

Programa Familia Contigo Teletón

12 a 14 años



Teletón



Este material ha sido elaborado por los equipos psico-socio-educativos de Teletón, desde una mirada integral del crecimiento, desarrollo y la crianza, con foco en el empoderamiento familiar como un factor clave en la promoción de la salud física, psicológica y social de niños, niñas y adolescentes.

La información aquí contenida, se sustenta en los principios de crianza respetuosa y el modelo basado en rutinas, con énfasis en las intervenciones y acciones que pueden hacer los cuidadores y cuidadoras principales y las familias, en el ambiente contextual y vincular donde se desarrollan niños y niñas.

A su vez, deseamos aportar en el mejoramiento de la calidad de vida, esta última entendida como la percepción que tienen las personas de sí mismas respecto a sus metas, expectativas, normas y preocupaciones, dentro del contexto socio-cultural en el que se desarrollan, incluyendo aspectos personales como salud, procesos emocionales, autonomía, independencia, satisfacción con la vida y aspectos ambientales como redes de apoyo y servicios sociales, entre otros.

Por lo tanto, este contenido busca proporcionar estrategias que le permitan a las familias, favorecer el desarrollo integral de sus hijos e hijas y conseguir aprendizajes funcionales que mejoren la calidad de vida de todo el grupo familiar.



Con el propósito de potenciar el desarrollo integral de niñas, niños y jóvenes, desde Fundación Mustakis apoyamos proyectos sociales que buscan que todas las personas puedan desarrollarse de manera sana y autónoma, potenciando la creatividad, el aprendizaje y desarrollo sano en todas las esferas de la vida para lograr una mejor calidad de vida.

Es por ello que como institución hemos generado una alianza colaborativa con Teletón, para apoyar la ejecución de este Programa y la impresión de su material de apoyo, con el objetivo de aportar en la construcción conjunta de una comunidad de aprendizaje activa, que promueva el respeto y la valoración de la diversidad, bajo lineamientos amorosos e inclusivos que consideren a la gran variedad humana que compone nuestro tejido social.

Juntos, potenciaremos el desarrollo integral de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en situación de discapacidad desde un enfoque sistémico que aborde las 4 dimensiones de la composición personal: cuerpo, mente, alma y emoción, permitiendo el autoconocimiento y el desarrollo paulatino de la consciencia. Todo ello, enmarcado en acciones concretas que promuevan un desarrollo sano, pleno y participativo en la comunidad, el ambiente y la cultura.

Aprovechamos de invitar a toda la comunidad Teletón a visitar nuestra plataforma <https://www.planetamustakis.org/> donde podrán encontrar contenidos y actividades como por ejemplo, meditación en familia o educación socio-emocional, entre otros.

Con todo lo anterior, esperamos aportar a un mundo en que las personas seamos más resilientes y amorosas, siendo capaces de caminar y transitar hacia el cambio constante, mediante metodologías para un desarrollo integral del ser humano.

¿CÓMO ACCEDER AL MATERIAL AUDIOVISUAL COMPLEMENTARIO?

Podrán acceder al material complementario del Programa Familia Contigo a través de las siguientes opciones:

1. Instituto Virtual de Teletón

Para entrar al Instituto virtual deben ingresar a la dirección web



www.teletontv.cl/instituto-virtual



o escaneando el siguiente código QR



EL NOMBRE DE USUARIO: RUT DEL NIÑO, NIÑA Y/O ADOLESCENTE (SIN PUNTOS NI GUIÓN)

LA CONTRASEÑA: NÚMERO DE FICHA DEL USUARIO O USUARIA

En el Instituto Virtual encontrarán contenidos relacionados al “Área Médico-Terapéutica” y “Área Psicosocioeducativa y Transversales”.

En esta última se encuentra la pestaña “Bienestar familiar” en la cual encontrarán todo el contenido:

A) Tutorial de uso

B) Videos psicoeducativos: Escoja el correspondiente a la edad del niño, niña o adolescente

0 a 3 años / 4 a 6 años / 7 a 11 años / 12 a 14 años / 15 a 18 años

2. App Teletón en tu casa

Pueden descargar la aplicación



desde Play Store en sus celulares o tablets,
buscando “Teletón en tu casa”
(solo Android)



o escaneando el siguiente código QR



EL NOMBRE DE USUARIO: RUT DEL NIÑO, NIÑA Y/O ADOLESCENTE (SIN PUNTOS NI GUIÓN)

LA CONTRASEÑA: NÚMERO DE FICHA DEL USUARIO O USUARIA

Escoja la categoría correspondiente a la edad del niño, niña o adolescente en la parte superior de la pantalla y revise cada dimensión de Bienestar Familiar, disponibles en la columna de la izquierda.

12 a 14 años



El siguiente librito, fue diseñado para brindarle información, orientación y recomendaciones respecto al proceso de crianza y acompañamiento del crecimiento y desarrollo de preadolescentes entre 12 y 14 años de edad.

Tenga en cuenta que la edad cronológica, no siempre se corresponde con el desarrollo cognitivo y funcional del infante, adolescente o joven.

DIMENSIONES



BIENESTAR FÍSICO

Aborda la **psicomotricidad** del infante, entendida como la experiencia que favorece el desarrollo físico, psicológico y afectivo a través del cuerpo, el movimiento y la estimulación.



BIENESTAR PSICOLÓGICO

Habla sobre el **desarrollo socio-emocional** definido como la capacidad para experimentar, regular y expresar emociones, formar relaciones cercanas y seguras, explorar el entorno y aprender.



AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Aborda la autonomía, entendida como las ganas de los infantes de realizar acciones por iniciativa propia, y la independencia, que habla de la capacidad de estos, para realizar actividades por sí mismos.



RELACIONES FAMILIARES

Introduce a conceptos y orientaciones sobre **crianza respetuosa**, desde la visión que constituye a los infantes como sujetos de derecho, cuya voz debe ser escuchada y valorada.



AMISTADES Y APOYO SOCIAL

Aborda los vínculos con personas significativas y redes de apoyo, brindando orientaciones para construir vínculos saludables y seguros, y relaciones positivas y duraderas.



APRESTO ESCOLAR

Entrega información para apoyar el aprendizaje de niños, niñas y adolescentes, orientando sobre adaptación escolar, hábitos de estudio, relación con pares, inclusión educativa, entre otros.

BIENVENIDOS Y BIENVENIDAS

Mi nombre es

Mi edad es

Mi mamá, papá o cuidador/a se llama

y su número de contacto es

Así soy yo

Dibuja, escribe o pega una fotografía aquí

Así es mi familia

Dibuja, escribe o pega una fotografía aquí

ÍNDICE

DIMENSIÓN: BIENESTAR FÍSICO

Objetivo: Favorecer el bienestar físico

La importancia de la imagen corporal en la adolescencia
Recomendaciones para favorecer la construcción de una imagen corporal positiva
Preguntas y reflexiones

8

8

8

10

12

DIMENSIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Objetivo: fomentar el bienestar psicológico

Preadolescencia, etapa de crecimiento y desarrollo: ¿por qué lo noto diferente?
Ejes claves para propiciar el bienestar psicológico
Preguntas y reflexiones

13

13

13

15

17

Objetivo: Mejorar el estado de ánimo

Adolescencia y emocionalidad
Ansiedad en la adolescencia
Preguntas y reflexiones

18

18

20

22

Objetivo: Potenciar el desarrollo de la autoestima

Autoestima en la preadolescencia
Apariencia física, vestimenta y autoestima
Preguntas y reflexiones

23

23

25

26

DIMENSIÓN: AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Objetivo: Promover la autonomía

Guiar y acompañar la autonomía
Preguntas y reflexiones

27

27

27

29

Objetivo: Fomentar la independencia

Necesidad de independencia para el desarrollo de los o las preadolescentes
Preguntas y reflexiones

30

30

32

DIMENSIÓN: RELACIONES FAMILIARES

33

Objetivo: Desarrollar la relación con los padres

33

La comunicación entre la familia y el o la preadolescente
Aprendiendo a resolver los conflictos
Preguntas y reflexiones

33

36

38

Objetivo: Enriquecer la vida familiar

39

Familia v/s amigos: encontrar el equilibrio para no perder los espacios familiares
¿Qué se puede hacer para mejorar la relación y enriquecer la vida familiar?
Preguntas y reflexiones

39

40

41

DIMENSIÓN: AMISTADES Y APOYO SOCIAL

42

Objetivo: Acrecentar la red de amistades

42

Dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias
Bullying: acoso escolar en preadolescentes
Preguntas y reflexiones

42

44

46

Objetivo: Construir una red de apoyo

47

Validar la ayuda y el apoyo
Autocuidado parental para una crianza positiva
Preguntas y reflexiones

47

48

50

DIMENSIÓN: APRESTO ESCOLAR

51

Objetivo: Facilitar el entorno escolar

51

Rendimiento académico y hábitos de estudio
Planteamiento de objetivos para la enseñanza media
Preguntas y reflexiones

51

54

55

Cuestionario calidad de vida

56

Referencias

57



DIMENSIÓN

BIENESTAR FÍSICO

OBJETIVO FAVORECER EL BIENESTAR FÍSICO

TEMA 1 La importancia de la imagen corporal en la adolescencia

Entenderemos como **adolescencia temprana**, aquella etapa madurativa donde aparecen cambios psicológicos, cognitivos y emocionales en preadolescentes, los cuales irán desde los 9 a los 15 años aproximadamente. En estas edades, estarán atravesando lo que llamamos **pubertad**, entendida como los cambios físicos que ocurren en el cuerpo, los cuales no tienen una edad determinada y específica para su aparición.

Debido a que los cambios corporales serán visibles, comenzarán a prestarle mayor atención a su cuerpo, lo cual puede venir acompañado de miedos, preocupaciones o inseguridades asociadas a la apariencia física o la situación de discapacidad, pudiendo impac-

tar en su **imagen corporal**, entendida como la mirada que tiene cada uno con su propio cuerpo, desprendiéndose desde ahí la forma en cómo nos relacionamos con él y cómo nos sentimos con él.

En esta etapa buscarán ser aceptados y aprobados socialmente, dando mayor importancia a la opinión externa, siendo la mirada de los otros fundamental en la construcción de la imagen que tienen de sí. A esto se suman, los estereotipos que abundan en la televisión y redes sociales, donde se valida e idealizan estereotipos corporales que pueden repercutir positiva o negativamente en su autoestima y autoimagen. Esta situación, podría llevar al preadolescente a vivir esta etapa con complejidad, pues usualmente las personas en situación de discapacidad no suelen verse representadas en dichos espacios. Además, pueden aparecer complejos asociados a cómo luce su cuerpo en comparación a los demás, el uso de órtesis o prótesis, entre otros factores.

El valor que se le dé al **bienestar físico**, incidirá en la forma en que los preadolescentes se perciban a sí mismos. Formarse una imagen negativa del propio cuerpo, puede desencadenar baja autoestima, aislamiento, miedos, vergüenza, entre otros.



Por eso, es muy importante mostrarle y reforzar sus fortalezas y capacidades, sin centrarse únicamente en las limitaciones físicas que pueda tener.

