleta de emociones

-1-

Diana se levantó en la mañana, vio por su ventana y vio el parque de su comunidad. Muy contenta se cambió y alistó sus juguetes para ir a jugar al parque en una mochila. Fue donde su abuela y le dijo que fueran a jugar. Su abuela le dijo que podrían ir hasta la tarde porque ahora debía ir al CEN. La niña se enojó mucho con ella. Su abuela le dijo que lo sentía mucho que no pudiera ir, pero podía acompañarla hasta que se sintiera más tranquila, y que si en la tarde no llovía, podrían ir a jugar. Luego de llorar con su abuelita por sentirse tan enojada, la niña se sintió mejor, recordó todo lo que se divertía en el CEN y aceptó la propuesta de su abuelita.

-2-

Juan tenía un perro llamado Bruno. Les gustaba mucho jugar y correr juntos, se reían mucho, mucho. Un día, Bruno amaneció muy aburrido, no quería jugar, el niño le sonreía, lo llamaba: “Vamos Bruno, vamos a jugar!” y le jalaba la cola pero Bruno no quería levantarse. El niño se quedó un gran rato preguntándose qué le pasaba a su perro. Él se sentía muy triste porque Bruno no quería jugar con él. En la tarde, su tío llegó a la casa y le preguntó: “Juan, ¿qué te pasa?” El niño le contó que Bruno no quería jugar con él. Su tío le explicó que Bruno era ya un perro viejo, que a veces no tenía energías para jugar y le propuso: “¿Qué te parece si cuidamos a Bruno y después jugamos juntos?”. El niño comprendió que Bruno no podía jugar siempre porque era muy viejo. Con su su tío aprendió que cuando no quería jugar se le podía acariciar y contar historias de aventuras. Después jugó con su tío y también rieron, mientras esperaban que Bruno se sintiera mejor.

-3-

Pablo se despierta en su cama, piensa qué día es y recuerda: *“Es mi primer día en el CEN”*. Su papá le ayuda a bañarse, a alistarse y él se siente feliz de estar con él. Se siente feliz de bañarse, lavarse los dientes y peinarse en compañía de su papá, que lo quiere mucho, mucho. Luego salen juntos de su casa y su papá le dice que lo dejará en el CEN; en la tarde vendrá a buscarlo. El niño siente de repente mucho miedo, no quiere quedarse solo en el CEN y comienza a llorar. Su papá le explica que vendrá después del almuerzo pero el niño tiene miedo de ir y llora mucho. El padre le dice que se quedará con él hasta que se sienta mejor. Le dice que tranquilo, que no se va a ir hasta que él no se sienta seguro. Lo invita a entrar al CEN y Pablo acepta. De la mano de su papá conoce el CEN, ve a todas las niñas y los niños que están ahí presentes, los juguetes y finalmente conoce una maestra quien lo invita a pasar el día en el salón. Pablo comienza a jugar y después de unos minutos se da cuenta que este es un buen lugar. Le dice a su papá que lo verá en la tarde y se despide con un gran beso.

-4-

Oscar estaba en su casa, cuando llegó su vecinita y lo invitó a jugar. Le habían regalado unos lápices de color nuevos y quería decirle que viniera a pintar con ella. Juntos hicieron muchos dibujos de mariposas, pajaritos, árboles y flores de colores animales en un bosque. El niño estaba feliz porque terminó un dibujo muy lindo y se lo regaló a su abuelito. Su abuelito lo puso en la mesa de noche para recordarlo siempre.

-5-

Sofía quería hacer una torre de tucos muy alta. Se sentó en el suelo con un montón de cubos y empezó a hacerla, cuando llevaba varios bloques, se le cayó la torre. La comenzó a hacer de nuevo y se le volvió a caer. Al final la niña se sintió muy frustrada porque no podía hacer la torre y tuvo muchas ganas de llorar. Llegó su hermano mayor y le preguntó qué pasaba. La niña le dijo que quería hacer una torre muy alta de cubos pero que se le caían a cada rato. Su hermano le explicó que cuando las cosas no salen como queremos podemos sentir tristeza o frustración. Pero que entre los dos harían una aún más alta. Su hermano le ayudó a hacer la torre y la niña se sintió más tranquila al lado de su hermano.