La imagen corporal que tenga de sí mismo debe apuntar hacia aspectos positivos. Debemos estar atentos a las informaciones que como adultos entregamos y cómo nosotros reforzamos algunos estereotipos (ser rubio, alto, flaco, atlético, por ejemplo) que intervienen en la imagen que el preadolescente construye de sí. Esta información es contrastada por los preadolescentes con su propia imagen, pudiendo o no encontrar similitudes entre su cuerpo y ese que mostramos como "ideal", muchas veces sin querer. Por ello, debemos prestar atención a qué tipo atributos destacamos y valoramos de los demás.

Por lo anteriormente mencionado, es fundamental integrar los distintos aspectos de cada uno: físicos y emocionales, reforzando aquellas características asociadas al bienestar físico y psicológico, potenciando su autoestima.

Esto es fundamental a la hora de lograr una identidad integrada, frente a la cual el o la joven se reconozca.

Finalmente, es importante señalar que la forma en cómo vamos a percibir el mundo y lo que pensamos de éste, está influenciada por la forma en que sentimos y pensamos sobre nuestro cuerpo. Por ello, para acompañar este periodo, es importante comprender sus pensamientos y sentimientos, favorecer la integración de las distintas imágenes de sí, la aceptación del propio cuerpo y la valoración de todos los aspectos de sí mismo, reforzando que una parte específica de su cuerpo no los define como persona. Sea un ejemplo y enseñe a valorar la diversidad y diferencia entre las personas.





TEMA 2

Recomendaciones para favorecer la construcción de una imagen corporal positiva

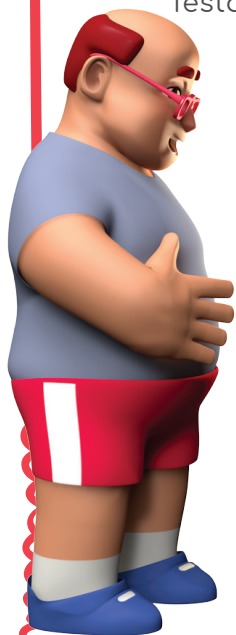
En primer lugar, observe las preocupaciones que pueda presentar el o la preadolescente y preste atención a si muestra o no, descontento con su imagen corporal, entendida como la toma de conciencia respecto a la forma y a los componentes del cuerpo y sus estados, los cuales posibilitan o restringen la acción y las oportunidades de movimiento que el preadolescente advierte en su cuerpo y la manera en que este interactúa con el ambiente. Para ello, puedes preguntarte ¿Te ha dicho qué piensa de sí mismo? ¿Qué dice de su imagen o de su cuerpo? ¿Qué grado de satisfacción ha demostrado tener respecto a su propio cuerpo?

Además, ¿Le gusta socializar? ¿Oculta alguna parte de su cuerpo cuando está con otras personas? ¿Ha manifestado sentimientos de rechazo, vergüenza o incomodidad hacia su cuerpo? ¿Se concentra en las áreas en que tiene ciertas limitaciones? ¿Ha manifestado que no se siente bonito?

Algunas recomendaciones que te ayudarán para acompañar esta etapa y así favorecer la construcción de una imagen corporal positiva para sí mismo son:

1 Estilo de vida saludable: Es importante reforzar la realización de actividad física y/o deportivas de toda índole. Incluya deportes y actividades adaptadas como: básquetbol, ciclodanza, tenis de mesa, natación, entre otros. Incentive la exploración de diversos tipos de actividades según sus fortalezas, capacidades, intereses y motivaciones personales. Al mismo tiempo, refuerce una alimentación balanceada, manteniendo el hábito de comer de todo, pero en cantidades sugeridas, evitando la comida chatarra en exceso.

2 Educar en positivo: Considere al referirse a la actividad física y la alimentación saludable, que sea desde la perspectiva de los beneficios que ello conlleva, para así evitar asociaciones negativas como, por ejemplo, no comer para no engordar. Esa referencia alude a la apariencia física, poniendo el foco en ese aspecto y no en los hábitos saludables, pudiendo generar una preocupación excesiva por el peso.



3 Aceptación del propio cuerpo: Favorezca la aceptación del propio cuerpo con todas las potencialidades que da la corporalidad, es decir, ayude al preadolescente a prestar atención a todo lo que puede hacer y lograr, dando énfasis a sus recursos personales, valorando todos los aspectos positivos de sí y mostrándose tal cual es. Además, transmítale que él o ella es un todo, no una parte específica de su cuerpo. Esto ayudará a reforzar su autoestima y autoconfianza.

4 Rodearse de un entorno cálido y amable, y educar en la diversidad: Procure rodearse de personas que le hagan bien al preadolescente, conozca a sus amistades, medie cuando exista alguna situación incómoda o que lo haga sentir mal. A veces los propios amigos o amigas pueden realizar comentarios que lo incomoden o lastimen, debido a la falta de información respecto a las personas en situación de discapacidad. Sea un ejemplo, acepte y valore la diversidad, enseñando a valorar las diferencias entre las personas.

5 Confiar en las posibilidades del preadolescente: Es fundamental reconocer y destacar sus posibilidades, reforzando los aspectos donde destaca o donde se quiera superar, promoviendo la constancia para lograr sus metas, enfatizando sus recursos y talentos desarrollados. Destaca alguna de sus características positivas y muéstrale que es una fortaleza en él o ella.

6 Busquen referentes positivos: Estamos rodeados de figuras públicas que aparecen en televisión y redes sociales que no tienen mucho que ver con nuestras propias historias. Por ello, busquen figuras de identificación cercanas, más reales y que puedan dar una retroalimentación beneficiosa a los preadolescentes.

7 No sobrevalorar la apariencia física: Es importante reflexionar en familia respecto a los estereotipos de belleza que aparecen en los medios de comunicación, ya que estos muestran a cierto tipo estándar de personas: altas, flacas, deportistas, exitosas, etc. Ayúdele a valorar y reconocer los aspectos positivos de su cuerpo y no solo centrarse en aquellas partes que presentan dificultades, poniendo énfasis en los aspectos más integrados de sí mismo.

8 Pida ayuda o apoyo: Consulte con algún especialista si siente que el o la preadolescente está pasando por un momento difícil y que no logran ayudarlo a sentirse mejor. Por ejemplo: desánimo o irritabilidad permanente, cambios abruptos de conducta, aislamiento de la familia y amistades, recurrentes pensamientos pesistas, dificultades para dormir, concentrarse o estudiar, entre otros.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 Respecto a la imagen corporal del preadolescente:
- ☐ a) No es importante, ya que todas las personas tienen una imagen positiva de sí mismas.
 - ☐ b) Los preadolescentes no están preocupados de eso, porque no les importa nada.
 - ☐ c) Tenderán a prestarle mayor atención a su cuerpo e imagen corporal debido a que comienzan a ser visibles los cambios corporales y a importantes la opinión externa.

Correcta: c

- 2 ¿Cuáles son algunas recomendaciones para ayudar en la construcción de una imagen corporal positiva de sí mismo?

- ☐ a) Aceptación del propio cuerpo, no sobrevalorar la apariencia física y confiar en las posibilidades que tiene el o la preadolescente.
- ☐ b) Reforzar el estilo de vida saludable, buscar referentes positivos y educar desde lo positivo.
- ☐ c) Todas las anteriores.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia: ¿Qué pueden hacer como familia si es que ven que el o la preadolescente presenta angustias y preocupaciones por su propia imagen?
- 2 Reflexionen en familia: ¿Qué pueden hacer para potenciar las características positivas del preadolescente?

DIMENSIÓN

BIENESTAR PSICOLÓGICO

OBJETIVO FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

TEMA 1 Preadolescencia, etapa de crecimiento y desarrollo: ¿por qué lo noto diferente?

La adolescencia es un periodo del desarrollo humano que abarca gran parte de la vida después de la niñez. No hay una edad específica para que comience, ya que dependerá de cada persona, sin embargo, hay especialistas que la han determinado a partir de los 10 hasta los 25 años de vida de una persona. Entre los 10 y 15 años la conoceremos como **preadolescencia**, para posteriormente, llamarla adolescencia propiamente tal.

Algunas características de esta etapa para tener en cuenta:

► Durante la preadolescencia, se experimentan cambios físicos producto de la pubertad como, aumento de peso o cambio de forma corporal, aparición de vellos, cambios de voz, etc. A su vez, se iniciará la búsqueda de la propia identidad y se despertará el interés por el mundo social, lo que puede generar que ya no estén tan cercanos o apegados hacia sus cuidadores. Si esto está pasando, ten en cuenta que esta es una conducta común y necesaria, que les permite a los preadolescentes comprender el mundo desde otras perspectivas,

para luego formarse la propia. Esto le permitirá diferenciarse de otros y reconocerse como una persona única, con valores y pensamientos propios.

► Ten en cuenta que los cambios que percibes en el o la preadolescente se deben a que biológicamente su cerebro no está totalmente maduro. De hecho, justamente la parte del cerebro que se encarga de las emociones, de reflexionar antes de actuar, de tomar decisiones y la capacidad de prestar atención, es la parte que se desarrolla más lento en todas las personas. Por ello, aunque hoy se asemeje más a una persona adulta, es importante que sepas que su cerebro aún está en desarrollo y que eso explica en gran parte su conducta.





■ Es importante prestar atención a sus reacciones, a su grupo de pares, a su estado de ánimo y a lo que te quiera comunicar, ya que estará experimentando muchos cambios a nivel cerebral y hormonal, lo que hará que sin duda empiece a comportarse de manera diferente a como lo hacía cuando era más pequeño/a.

■ En esta etapa el o la preadolescente tendrá opiniones más claras, diversas e incluso contradictorias, siendo capaces de debatir sobre temas de interés. Querrá pasar más tiempo solo o con sus pares y probablemente comience a manifestar con más fuerza que es una persona adulta, queriendo tomar decisiones propias. Recuerda que cada persona es diferente y reacciona de manera diferente ante los mismos estímulos.



TEMA 2 Ejes claves para propiciar el bienestar psicológico

Es imposible controlar todos los aspectos que inciden en la persona en que se está convirtiendo él o la preadolescente, sin embargo, sí podemos acompañarle y guiarle para que en el camino de crecimiento y desarrollo que vaya experimentando, sea más amable y ameno.

Algunos ejes importantes para tener en cuenta son los siguientes:

① **Ayúdelo a aceptar los distintos aspectos de sí mismo:** Favorezca la aceptación y valoración de todos los aspectos de sí mismo, de su cuerpo, sus emociones y pensamientos. A veces sucede que los preadolescentes se reconocen solo a partir de sus limitantes, por ello, ayúdelo a que se vea de forma integrada y reconozca sus fortalezas, capacidades y potencialidades.

② **Genere espacios de autonomía e independencia:** Con la llegada de la adolescencia y la necesidad de diferenciarse de las demás personas, será muy importante entregar espacios donde efectivamente logre desarrollar autonomía e independencia, esto le permitirá ratificarse en sus capacidades y como una persona con opinión y decisión.

Por ejemplo: deje que decida de qué forma contribuir en las tareas del hogar, deje que ordene sus tiempos de estudio y ocio, brinde espacios para compartir con sus amistades, etc.