-6-

Elena estaba con su hermana en la plaza jugando bola. Se estaban divirtiendo muchísimo, riendo, pasándose la bola en compañía de su papá quien las observaba desde una banca. En un momento quiso quitarle la bola a su hermana, sin querer la empujó y ella se cayó al suelo, golpeándose el brazo. Su hermana se puso a llorar. La niña se sintió muy preocupada mientras veía cómo su papá la curaba. Su papá le dijo que estuviera tranquila que ella no lo hizo a propósito y que pronto su hermana estaría mejor.

Bibliografía Módulo 1

- [1] M. I. Aguilera, "Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja. Herramientas de mediación.," *Rev. Interdiscip. resolución y mediación conflictos.*, vol. 23, pp. 110–123, 2007.
- [2] I. R. Florez, "Developing young children's self-regulation through everyday experiences," *YC Young Child.*, vol. 66, no. 4, pp. 46–54, 2011.
- [3] J. D. Lane, H. M. Wellman, S. L. Olson, J. LaBounty, and D. C. R. Kerr, "Theory of mind and emotion understanding predict moral development in early childhood," *Br. J. Dev. Psychol.*, vol. 28, no. 4, pp. 871–889, 2010.
- [4] B. L. Spritz, E. H. Sandberg, E. Maher, and R. T. Zajdel, "Models of Emotion Skills and Social Competence in the Head Start Classroom," *Early Educ. Dev.*, vol. 21, no. 4, pp. 495–516, 2010.
- [5] S. Harter, "Developmental Differences in Self-Representations during Childhood," *Rev. Cogn. Ther. Res.*, vol. 14, no. 2, pp. 517–524, 2006.
- [6] P. J. M. Helders, "Variability in childhood development.," *Phys. Ther.*, vol. 90, no. 12, pp. 1708–9, 2010.
- [7] S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.
- [8] K. H. Rubin, W. M. Bukowski, and B. Laursen, *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*, vol. 46, no. 11, 2009.
- [9] D. y Anderson-Butcher and D. Ashton, "Innovative Models of Collaboration to Serve Children, Youths, Families, and Communities.," *Child. Sch.*, vol. 26, no. 1, pp. 39–53, 2004.
- [10] D. Matsumoto, "Culture and self: An empirical assessment of Markus and Kitayama's theory of independent and interdependent self-construals," *Asian J. Soc. Psychol.*, vol. 2, no. 3, pp. 289–310, 1999.
- [11] Organización Mundial de la Salud, *Evaluación de la promoción de la salud: principios y perspectivas. Metodologías para la promoción de la salud*. Washington, D.C., 2007.
- [12] Dirección Nacional CEN-CINAI, "Estrategia en el componente de educación alimentaria nutricional para la promoción de la salud y prevención de la malnutrición.," San José, Costa Rica, 2015.
- [13] N. Erkelenz, S. Kobel, S. Kettner, C. Drenowatz, and J. M. Steinacker, "Parental activity as influence on children's BMI percentiles and physical activity," *J. Sport. Sci. Med.*, vol. 13, no. 3, pp. 645–650, 2014.