③ **Propicie el desarrollo de habilidades sociales:** Será muy importante facilitar espacios donde se relacione con otras personas, prestando atención a cómo están siendo esas relaciones interpersonales. Permite que realice actividades con sus amistades fuera del horario del colegio. Esto también te permitirá conocer con quiénes se rodea y entrar en su mundo social. Fomente que se rodee de personas que lo quieran, comunidades inclusivas y amables.

④ **Acompañe sus preguntas existenciales:** Será una etapa donde comenzarán a cuestionarse valores, ideales y muchas cosas que antes daban por ciertas, por lo que será el momento propicio para ayudarlo a resolver sus inquietudes para que pueda llegar a sus propias conclusiones. Acérquese cuando quiera conversar, entienda sus preocupaciones,





frustraciones, miedos y sueños. Préstale atención, escúchelo y aproveche esas instancias para conocerlo mejor. Además, acompañe y ayúdele a hacer frente a situaciones complejas y difíciles sin juicio ni crítica.

5 Mantenga un entorno comunicativo:

Es importante mantener un entorno cercano, acogedor y empático, a pesar de que en esta etapa se puedan generar conflictos, debido a puntos de vistas diversos frente a ciertos temas. Pero recuerda que es una conducta y actitud natural de dicha etapa, consagrada como la manera que tendrán para ratificarse y diferenciarse de los demás. No dejen que eso entorpezca su relación e intente reforzar, mantener y generar instancias de comunicación como un factor protector del vínculo.

6 Favorezca hábitos saludables:

Fortalezca rutinas saludables que propicien el buen dormir y las horas de sueños adecuadas, regule el uso de las tecnología y redes sociales, incentive la realización de actividad o ejercicio físico y favorezca actividades de esparcimiento.

7 Ayúdele a gestionar sus emociones:

Recuerde que permanentemente estamos educando a través del ejemplo, por ello, si las y los preadolescentes ven que cuando nos enojamos nos ponemos a gritar, les iremos enseñan-

do que esa es la manera adecuada de reaccionar ante situaciones que nos provoquen rabia. Por ello, ponga atención a su forma de reaccionar y pregúntese ¿Qué hago cuando el preadolescente está estresado o pasando por una emoción desagradable? ¿Lo ayudo a calmarse? ¿Lo ignoro? ¿Lo regaño?

Es importante mirar estas experiencias para reforzar aquellas prácticas más saludables para el desarrollo del preadolescente, conteniendo, acompañando, educando y nutriendo sus respuestas emocionales. Recuerde que todas las emociones cumplen una función específica y nos aportan información del mundo vivencial y emocional de este.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 **Respecto a la preadolescencia:**
- ☐ a) Es una etapa donde hay que incentivar que se queden en casa para que no estén en riesgo.
 - ☐ b) Es una etapa donde iniciarán la búsqueda de su identidad y querrán entrar al mundo social.
 - ☐ c) Es una etapa en donde es importante que no comparta con otras personas.

Correcta: b

- 2 **En relación con las sugerencias para propiciar bienestar psicológico, es FALSO:**

- ☐ a) Ayúdelo a auto aceptarse, a gestionar sus emociones y favorezca hábitos saludables.
- ☐ b) Mantenga un entorno comunicativo, acompañe sus preguntas existenciales, propicie el desarrollo de habilidades sociales.
- ☐ c) No es necesario promover la autonomía e independencia, ya que solo los cuidadores sabemos qué es mejor para ellos.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia y piensen respecto a sus propias adolescencias ¿Cuáles eran sus conductas habituales? ¿Qué les decían sus familias? ¿Cómo se sintieron cuando fueron adolescentes?
- 2 Identifica aquellos cambios que hayas notado en el o la preadolescente (pueden incluir los cambios físicos).
- 3 Reflexionen respecto a las recomendaciones entregadas ¿Cómo están favoreciendo el bienestar psicológico del preadolescente? ¿Qué otras cosas podrían realizar?



OBJETIVO MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL

TEMA 1 Adolescencia y emocionalidad

En la preadolescencia, la capacidad de manejar las emociones trae consigo mayor sensibilidad, ansiedad e irritabilidad, ya que estarán más susceptibles al estrés y a sentir presiones familiares, escolares, sociales, etc. Además, las vivencias adversas o situaciones complejas se perciben con mayor intensidad. Esto los llevará a presentar cambios de ánimo más frecuentes, producto del desarrollo madurativo del cerebro y el sistema límbico, conocida como la parte emocional del cerebro.

A su vez, es probable que se presenten procesos de mayor introversión y un mundo interno más amplio, lo que los hará estar más centrados en sí mismos y sentirse gran parte del tiempo incomprendidos por los demás. Por todo ello, al ser

una etapa de reorganizaciones, los preadolescentes estarán más susceptibles emocionalmente, siendo primordial que le acompañes y prestes atención a sus emociones, estado de ánimo habitual y cambios de humor.

Ahora bien, a pesar que es común que lo descrito suceda, en otros casos, puede ocurrir que el o la preadolescente esté experimentando un desánimo continuo en el tiempo que responda más bien a un trastorno del ánimo al que debemos atender. Por ello, es importante que podamos prestar atención y distinguir entre los procesos propios de la preadolescencia y los aspectos anímicos ante los cuales estar observantes.

Algunas características de trastornos anímicos son: sentimientos de tristeza frecuentes, episodios de llanto sin razón aparente, perder el interés por hacer cosas o actividades, frustración e irritación constante o



sentimientos de ira regulares (sobrerreacción), pérdida del apetito y energía, problemas para dormir y concentrarse, sentir que no se es capaz y tratarse de manera inadecuada. Esto podría llevar al preadolescente a perder la confianza en sí mismo, y no ver las oportunidades que le ofrece la vida para sobrellevar y superar las adversidades.

Para poder reconocer esas características de manera adecuada, es importante reforzar la comunicación, pese a las dificultades y conflictos que puedan existir en la convivencia cotidiana. Es imprescindible, prevenir y/o actuar a tiempo, consultando con especialistas de salud mental si así lo estiman conveniente.

A su vez, evite hacer caso omiso a los sentimientos y emociones expresadas por ellos y ellas. Evite las críticas y darles demasiadas explicaciones en tono de regaño cuando le cuentan algo. Acepta sus sentimientos, validando su emocionalidad, escuchándolos y ayudándolos a ponerlos en palabras. Recuerde que cuando nos posicionamos desde la comprensión de sus vivencias les estamos ayudando a regular sus emociones y les entregamos un mensaje de confianza y amor.





TEMA 2

Ansiedad en la preadolescencia

La ansiedad es una respuesta adaptativa normal que experimentan todas las personas frente a un peligro o desafío que juzgamos como amenazante. De hecho, nos permite estar alertas, responder y funcionar de manera adecuada. Sin embargo, grados excesivos de ansiedad y prolongados en el tiempo, interferirán en la vida cotidiana -estudio, colegio y relaciones interpersonales- apareciendo en situaciones que no son amenazantes para la integridad personal. Esto provoca que los preadolescentes puedan sentirse permanentemente agobiados y cansados física y emocionalmente.



¿Cómo reconocer la ansiedad excesiva?

Es importante comunicarte y prestarle atención al preadolescente, tanto en sus comportamientos como en lo que comunica. Podrás identificar estados ansiosos porque experimentan sintomatología física constante como, dolores de cabeza frecuentes, dolores abdominales o de estómago u otras quejas vinculados al cuerpo. Además, estarán en un estado de preocupación excesivo o sintiendo miedo en las situaciones cotidianas que no debería producir ese efecto. Las razones de los estados ansiosos son diversas, por lo que conversar y hablar al respecto te permitirá identificar qué situaciones le provocan mayor ansiedad y ayudarles a enfrentarlas de mejor manera.

¿Qué hacer para ayudarle al preadolescente a manejar de manera adecuada la ansiedad?

Si el preadolescente está pasando por un estado ansioso, los o las cuidadores/as pueden ayudarle generando espacios de comunicación y escucha activa para hablar de sus preocupaciones, las cuales pueden resultar difíciles de identificar para ellos y ellas. Conversar respecto a esos temas, le permitirá poner en palabras lo que sienten y comprender qué está provocando su ansiedad.

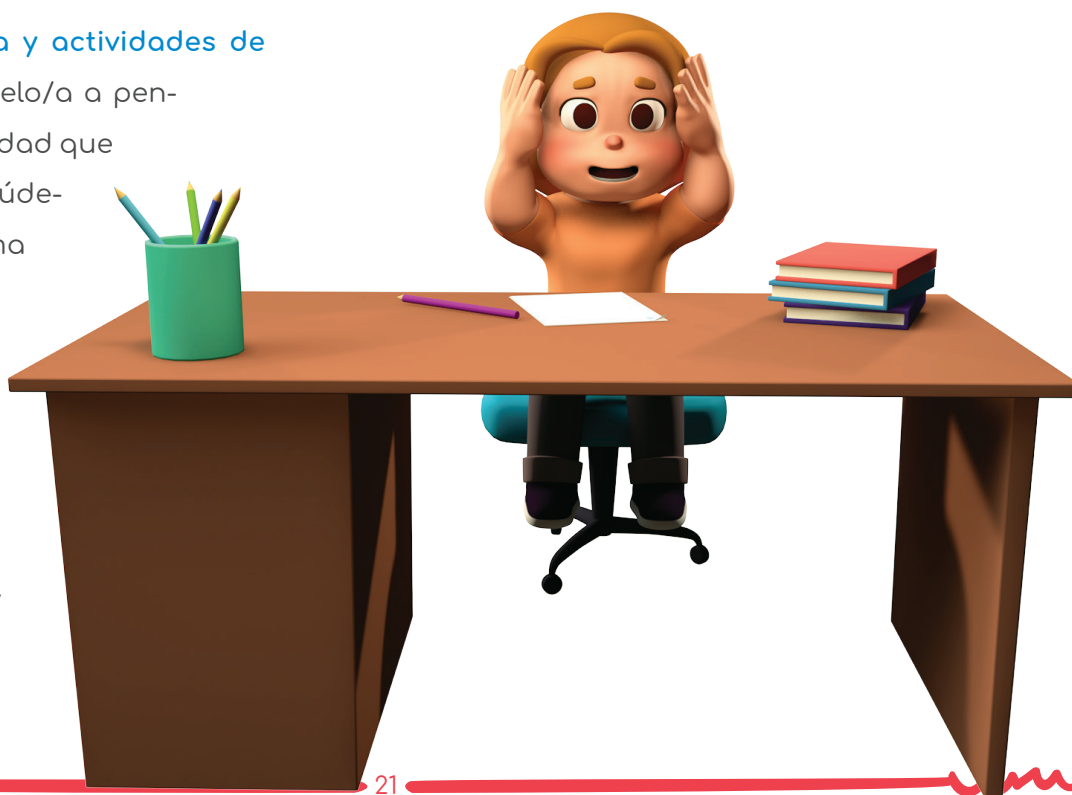
1 Ayúdelo a identificar sus recursos personales: Pueden pensar en situaciones del pasado, donde el o la preadolescente haya podido enfrentar un problema similar –en cuanto a alguna situación que le haya generado ansiedad- resolviéndolo de manera exitosa o que lo haya hecho sentir bien y capaz. Piensen respecto a los recursos personales implicados en la resolución de aquel problema.

2 Sueño reparador: Procure que duerma las horas necesarias para sentirse descansado, las cuales van entre 8 a 9 horas diarias. Para conciliar el sueño de manera adecuada, es importante despegarse de las pantallas de televisión, celular, computador u otras, al menos una hora antes de irse a dormir.

3 Actividad física y actividades de esparcimiento: Invítelo/a a pensar en alguna actividad que quiera realizar y ayúdelo a buscar la forma de hacerlo en base a sus recursos, con el fin de que pueda disfrutar, relajar y/o mover el cuerpo, en base a sus intereses y motivaciones.

4 Aprender estrategias de respiración: Enséñale esta técnica de respiración que le permitirá recobrar el equilibrio fisiológico, es decir, sentir tranquilidad a nivel corporal. “Inhala en 4 segundos, luego retiene la respiración 2 segundos y en 4 segundos exhala”. Repitan esta secuencia por 2 minutos o las veces que sean necesarias.

6 Pedir ayuda: Es importante validar el pedir ayuda y reconocer la salud mental como un eje primordial en el bienestar integral del preadolescente. De esta forma, será más fácil que este se sienta en confianza de solicitar apoyo cuando lo necesite.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 Respecto a la emocionalidad que se presenta mayormente en la adolescencia, es FALSO que:

- ☐ a) Hay que estar atentos si su estado emocional responde a algo más.
- ☐ b) En esta etapa es común que preadolescentes quieran estar con sus padres y madres para sentirse seguros y emocionalmente estables.
- ☐ c) Estarán más susceptibles al estrés, presentan mayor sensibilidad e irritabilidad.

Correcta: b

2 En relación con las recomendaciones para ayudarles a manejar su ansiedad:

- ☐ a) Propiciar el sueño reparador, enseñarle estrategias de respiración y valorar el pedir ayuda.
- ☐ b) Mostrarles todas las veces que no han podido resolver un problema.
- ☐ c) Promover que piensen en todas sus limitaciones.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia e identifiquen aquellos cambios que hayan notado en el o la preadolescente a nivel emocional.
- 2 Reflexionen en familia ¿Qué podrían hacer para estar más atentos y prestar atención a lo que está experimentando el o la preadolescente sin estar encima de él o ella todo el tiempo?

OBJETIVO POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA**TEMA 1** Autoestima en la preadolescencia

La preadolescencia será una etapa donde la autoestima (apreciación de sí mismo/a) esté más inestable, ya que se comienza a dar mayor importancia a la opinión externa, especialmente de su grupo de pares. Esto influirá en que los mensajes que reciba de otras personas, incidirán en la forma en cómo se siente y ve a sí mismo/a. Cuando los mensajes que recibe son reiteradamente negativos, se suelen interiorizar y asumir como verdad, por ejemplo, “nadie me querrá” o “no soy atractivo físicamente para gustarle a alguien”. Ante esto, hay que fortalecer factores que pueden resultar protectores para esta etapa de la vida, y así lograr que se construya desde una valoración positiva.

Algunas recomendaciones para fomentar el desarrollo de una autoestima positiva son:

- 1 **Mirada positiva de la preadolescencia:** Es común mirar esta etapa como compleja, estigmatizando a los o las preadolescentes de rebeldes y complicados. No obstante, eso no siempre es así, pues depende en parte de su temperamento y de la capacidad del grupo familiar para establecer buenas relaciones, que le permitan mantener el equilibrio y la buena convivencia. Por ello, es positivo tener presente que son seres en desarrollo y formación, tal como lo han hecho todas las personas cuando llegan a la adultez. Esto permite comprenderlos mejor, escucharlos más atentamente, guiarlos si es necesario y reflejarles lo importante que son. Por ello, pese a las dificultades que puedan surgir en la relación, procuren compartir tiempo juntos, discutir constructivamente sobre temas de interés o cualquier otra acción que favorezcan el vínculo. Evite comparar su preadolescencia con tu propia experiencia o la de otras personas.





② Detecta sus fortalezas y potencialidades:

Presta atención a sus cualidades y características positivas, pues resaltarlas será muy importante. Refuerza y destaca todos los aspectos físicos y de su personalidad que observes de manera sincera, ya que escucharlas será muy importante y necesario para él o ella. No creas que, porque ahora pasan más tiempo con su grupo de pares, tu opinión no les importa.

③ Ayúdale a aceptar sus equivocaciones y/o

limitaciones: Hemos reforzado la importancia de transmitirles sus fortalezas y potencialidades, pero también es bueno que se reconozcan las debilidades o limitaciones si las hubiese, para que así se construya desde una mirada integrada y total. Lo mismo sucede cuando se equivoca en algo. Esto evita frustraciones innecesarias y entrega una visión de la vida donde la perfección es justamente el complemento de todo su ser. Refuerce que todas las personas se pueden equivocar o no ser buenas en algo, por lo que, si eso sucede no será determinante respecto a sí mismo. Hablar de estos temas lo hará tener una comprensión más integral de sí mismo, para construirse desde la totalidad y no desde sus limitaciones.

④ Promueva la autonomía e independencia:

Dale espacios para autodefinirse, para explorar en lo social, para tomar decisiones y entrégale responsabilidades. De esta forma, le harás saber que confías en sus decisiones, pero también en que es capaz de cumplir con sus responsabilidades.



TEMA 2 Apariencia física, vestimenta y autoestima

En esta etapa la apariencia física tomará protagonismo en relación con la autoestima, es decir, con la valoración que hagan sobre sí mismos. A partir de ello, puede que empiecen a vestirse o escoger otro tipo de ropa, peinarse diferente, usar ciertos elementos, etc., debido a las influencias de su grupo de pares e intereses personales en relación con la búsqueda de su identidad, lo cual no necesariamente se condice con el gusto de sus cuidadores/as.

Ante esta situación, evita criticarle o hacer juicios respecto a su apariencia física o vestimenta con frases como: “te ves mal con esa ropa” o “te ves gorda con ese color”. En lugar de aquello, usa frases más amigables como: “Aunque no sea de mi agrado esa ropa, me gusta verte feliz”, entre otras que variarán según el contexto.

Es importante reconocer los aspectos positivos del preadolescente, pues escucharlo de sus cuidadores principales será fundamental para la conformación de una autoestima positiva, considerando que esta es una etapa de mayor vulnerabilidad emocional y donde estarán más susceptibles a críticas de sus familias y/o de su grupo de pares.

Recordemos que los estereotipos de belleza abundan en los medios de comunicación, y tienen un fuerte impacto en la vida de las personas, ya que los modelos de belleza que se enaltecen son muy diferentes a la realidad de la mayoría de las personas, provocando inse-

guridad y cuestionamientos constantes asociados al cuerpo.

Para algunos preadolescentes en situación de discapacidad física, esta etapa es aún más compleja, ya que comienzan a compararse físicamente con otros. Si llevan órtesis o prótesis pueden sentirse inseguros y no querer mostrarla, pueden sentir miedo a no ser incluidos en algún grupo de pares, entre otras muchas emociones y pensamientos. Por ello, es relevante estar atentos a las manifestaciones que puedan reflejar que se sienten de esa manera y solicitar ayuda psicológica si es necesario.

No olvide que el acompañamiento familiar es fundamental para el bienestar integral de las y los preadolescentes. Aunque ahora conversen menos o se intensifiquen las discusiones, no le pierdas la atención y cuidado que irá necesitando, siempre entregándole autonomía y sin invadir ni invalidar sus espacios personales.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 Respecto a la autoestima en la adolescencia:
- ☐ a) Será muy importante y puede estar más inestable, ya que estará influida por su grupo de pares y opinión externa, la cual se acrecienta por la búsqueda de la identidad.
 - ☐ b) La autoestima es estática, no cambia con el tiempo.
 - ☐ c) Los mensajes negativos reiterados en el tiempo no son determinantes para una persona.

Correcta: a

- 2 ¿Qué importancia tiene el desarrollo de la autoestima?
- ☐ a) No es importante, a ninguna persona le importa su apariencia física.
 - ☐ b) No le debería importar su apariencia física, le debe bastar con el amor de su familia.
 - ☐ c) Es importante porque toma protagonismo en relación con la autoestima, pueden querer vestirse de otra manera o usar elementos en su cuerpo que aluden en la mayoría de los casos a la búsqueda de su identidad.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a los estereotipos de belleza que aparecen en los medios de comunicación.
- 2 Identifiquen características positivas del preadolescente y piensen respecto a cómo seguir fomentando el desarrollo de una autoestima positiva en él o ella.

DIMENSIÓN

AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

OBJETIVO PROMOVER LA AUTONOMÍA

TEMA 1 Guiar y acompañar la autonomía

La autonomía se vincula a la capacidad de tomar decisiones acerca de las actividades diarias y de elegir cómo vivir de acuerdo con los propios valores e intereses. Esta, se irá desarrollando de manera progresiva en la vida de una persona, en la medida que avanza en edad y en el desarrollo de sus capacidades. Con ella, aumentan las posibilidades de tomar decisiones acerca de la vida y se asumen nuevas responsabilidades. Por lo tanto, es clave que como madres, padres o cuidadores promuevan la autonomía en las y los preadolescentes, incentivándolos a tomar decisiones por sí mismos, respetando sus opiniones y dándoles participación y voz.

Es conveniente que este proceso sea guiado y acompañado de manera respetuosa, entregándoles confianza en su capacidad de toma de decisión, en aquellos aspectos de su vida en los que efectivamente pueden hacerlo. Esto permitirá que el o la preadolescente se sienta empoderado de sí mismo, y al mismo tiempo, se sienta contenido y apoyado en su vida.

Es positivo que las familias generen instancias de conversación, donde se les permita a los o las preadolescentes hablar de la vida y de su visión frente a diferentes temáticas, dando espacio a su opinión sin ser criticado ni juzgado por lo que piensa. Entonces, intente hacerle preguntas que le permitan conocerlo mejor, sus opiniones, frustraciones, motivaciones, etc. Esto ayudará a que se sienta valorado a partir del respeto que su familia le da a lo que piensa y siente, promoviendo el logro de la autonomía. Recuerde que respetar sus opiniones será fundamental para nutrir la relación entre ambos.





Además, entregarles autonomía permitirá que los o las preadolescentes puedan efectivamente salir al mundo y entrar a círculos sociales, teniendo acceso a nuevas experiencias, conocer a otras personas, tomar decisiones por sí mismos y ponerse a prueba respecto a lo que pueden hacer y decidir. Todo esto ayudará al desarrollo de su propia visión de mundo, a definir sus creencias personales y a definir su identidad.

Cuando no promovemos la autonomía, puede ocurrir que la relación que han nutrido durante años se vea afectada. Esto debido a que el o la preadolescente sentirá en esta etapa, la necesidad de autonomía y de diferenciarse de su padre, madre o cuidadores. No obstante, esto no quiere decir que debamos dejar de poner límites, pues necesitamos que puedan ver y hacerse cargo de las consecuencias de sus acciones. Guíe y acompañe este proceso de manera presente y activa, pero no invasiva.

El desarrollo de la autonomía, entonces, será clave para propiciar el bienestar integral del preadolescente, pues le otorgará herramientas para que confíe en sí mismo y pueda salir al mundo a vivir la vida de la forma en que elija hacerlo. En estas edades también puedes incluirlo más activamente en la toma de decisiones respecto a qué cosas podría hacer y asumir como rutina o definir en conjunto sus labores diarias del hogar. Finalmente, será positivo que le expliquemos con claridad qué esperamos de él o ella y cuáles son sus responsabilidades.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Cómo se promueve la autonomía?

- ☐ a) Dejando que el o la preadolescente se haga cargo de sí mismo, haciendo lo que quiera.
- ☐ b) Que otras personas lo cuiden y sean responsables de él o ella.
- ☐ c) Hacerlo o hacerla participe y responsable de actividades y rutinas de manera progresiva según su edad y capacidades.

Correcta: c

2 ¿Cuál es la labor de las familias en la promoción de la autonomía?

- ☐ a) Ninguna, es importante dejar que el o la preadolescente se acompañe solo con sus amistades.
- ☐ b) Guiar y acompañar de manera respetuosa, entregándoles confianza en su capacidad de toma de decisión en aquellos aspectos de su vida en los que efectivamente puede hacerlo.
- ☐ c) No entregarles responsabilidades.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

1 Reflexionen en familia respecto a la promoción de la autonomía en la preadolescencia, ¿Qué les inquieta? ¿Qué les resulta fácil?

2 Identifiquen en qué ámbitos creen que el o la preadolescente ya está siendo autónomo, y luego escriban y definan en conjunto sus responsabilidades.



OBJETIVO FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

TEMA 1 Necesidad de independencia para el desarrollo de los y las preadolescentes

La llegada de la preadolescencia trae consigo la búsqueda de la identidad y la autonomía, las cuales implican el reconocimiento de las libertades para realizar acciones, crear y descubrir el mundo (por decisión propia). La independencia consiste en la capacidad de realizar y ejecutar actividades por sí mismo, la cual se diferencia de la autonomía. Esto implica que, en este período de la vida, la independencia será crucial en el desarrollo y conformación de la identidad de preadolescentes.

En este periodo el eje dependencia-independencia será crucial en sus vidas, ya que tendrán como necesidad sentirse más independientes de sus familias. Pero suele suceder que para las madres, padres y cuidadores esto no sea tan fácil de comprender, surgiendo algunos miedos y preocupaciones asociados a la entrega de mayor libertad.

Es importante señalar que independencia no es lo mismo que “libertad”. La independencia asume, así como la autonomía, considerar a las demás personas en relación con lo que decidimos hacer. Por ende, sus acciones conllevarán consecuencias para sí mismo, pero también para las demás personas, pues estas se dan bajo un contexto de interacción social. Entonces, no se trata de hacer lo que quieran y cuando quieran, sino de actuar con responsabilidad respecto a sus propias acciones, pues de lo contrario, sólo estaríamos promoviendo una mirada individualista.

Considere la madurez del preadolescente y establezcan límites y consensos en conjunto en relación a sus responsabilidades, reforzando que sus acciones siempre tienen consecuencias. Es común que quieran cuidarlos y sobreprotegerlos todo el tiempo, pero hay que considerar que a medida que crecen, necesitarán espacios de independencia para fortalecer la confianza en sí mismos y para la conformación de su identidad. Muéstrole que confía en sus capacidades y en lo que le han inculcado como familia, dándole la posibilidad de decidir y participar.



En resumen:

- ① Ayúdalos a tomar responsabilidades.
- ② Enséñales que sus actos tienen consecuencias.
- ③ Enséñales a ser más organizados.
- ④ Déjalos hacer lo que ellos/as pueden hacer por sí solos/as.
- ⑤ Establezca límites y consensos bajo una crianza respetuosa.

Algunas tareas que puedes entregarles para su ejecución, las cuales dependerán de su edad y discapacidad son:

- Ir a comprar el pan.
- Administrar su propio dinero semanal si lo hubiese.
- Hacer su habitación.
- Hacer una receta de comida.
- Irse solo al colegio o devolverse a casa solo.

Encuentra otras responsabilidades y tareas que puedas entregarles o busquen en conjunto cuáles podría ejecutar. Promover su independencia no sólo responde a salir y estar más con sus amistades, sino también a ejercer mayor responsabilidad consigo mismo, con el hogar y la familia.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Por qué es importante la independencia en estas etapas?
- ☐ a) Siempre van a depender de nosotros, por lo que la independencia no es tan importante.
 - ☐ b) Es importante solo para aquellos preadolescentes que no están en situación de discapacidad.
 - ☐ c) Porque le entregará un sentido de satisfacción personal que contribuya a su bienestar psicológico y a su identidad como persona única e irrepetible.

Correcta: c

- 2 ¿Cuáles son las recomendaciones generales para promover independencia?
- ☐ a) Dejar que hagan cosas y actividades por sí mismos.
 - ☐ b) Hacer por ellos todo, incluso lo que pudieran hacerlo solos.
 - ☐ c) Establecer límites, no dejándolos salir de su habitación durante la semana.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú o como familia que promuevan la independencia en él/la preadolescente.
- 2 Piensa, ¿Qué otras cosas podrían hacer para promover la independencia del preadolescente?

DIMENSIÓN

RELACIONES FAMILIARES

OBJETIVO DESARROLLAR LA RELACIÓN CON LOS PADRES

TEMA 1 La comunicación entre la familia y el o la preadolescente

Es importante comprender que la relación que venían estableciendo en los años anteriores, puede verse modificada a propósito de los cambios que implica la llegada de la pubertad y la preadolescencia. Ya que, las y los preadolescentes comenzarán a tomar distancia de su familia nuclear, dándole mayor atención e importancia a su grupo de pares. Suele suceder además, que se comporten como si no necesitasen la ayuda de su familia, pidiendo más privacidad y espacios personales. Esto hace que la comunicación se pueda ver deteriorada si no cuidamos los espacios en los que efectivamente se compartirá con ellos y ellas.

Para ello, es clave que como familia comprendan que el distanciamiento se debe a un hecho natural, que responde a la búsqueda de otros referentes para poder construir su identidad y concebirse como persona integral. Y que, a pesar de eso, la familia

sigue siendo fundamental para su desarrollo, ya que serán quienes puedan mediar entre todas las experiencias que este vaya viviendo.

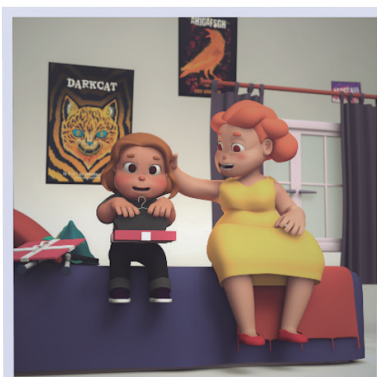
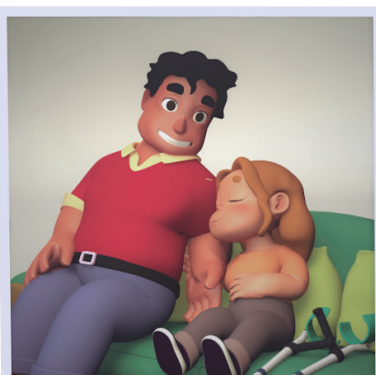
Si no comprendemos lo anterior, podría suceder que como cuidadores se ofusquen constantemente, se sientan más irritables frente a él o ella y le den más sermones y reproches, provocando que la comunicación y relación se deteriore, perdiendo confianza y diálogo efectivo. Por lo tanto, es relevante que permanezcan abiertos y receptivos al diálogo.





Para acompañar esta etapa y seguir fortaleciendo la relación que han construido, puedes considerar lo siguiente:

- ▶ Sigue creando un clima de apoyo, confianza y seguridad, ya que cuando promovemos una crianza respetuosa, basada en el afecto, respeto y comunicación, el mensaje que quieras entregarle al preadolescente será más efectivo.
- ▶ La comunicación debe basarse en: respeto mutuo, escucha activa, diálogo, no criticar al otro y no enjuiciar.
- ▶ No lo trates como un niño o niña de menor edad, si lo tratas así podría sentir vergüenza, más aún si lo haces delante de sus amistades.
- ▶ No invadas su espacio personal en todo momento, especialmente cuando esté con su grupo de pares.
- ▶ Conoce a sus amigos y amigas, escúchalo e interésate por lo que te cuenta.
- ▶ No le des lecciones ni enjuicies sus opiniones. Si algo no te gusta de lo que ha hecho, no te enfades, enséñale a buscar soluciones e invítalo a reflexionar respecto a las ventajas e inconvenientes de cada opción que ha pensado o de lo que ha hecho.



Además, para que la comunicación que establezcan sea efectiva, es relevante considerar las siguientes estrategias:

- Mirar a los ojos cuando se esté hablando.
- Si el preadolescente quiere conversar, préstele atención, dejando de lado aparatos tecnológicos que puedan interferir la relación. Esto también le mostrará cómo comunicarse contigo y repetir la acción.
- No interrumpir y esperar el turno antes de hablar.
- Utiliza un tono comprensivo, dependiendo de lo que te esté contando.
- Es bueno remarcar los aspectos positivos de lo que te está contando, y si es preciso según el tipo de conversación, puedes brindarle un punto de vista diferente y reflexionar en conjunto.
- Si quieres iniciar una conversación con él o ella, evita hacer preguntas cerradas, es decir, preguntas que tienen como respuesta "sí", "no" y "no sé", como por ejemplo ¿Te gusta ir al colegio? En cambio, utiliza preguntas abiertas que inviten al diálogo, como, por ejemplo ¿Qué te gusta y no te gusta del colegio? Según lo que vayan hablando puedes añadir más preguntas.

Aunque la preadolescencia es una etapa de muchos cambios, tanto para el o la preadolescente como para su familia, es fundamental que madres, padres y cuidadores tengan claridad respecto a cuáles son los obstáculos que dificultan la comunicación si los hubiese. Es importante contribuir a que intenten hacer cambios e implementar estrategias para mejorar la comunicación, ya que esta será fundamental para el clima familiar y el bienestar del preadolescente. Recuerde que, pese a que el preadolescente podría mostrar poco interés en su grupo familiar y en sus opiniones, este

necesitará ser escuchado y comprendido, y la opinión de su familia seguirá siendo importante e imprescindible para su formación.





TEMA 2 Aprendiendo a resolver los conflictos

Es natural que en esta etapa se presenten conflictos entre el o la preadolescente y su familia. Ante eso, es importante saber identificar cuáles son las situaciones que generan más conflictos en la relación, para así buscar soluciones efectivas o prevenirlas. Es recomendable hacer frente ante situaciones que generan discrepancias y no evitar ni evadir el conflicto.

Algunas recomendaciones son:

► Para dialogar, debemos primero estar tranquilos y haber regulado nuestras emociones, de lo contrario, será muy difícil resolver el conflicto de manera adecuada y efectiva. Si eso sucede y no logras calmarte, procura tomarte un tiempo a solas para luego dialogar. Si estamos en conflicto y le añadimos gritos y malas palabras, la situación podría ser peor y no resolverse.

► Si ya estás en calma, procura entenderlo y no retarlo, recuerda que, en esta etapa su emocionalidad estará fluctuante. Tú eres o puedes ser su mejor ejemplo emocional.

► A la hora de dialogar es fundamental basar la conversación en el respeto mutuo. Por ello, es fundamental que ambos estén en calma para poder hablar. Si no es así, es conveniente se-

ñalarle al preadolescente que no será posible dialogar en ese momento ni de esa manera. Reflexiona e intenta entender *¿Qué le sucede para que actúe así? ¿Cómo se podría estar sintiendo en este momento?*

► Evita la lucha de poder y hacerlo sentir que se hace lo que tú dices porque sí. Es mejor buscar estrategias en donde el o la preadolescente se sienta parte en la solución del problema y entregarles razones fundamentadas de las razones por las cuales le dices algo en particular, evitando respuestas como “se hace lo que digo y punto”.

► Al buscar soluciones en conjunto, es importante que ambas partes expresen sus puntos de vista, dialoguen sobre ellas y puedan llegar a consensos.



► Gran parte de los preadolescentes se resisten a los límites impuestos por su familia, sin embargo, necesitan de estos como marco regulador y de cuidado para moverse. Podrán consensuar ciertos límites en conjunto, pero habrá otros en los cuales por su naturaleza no serán posibles. Por ejemplo, en temáticas en que esté en juego su salud física o mental.

► Si al intentar resolver un conflicto no logran encontrar soluciones y lo que haces es castigarlo. Entonces, será conveniente evaluar si el castigo está dando los resultados esperados y está contribuyendo a la mejora de la conducta, ya que, si no está dando resultados positivos para su relación, entonces será necesario buscar otras alternativas. Suele suceder que el castigo no entregue los resultados más efectivos, porque algunas familias definen el castigo en base a temáticas como, no ver a sus amistades, no ir al evento que tenían programado, no poder jugar por una semana, entre otras.

► Utilice maneras alternativas que inviten al preadolescente a reflexionar, por ejemplo, incentivándolo a expresar sus sentimientos o emociones y a comprender las tuyas: “Cada vez que te enojas, me hablas de mala manera y me molesta cuando me hablas así”. Expresa tus expectativas: “Espero que podamos comunicarnos más, porque me interesas y te quiero”. Ofrécele alternativas de cómo compensar o escojan una en conjunto: “Cuando te das cuenta de que no actuaste de manera adecuada, será pertinente disculparte con quien sea necesario”.

Recuerda que pueden existir muchas otras formas, por lo que ve revisando las acciones que estás realizando hasta ahora, mantén las que te han dado buenos resultados y piensa en otras para fortalecer el desarrollo de la relación.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 Para una comunicación efectiva, es recomendable que:
- ☐ a) El preadolescente escuche los sermones que se le deben decir para que aprenda a respetar sus mayores.
 - ☐ b) Mirarlo a los ojos, no interrumpir cuando quiera hablar; tener una actitud empática y de escucha activa.
 - ☐ c) Que la persona adulta hable fuerte y claro y aplique un castigo ante cualquier diferencia que se presente.

Correcta: b

- 2 Para resolver un conflicto es recomendable que:
- ☐ a) Se haga lo que la persona adulta diga porque sí.
 - ☐ b) Se escuche al preadolescente primero para luego hacer caso omiso a sus palabras.
 - ☐ c) Establecer un diálogo estando en calma y respetando los puntos de vista de cada parte.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen en familia respecto a las estrategias de comunicación que han estado utilizando ¿Están dando resultados? ¿Qué cosas podría mejorar para fortalecer la comunicación?
- 2 Reflexionen en familia respecto a los conflictos que tengan más a menudo ¿Qué estrategias han utilizado? ¿Cuáles les han dado buenos resultados y cuáles no? ¿Qué podrían hacer diferente la próxima vez?

OBJETIVO ENRIQUECER LA VIDA FAMILIAR**TEMA 1 Familia v/s amigos: encontrar el equilibrio para no perder los espacios familiares**

En estas edades, tomará fuerza la dimensión social asociada a su grupo de pares y amistades. Esto podría implicar que los y las preadolescentes quieran pasar más tiempo con ellos y menos tiempo con sus familias, siendo una conducta común para esta etapa, debido al interés por conocer el mundo desde otras perspectivas y tener experiencias que ratifiquen su autonomía e independencia.

Para acompañar esta etapa y seguir fortaleciendo la relación que han construido, mantente receptivo y abierto al diálogo. No compitas con sus amistades, ni le niegues sus espacios con sus amigos y amigas, evitando criticarlos frente a ellos.

Para seguir enriqueciendo la vida familiar, considera estrategias que involucren a sus amistades, animate a conocerlos y dale la posibilidad que puedan invitarlos a casa. Procura no invadir sus espacios cuando estén con ellos. También dale espacios para estar con sus hermanos en privado y para pasar tiempos a solas, respetando su privacidad.

Por otra parte, dale la posibilidad de pensar qué podrían hacer en familia e integra sus ideas. Es importante que, cuando definan espacios familiares como, por ejemplo, comer o jugar algo en familia, eviten tener la televisión encendida y usar los celulares, ya que estos suelen interrumpir y perjudicar el espacio, dinámica y comunicación familiar.





TEMA 2

¿Qué se puede hacer para mejorar la relación y enriquecer la vida familiar?

Para enriquecer la vida familiar, será muy importante reforzar la relación y el vínculo con el o la preadolescente. Para ello, pueden seguir las recomendaciones de comunicación y de resolución de conflicto que se explican en el objetivo correspondiente. De todas formas, para reforzar estas temáticas es importante hacerse un tiempo para fomentar los momentos familiares, reforzando las instancias que les permitan compartir, estableciendo como eje principal el pasarla bien, comunicarse y saber cómo se encuentra cada uno de sus integrantes.

Algunas recomendaciones son:

► **Definir fechas y/o rituales familiares:** Será importante seguir reforzando los rituales que son importantes para la familia como, por ejemplo, celebrar un cumpleaños, pasar la navidad juntos, salir de vacaciones, hacer una comida especial cuando un integrante cumpla algún logro, entre otras.

► **Comidas familiares:** Apaguen la televisión y utilicen la instancia de comida para conversar y saber cómo se encuentra cada integrante de la familia. Puedes aprovechar esta oportunidad para preparar una comida con el o la preadolescente. Si no es posible hacerlo al menos una vez al día, programe una cena u once familiar semanal, que se adapte a los horarios de todos los integrantes de la familia.

► **Decir buenas noches:** Es habitual que cuando son más pequeños los acompañemos para que se duerman, sin embargo, cuando van creciendo dejamos de lado esa instancia porque ya no es una necesidad para ellos. De todas formas, pueden generar un ritual de despedida durante la noche, deseándoles un buen descanso. Además, podría ser una instancia que promueva el diálogo respecto a alguna preocupación que este tenga.

► **Definan una actividad que involucre los intereses del preadolescente:** Para ello será muy importante conectarse con sus gustos y motivaciones, por ejemplo, jugar juegos de mesa o video juegos, leer comics, bailar, entre otras. Involucrarse y hacerlo sentir que están interesados en lo que a él le interesa, también será un eje importante para fomentar el enriquecimiento familiar. Por ello, programen un momento para hacer algo que este proponga.

Encuentre sus propios rituales o instancias familiares que le permitan pasar tiempo con todos los integrantes del grupo familiar.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

① ¿Cómo se puede conciliar el hecho de que ahora los preadolescentes querrán compartir más tiempo con sus amistades y menos tiempo en familia?

- ☐ a) Negarles la posibilidad de ver a sus amigos.
- ☐ b) Obligarlos a estar en casa para cuando se establezcan reuniones familiares.
- ☐ c) Conocer a sus amistades e interesarse por ellas.

Correcta: c

② ¿Qué se puede hacer para enriquecer la vida familiar?

- ☐ a) Nada, porque será una etapa donde será muy difícil la relación.
- ☐ b) Fomentar rituales familiares, comer junto e involucrarse en sus intereses.
- ☐ c) No escucharlo y castigarlo cada que vez que contradiga algo.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

① Reflexionen en familia respecto a los posibles cambios que pudiera estar experimentando el o la preadolescente en relación a sus tiempos con la familia y amistades ¿Qué pueden hacer para que eso no perjudique la relación y afecte el vínculo?

② Piensen respecto a 2 actividades hayan hecho o estén realizando que consideren que enriquece al grupo familiar. Luego, establezcan algunas otras considerando los intereses del preadolescente.



DIMENSIÓN

AMISTADES Y APOYO SOCIAL

OBJETIVO FOMENTAR LA INTERACCIÓN CON PARES Y LA INCLUSIÓN CON OTRAS PERSONAS

TEMA 1 Dificultades en el establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias

Es fundamental que las y los preadolescentes puedan establecer relaciones interpersonales significativas, ya que representarán una oportunidad para el desarrollo de habilidades sociales necesarias para enfrentarse a la vida adulta. La mayoría de las veces pensamos que desarrollar dichas habilidades y hacer amistades es fácil y se da de manera casi instintiva y natural, sobre todo para preadolescentes y adolescentes, sin embargo, no siempre es así.

De hecho, las habilidades sociales son habilidades que se desarrollan en el tiempo, y por diferentes razones puede que a algunas personas les resulte más difícil interactuar con otras, especialmente con pares. Entre ellas se encuentran: la empatía, la inteligencia emocional, la asertividad, la capacidad de escucha, la regulación emocional, entre otras. A su vez, hay preadolescentes que al contrario de lo

que establece dicha etapa, son más solitarios y tienen pocos amigos, pero que no tienen dificultades para entablar una conversación o establecer una amistad. Por ello, es bueno diferenciar si actúa así porque es parte de su personalidad o porque podría estar teniendo dificultades para establecer relaciones significativas.

Para poder identificar lo anterior, es importante conocer en profundidad al preadolescente y estar atentos a si ocurren cambios de conducta que pudieran estar reflejando dificultades en la interacción social. También es apropiado que puedas comparar su conducta en los diferentes contextos y con las personas que se relacione. Todo ello te dará luces para comprender lo que pueda estar sucediendo y actuar a tiempo en caso de ser necesario.

Por otra parte, es importante no forzarlos a participar en situaciones sociales si estos no lo desean. En vez de eso, es mejor proporcionarles las herramientas para que desarrollen habilidades sociales y así ganen confianza para interactuar.

Por lo anterior, es bueno que te preguntes si conoces a alguna de sus amistades o no, si le



gusta ir al colegio, si observas cómo se vincula con otras personas y si pones atención a lo que te habla, porque podría estar experimentando dificultades para establecer amistades y conocer a sus pares. Por ello, es bueno saber y averiguar ¿Cuál es el obstáculo que le impide generar amistades? Además, hay que diferenciar si es algo habitual o si su comportamiento cambió de pronto a uno más solitario.

Responder esas preguntas te dará luces para saber cómo se podría estar sintiendo el o la preadolescente en su plano social y saber también si sus relaciones sociales están siendo satisfactorias o no, si pudiera estar experimentando conflictos en el colegio con su grupo de pares, entre otros. Si esto último es el caso, es importante que puedas conversar con el preadolescente y si fuese necesario con su profesor o profesora jefe y averiguar si estuviera siendo víctima de hostigamiento escolar, con el fin de actuar a tiempo

para resolver esa situación. Otras veces las dificultades tienen que ver con baja autoestima o que las familias no les estén permitiendo los espacios necesarios para socializar.



¿Cómo podemos ayudarle si está teniendo dificultades para establecer relaciones interpersonales?

- ▶ No lo compares, no lo cuestiones ni lo presiones.
- ▶ Escucha sus preocupaciones, angustias o miedos.
- ▶ Sé su ejemplo para mostrarle cómo desenvolverse y desplegar conductas sociales adecuadas.
- ▶ Motívale a participar en actividades grupales del colegio o de cualquier lugar en donde se sienta cómodo.
- ▶ Presta atención a tu actitud, ya que cuando ésta es de tipo sobreprotectora, asociada a las barreras presentes ante su situación de discapacidad, podrían privar de autonomía a los preadolescentes, y por lo tanto, la socialización se vería obstruida.

Si comienza a establecer relaciones interpersonales, date el tiempo para conocer a esas personas, dándole la posibilidad de invitarlas a casa. Un reto importante para las familias es facilitar los espacios sociales y brindarles acompañamiento para que la elección de su grupo de pares contribuya a su bienestar, vinculándose con personas que favorezcan su inclusión.



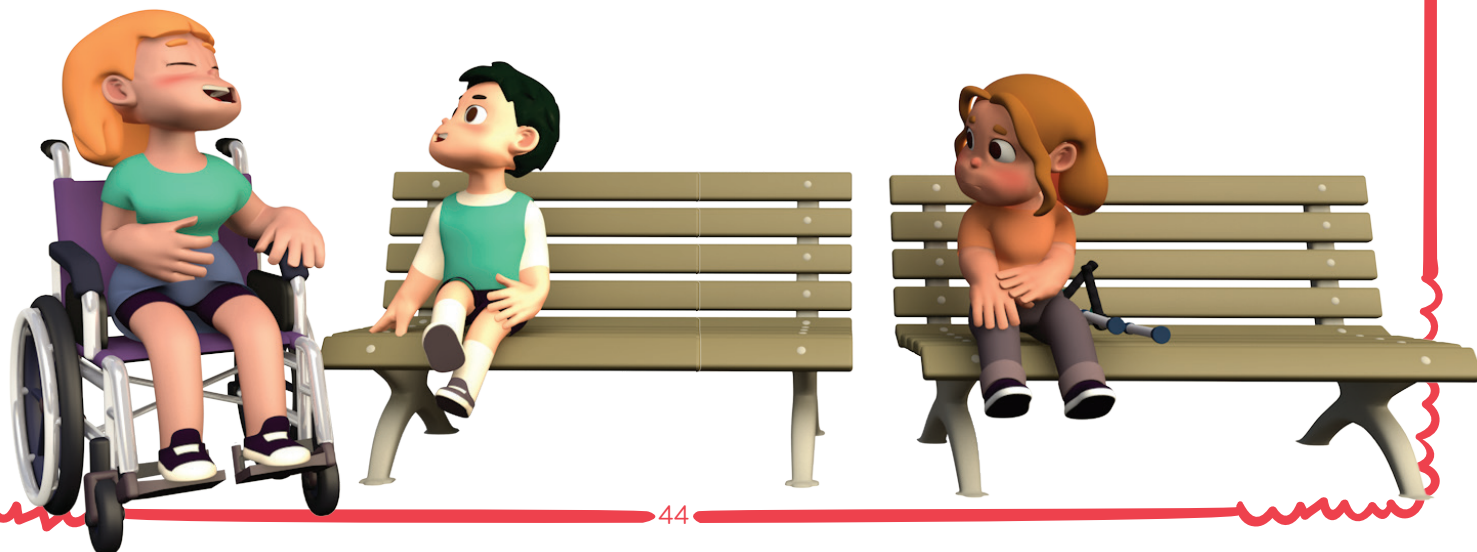
TEMA 2 Bullying: acoso escolar en preadolescentes

Hemos hablado anteriormente que a veces los preadolescentes tienen ciertas dificultades para establecer relaciones interpersonales significativas, existiendo muchas razones para ello: bajo desarrollo de habilidades sociales, problemas emocionales, sobreprotección de sus familias, etc. Además, diferenciamos cuándo es una problemática que como familia han percibido a lo largo del tiempo, de la que se ha instalado repentinamente. Cuando esto último sucede, cabe preguntarse ¿Cuál es el obstáculo que ha hecho que el preadolescente tenga actualmente dificultades para establecer amistades, o cuál es el problema que generó que ahora ya no se junte con los amigos que solía frecuentar?

Es cierto que pueden existir muchas razones para responder la pregunta anterior, pero nos concentraremos en un fenómeno que ocurre, tanto en los establecimientos educacionales como en todos los lugares que frecuentan los preadolescentes, incluyendo los medios de comunicación social.

El acoso escolar o bullying, alude a la intimidación física o verbal que sufre una persona, donde el agresor tiene la intención de hacerle daño. Es un fenómeno grupal donde suelen estar presentes espectadores (compañeros de colegio, amistades, docentes, entre otros), los cuales muchas veces actúan silenciando el hecho, al restarle importancia o al mantener una actitud indiferente.

Pero algo muy importante, es saber que el acoso escolar es un hecho que causa daños psicológicos y emocionales que gatillan el desarrollo de una autoestima negativa, inseguridad y si no se trata a tiempo, puede generar problemas de salud mental.



¿Qué puedo hacer si me doy cuenta de que mi hijo o hija está siendo víctima de bullying?

En primer lugar, es importante que sepas que quienes sufren bullying suelen sentirse avergonzados, silenciando la situación de maltrato, ya que piensan que no hay nada que puedan hacer para que eso deje de ocurrir. Por ello, puede que el o la preadolescente no te lo cuente directamente.

■ Si te das cuenta de que está sufriendo acoso escolar, mantén la calma, no lo culpabilices ni sobrereacciones frente a él o ella, ya que podría sentir miedo de que si el hecho se devela, sufra más episodios de acoso escolar.

■ Será muy importante que le prestes atención y le hagas saber que es un tema importante y que lo resolverán en conjunto.

■ No lo incites a que responda con violencia de ningún tipo.

■ Siguen los canales adecuados para dar a conocer el tema. Si ocurre en el establecimiento educacional, entonces, es importante que el profesor(a) jefe tenga conocimiento del hecho, para así llevarlo a la directiva y la comunidad educativa en general, activando los conductos regulares de este. Será imprescindible que, si eso está ocurriendo en el colegio, se promueva desde distintas esferas una comunidad inclusiva, tolerante a la diversidad, cooperativa, amable y sensible.

■ Promueva en casa la autoestima positiva, la comunicación y el enriquecimiento familiar. La confianza que puedan establecer y el vínculo desarrollado, le servirán para poder enfrentar lo que vaya experimentando y encontrar soluciones.

■ Por último, si lo creen necesario, busquen ayuda profesional o contacten al equipo de educación de tu instituto para recibir orientación.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Qué es recomendable hacer si me doy cuenta de que mi hijo o hija es víctima de bullying?
- ☐ a) Regañarlo porque no te contó antes.
 - ☐ b) Incitarlo para que responda con violencia y no deje que otros lo molesten.
 - ☐ c) No culpabilizarlo ni sobre reaccionar frente a él o ella. Acudir al colegio para presentar la situación y buscar soluciones.

Correcta: c

- 2 ¿Cómo podemos ayudarle si está teniendo dificultades para establecer relaciones interpersonales?

- ☐ a) No lo compares, no lo cuestiones ni lo presiones.
- ☐ b) Sé su ejemplo para mostrarle cómo desenvolverse y desplegar conductas sociales adecuadas.
- ☐ c) Todas las anteriores.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Reflexionen respecto al establecimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, tanto de ustedes mismos como del o de la preadolescente ¿Cómo socializa cuando lo hace? ¿Conocen a sus amistades? ¿Cómo calificarían sus propias relaciones interpersonales?
- 2 Identifica quiénes son el grupo de pares del preadolescente ¿Los conoces? Planifica junto a él o ella algunas visitas o invitaciones a tu casa para que fortalezca su red de amistades.

OBJETIVO CONSTRUIR UNA RED DE APOYO**TEMA 1 Validar la ayuda y el apoyo**

Educar y criar no son tareas fáciles y en algunos casos, se vuelven más complejas cuando se inicia la preadolescencia, porque conlleva desplegar otras estrategias a las que venían usando en la niñez. Ahora, se está frente a un preadolescente que tiene opinión frente a diversas situaciones, que necesita argumentos para poder confiar en lo que se le dice y que experimenta emociones diversas y cambiantes en el día a día, debido a los cambios físicos y hormonales por lo que está pasando.

La adolescencia, así como también sucedió en la niñez, implica desafíos para las familias y cuidadores. Conocer esos desafíos va de la mano de comprender y conocer al preadolescente, cuáles son sus inquietudes, sus motivaciones, miedos, inseguridades, metas, entre otros. Frente a eso, puede suceder que necesitemos apoyo de otras personas, incluso de profesores o profesionales de la salud para poder enfrentar los retos que nos ha propuesto acompañar el cuidado del preadolescente. Por ejemplo, en el tránsito de una decisión importante, que esté pasando por un momento complejo a nivel psicológico, entre otros.

Por ello, es positivo que puedas pedir ayuda en la crianza, ya sea buscando redes de apoyo o en algunos casos ayuda profesional. Puedes recurrir a tus propios familiares o vínculos

más seguros como amigos o profesionales de la salud o educación. Recuerda que es muy importante preocuparse de la salud física, pero también de la salud mental, tanto del preadolescente, como de las personas adultas responsables de la crianza.

Y aunque las situaciones descritas más arriba no sucedieran, es bueno que sepas que es importante validar el pedir apoyo y ayuda. Porque cuando lo hacemos, estamos haciendo un acto generoso hacia nosotros mismos, pero también hacia el o la preadolescente, que necesita de las herramientas que tú y que otras personas le puedan entregar para su bienestar, ya que es entendible que padres, madres y cuidadores no tengan todas las respuestas a las necesidades de sus hijos e hijas.

Al mismo tiempo, es muy importante que sepas que para cuidar a otras personas es necesario cuidarte a ti mismo y ampliar tu red. Con esto, también estarás contribuyendo a tu propio bienestar, porque podrás contar con otras personas que te permitirán descargar las presiones que implica la crianza. Repítete continuamente que eres suficientemente bueno o buena con lo que estás dando hoy. No es necesario que resuelvas todo y no tiene nada de malo no saber qué hacer o equivocarse en algún momento.



TEMA 2 Autocuidado parental para una crianza positiva

El autocuidado parental, alude al espacio de cuidado que se entrega la persona a sí misma para reponer energías, por medio del reconocimiento de sus emociones, necesidades e intereses.

Criar es una labor que requiere mucha energía, porque se es responsable del cuidado y bienestar de una persona que está vinculándose al mundo y a la sociedad. Entonces, no sólo hay que responsabilizarse de sí mismo, sino también de un otro, lo cual nos lleva muchas veces a desplazar el cuidado propio, por el cuidado del preadolescente.

Aunque te sea difícil cuidarte a ti mismo, te invito a seguir algunas recomendaciones para comenzar a “cuidarte para cuidar” de manera tal, que tu propia salud física y mental contribuya a la salud física y mental del preadolescente:

① Lo primero es preguntarte:

- ▶ ¿Cómo me siento hoy?
- ▶ ¿Qué me hace sentir bien?
- ▶ ¿Qué necesito?
- ▶ ¿Necesito apoyo?
- ▶ ¿Siento que no tengo las herramientas necesarias?

Esto te invita a reconocer tus necesidades y emociones. Es importante reconocer, validar y ponerle un nombre a la emoción y a todo lo que sientes o pienses. Desde aquí también sabrás si necesitas apoyo y/o ayuda con algún aspecto en particular.

② Lo segundo es descubrir qué cosas te hacen sentir bien, puedes hacer un recorrido por tu vida para tener claridad de ello. Planifica alguna instancia donde puedas volver a conectar con eso.

③ Organiza y planifica tu día a día. Es de ayuda hacer una lista de tareas diarias que tengas visibles en algún lugar de tu hogar. No olvides compartir la responsabilidad de la crianza y labores del hogar con la persona que corresponda en tu grupo familiar.

④ Piensa en tu red de apoyo, amigos y amigas. Date un espacio para conversar o hacer alguna actividad de disfrute y/o que te genere satisfacción con alguno de ellos/as.

⑤ Otra forma de comenzar a autocuidarte es hacer una práctica de meditación durante la mañana o antes de dormir. Este será un momento que te permitirá descansar tu mente.

Encuentra una postura cómoda en el lugar en el que estés, la actividad puede ser con los ojos abiertos o cerrados según prefieras. Respira lentamente y lleva tu atención a tu respiración, siente cómo la respiración ingresa y sale de tu cuerpo. Si te desconcentras, no importa, a todos nos sucede, lo importante es volver a la respiración una y otra vez, todas las veces que sea necesario. Practica esto cuando te sientas muy estresado, cuando sientas que la emoción te domina o cuando necesites tranquilidad. Te ayudará a sentirse mejor y en paz contigo mismo.

Finalmente, el autocuidado parental será un eje central en la crianza, ya que tendrá un impacto positivo en el desarrollo y bienestar de los y las preadolescentes.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Para qué es importante una red de apoyo?
- ☐ a) Permite ampliar las experiencias y aprendizajes, y recibir apoyo en la crianza.
 - ☐ b) No es importante, solo significa perder el tiempo estando con otras personas.
 - ☐ c) Permite delegar responsabilidades y sentirse libre de la crianza.

Correcta: a

- 2 Respecto al autocuidado parental, es FALSO:
- ☐ a) Es importante que las familias y cuidadores se permitan espacios de cuidado a nivel físico y emocional para estar bien para sus hijos e hijas.
 - ☐ b) Es importante no permitirse espacios de autocuidado porque implica menos tiempo para los hijos e hijas.
 - ☐ c) Conversar con amigos, amigas o un grupo de cuidadores permite poder darme espacio de autocuidado para hablar las cosas que me pasan.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Imagina que necesitas pedir ayuda ¿A quién le avisarías para que te ayudase? ¿Tienes una red de apoyo que podría colaborarte en esos momentos?
- 2 Si la respuesta anterior es "sí", haz una lista de esas personas y anota en qué podría ayudarte cada una. Si la respuesta es "no" piensa ¿Cómo podrías encontrar esa red de apoyo? ¿Qué podrías hacer?
- 3 Piensa y anota alguna(s) práctica(s) que estés realizando que favorezcan el autocuidado parental.
- 4 ¿Qué crees que podrías hacer para fomentar tu autocuidado? Considera tus tiempos, espacios y posibilidades (Anota al menos 1 acción).

DIMENSIÓN

APRESTO ESCOLAR

OBJETIVO FACILITAR EL ENTORNO ESCOLAR

TEMA 1 Rendimiento académico y hábitos de estudio

Suele suceder que el rendimiento académico es muy importante en la vida de madres, padres y cuidadores, ya que es natural que quieran que a sus hijos o hijas les vaya bien. Pero esto puede contener una mirada desde un punto de vista positivo y negativo. Revisemos a continuación.

Desde el punto de vista positivo, nos habla de la confianza que sus cuidadores tienen en las capacidades del preadolescente, lo cual es muy importante para el desarrollo de su autoestima y autonomía. Hablamos del punto de vista negativo, cuando se concentra la atención solo al ámbito académico, olvidando la relevancia de otros aspectos de la vida del preadolescente. Por ejemplo, que exijamos que solo puedan tener notas arriba de 6,5 o recibirán un castigo. Esto podría generar un

estrés mayor, porque sentirán que deben responder a esa exigencia, o bien, perderán la confianza al querer contarles que una asignatura les es difícil.

En otras ocasiones, las familias se concentran excesivamente en la calificación, y por ello, les realizan ellos mismos las tareas y trabajos, olvidando que lo más importante es el proceso de aprendizaje que debe vivir y experimentar el preadolescente, impidiendo que este desarrolle autonomía y desvalorizando el esfuerzo de este.

Por otra parte, hay familias que no exigen nada a sus hijos, lo que podría entregarles un mensaje erróneo a los preadolescentes respecto a sus capacidades. Esto podría hacerle entender que tiene un límite y que no puede alcanzar todas sus metas.

Entonces, es bueno reflexionar en relación con la mirada actual que tienen respecto al rendimiento académico y a las exigencias que les entregan a las y los preadolescentes. Es favorable optar por el equilibrio entre exigirles académicamente y confiar en sus capacidades, reconociendo sus fortalezas





y limitaciones (por ejemplo, que una asignatura les sea muy difícil), sin descuidar otras áreas de su vida (espacios de esparcimiento, hobbies, amistades, etc.).

Apuntando al desarrollo de la autonomía y el desarrollo de hábitos de estudio, presentamos algunas **sugerencias de apoyo a la escolaridad:**

1 Ayúdelo a que experimente el logro de metas gracias a su esfuerzo: Para lo anterior, hay que preocuparse de que el preadolescente efectivamente experimente experiencias donde pueda obtener resultados positivos o lograr sus objetivos. Si normalmente se ve enfrentado a situaciones donde no logra su meta, podría provocarle miedo e inseguridad de intentarlo nuevamente y llevarlo a hacerse una imagen errada de incompetencia, dejando de ver sus capacidades y fortalezas, por ello, es fundamental poner énfasis en la percepción de logro del o de la preadolescente.

2 Motívalos a establecer metas y esforzarse por alcanzarlas para trabajar el sentido de competencia. Pueden ser metas simples y alcanzables. Puedes ayudarle a elaborar un plan de acción para alcanzar esa meta en particular.

3 Establezcan en conjunto una rutina de estudio: Esto favorece la creación de hábitos de estudios, los cuales le ayudará a ganar autonomía y mejorar el rendimiento académico.

Por ejemplo:

- Elija un lugar de estudio fijo si es posible, con ventilación, iluminación (o lámpara) y con un escritorio o mesa, sin distractores.
- Fomente que realice un horario de estudio realista y flexible, el cual debe estar a la vista. Allí debe establecer horas para estudiar, hacer tareas y distraerse (incluir espacios de recreación).
- El estudio en el hogar debe durar 30 minutos mínimo según el aprendizaje y requerimientos del preadolescente, pudiendo variar según cantidad de tareas o pruebas y su dificultad. Es importante que pueda repasar brevemente la materia vista en el día y si tiene tareas enfocarse en ello también.
- Considere descansos si va a estudiar más de 30 minutos.
- Fomente la autonomía, invitándolo a que el mismo revise sus cuadernos y comunicaciones, siendo responsable de sus evaluaciones, tareas y entrega de trabajos.
- Le ayudará que pueda hacer un calendario mensual y semanal para ir anotando sus deberes y poder planificar el estudio.
- Cada persona tiene un ritmo y capacidad diferente, no la compare ni apesure. Siga su ritmo de aprendizaje y acompañelo sin juzgar.

Es preciso ajustar estas recomendaciones a las posibilidades y realidad de cada familia, por lo que pueden tomar las que les sean de mayor apoyo y/o buscar otras que también les den buenos resultados.

4 Pon atención a sus necesidades académicas: qué le está costando, en qué áreas está necesitando ayuda, está motivado o no lo está, qué podrías hacer para ayudarlo en las asignaturas que le cuestan, etc.

5 Conversen en familia respecto a los avances, esfuerzo y motivación que ha puesto el o la preadolescente en el colegio. Destaque su esfuerzo.

6 Confíe en las capacidades del preadolescente, estimúlelo permanentemente a seguir desarrollándose y aprendiendo.

7 Participe de la comunidad educativa sin invadir los espacios del preadolescente: Sé un miembro activo de la comunidad educativa en donde estudia el preadolescente, asegurándote que se estén entregando las herramientas necesarias que faciliten su aprendizaje y cubran sus necesidades. Apóyate en el equipo directivo y comunidad educativa en general para los requerimientos y/o ajustes que creas necesarios de hacer en beneficio del aprendizaje de tu hijo o hija, o para favorecer la inclusión educativa.

Recuerda que pueden existir muchas otras formas de apoyarlo, por lo que ve revisando las acciones que estás realizando hasta ahora, mantén las que te han dado buenos resultados y piensa en otras para fortalecer el desarrollo académico y social del preadolescente.





TEMA 2 Planteamiento de objetivos para la enseñanza media

La educación de los y las preadolescentes en situación de discapacidad física, al igual que la de otros preadolescentes, debe ir orientada a despertar y ayudarles a conseguir sus metas en todos los ámbitos de su vida, incluido el académico/escolar, evitando que su condición física restrinja sus experiencias y/o genere sentimientos inhabilitantes. Hay que propiciar que el o la preadolescente persiga sus sueños y objetivos, como una forma de abrir las puertas a un amplio abanico de posibilidades futuras, incluyendo el acceso a estudios universitarios.

Para ello, es importante que puedan motivarle a pensar en cuáles son sus objetivos, ya que, a finales de estas edades, probablemente deban definir un colegio para cursar la enseñanza media y el tipo de establecimiento educacional en el que querrán que estudie, pudiendo ser un liceo técnico profesional, un colegio científico humanística, o su combinación. Independiente de la decisión que se tome, hay que incentivar que él o la preadolescente piense que realmente tiene la posibilidad de decidir y que tiene todo el potencial para lograr lo que desee dentro de sus posibilidades.

Es positivo, que cuando inicien la enseñanza media, comiencen a informarse respecto a las posibilidades que existen en el área

técnica y profesional, sin quedarse en los prejuicios o experiencias de otras personas. En la actualidad existen muchas opciones, apoyos y posibilidades para ingresar a la educación superior o centros de formación técnica y profesional.

Por lo tanto, ayúdalos a plantearse objetivos, confía en sus capacidades y estimúlalos a seguir desarrollándose y aprendiendo para lograr las metas que se proponga, siempre con foco en el equilibrio y su bienestar psicológico. Por otra parte, si ha bajado su rendimiento académico presta atención a lo que pudiera estar pasando. Si tiene un buen rendimiento, pero te das cuenta de que la está pasando mal, conversa respecto a su propia autoexigencia para que busquen el equilibrio. Pida ayuda si lo crees necesario.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 En relación con el