- [14] L. Lueke, "Devouring Childhood Obesity by Helping Children Help Themselves," *J. Leg. Med.*, vol. 32, no. 2, pp. 205–220, 2011.
- [15] M. A. Reynolds, C. Jackson Cotwright, B. Polhamus, A. Gertel-Rosenberg, and D. Chang, "Obesity prevention in the early care and education setting: Successful initiatives across a spectrum of opportunities," *J. Law, Med. Ethics*, vol. 41, no. SUPPL.2, pp. 8–18, 2013.
- [16] S. Karnik and a Kanekar, "Childhood Obesity: A Global Public Health Crisis," *Int. J. Prev. Med.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2012.
- [17] Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, D.C., 2015.
- [18] J. R. Galler, C. P. Bryce, M. L. Zichlin, D. P. Waber, N. Exner, G. M. Fitzmaurice, and P. T. Costa, "Malnutrition in the first year of life and personality at age 40," *J. Child Psychol. Psychiatry Allied Discip.*, vol. 54, no. 8, pp. 911–919, 2013.
- [19] J. et al. Zaslow, M, Bronte-Tinkew, "Food security during infancy: implications for attachment and mental proficiency in toddlerhood.," *Matern. Child Heal. J.*, vol. 13, pp. 66–80, 2009.
- [20] Ministerio de Salud, "Guías Alimentarias Nutricionales para Costa Rica," San José, Costa Rica, 2011.
- [21] J. DiSantis K., Hodges, E, Johnson, S y Fisher, "The role of responsive feeding in overweight during infancy and toddlerhood: a systematic review," *Int. J. Obes.*, no. 35, pp. 480–492, 2011.
- [22] N. Bhandari, S. Mazumder, R. Bahl, J. Martines, R. E. Black, and M. K. Bhan, "Use of multiple opportunities for improving feeding practices in under-tuos within child health programmes," *Health Policy Plan.*, vol. 20, no. 5, pp. 328–336, 2005.
- [23] R. Benevides, Heloisa y Werner, "La Psicología de la Slaud Latinoamericana: hacia la promoción de la salud," *Int. J. Clin. Heal. Psychol.*, 2002.
- [24] J. C. Martín-Quintana, M. L. M. Chavez, M. J. R. López, S. Byrne, B. R. Ruiz, and G. R. Suárez, "Programas de Educación Parental," *Interv. Psicosoc.*, vol. 18, no. 2, pp. 121–133, 2009.
- [25] J. Mercola, "Cómo el estrés causa estragos en su intestino.," *Boletín de Salud*, Jan-2012.
- [26] L. Vargas Freire Martins Lemos, S. Issáo Myaki, L. Reynaldo de Figueiredo Walter, and A. Cristina Cilense Zuanon, "Oral health promotion in early childhood: age of joining preventive program and behavioral aspects," *Einstein*, vol. 12, no. 1, pp. 6–10, 2014.
- [27] G. Esperanza, "Jardín Infantil de la Universidad Nacional de Colombia : evaluación de un programa para la promoción de salud bucal en la primera infancia Kindergarten of the National University of Colombia : Evaluation of a Health Promotion Program for the Early Childho," vol. 31, no. 66, pp. 59–74, 2012.
- [28] A. Acosta, "Crianza con Apego," 2014. [Online]. Available: www.crianzaconapego.co.cr. [Accessed: 01-Jan-2016].
- [29] B. Iskandar, "Dulces Sueños," 2014. [Online]. Available: www.inspirulina.com. [Accessed: 09-Feb-2016].
- [30] United Way Worldwide y Procter & Gamble, *Modelo Nacer Aprendiendo: Ambientes Saludables. Su Marco de Referencia*. San José, Costa Rica, 2016.

Bibliografía Módulo 2

- [1] C. Neece, and B. Baker, "Predicting maternal parenting stress in middle childhood: The roles of child intellectual status, behaviour problems and social skills," *J. Intellect. Disabil. Res.*, vol. 52, no. 12, pp. 1114–1128, 2008.
- [2] D. Páez, "Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional," *Ansiedad y estrés*, vol. 12, no. 2–3, pp. 329–341, 2007.
- [3] National Scientific Council on the Developing Child, "Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children's Learning and Development: Working Paper No. 9," *Development*, pp. 1–12, 2010. <http://www.developingchild.net> ©
- [4] National Scientific Council on the Developing Child, "The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture," 2007. <http://www.developingchild.net>
- [5] S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.
- [6] S. Harter, "Developmental Differences in Self-Representations during Childhood," *Rev. Cogn. Ther. Res.*, vol. 14, no. 2, pp. 517–524, 2006.
- [7] National Scientific Council on the Developing Child, "Building the Brain's 'Air Traffic Control' System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function," Estados Unidos, 2011. <http://www.developingchild.net> ©
- [8] H. Meltzer, L. Doos, P. Vostanis, T. Ford, and R. Goodman, "Clinical Implications of Traumatic Stress from Birth to Age Five," *J. Consult. Clin. Psychol.*, vol. 44, no. 1, pp. 149–163, Mar. 2010.
- [9] J. Shonkoff, J. Cameron, and G. Duncan, "Children's emotional development is built into the architecture of their brains," *Work. Pap. #2*, p. 12, 2004.
- [10] National Scientific Council on the Developing Child, "Persistent fear and anxiety can affect young children learning and development: Working paper No. 9," 2010.
- [11] National Scientific Council on the Developing Child, "Children's emotional development is built into the architecture of their brains: Working paper No. 2," 2004.
- [12] J. Shonkoff, and P. Levitt, "Neuroscience and the future of early childhood policy: Moving from why to what and how," *Rev. Latinoam. Educ. Infant.*, vol. 2, no. 1, pp. 850–852, 2011.
- [13] N. Eisenberg, *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, Sixth Edit. 1998.
- [14] K. Machado, "Alimentación complementaria: preventiva y perceptiva," *Rev. Gastrohnutp*, vol. 15, no. 2, pp. 36–44, 2013.

Kit Somos Familia®



Con el aporte de:



Una iniciativa de:

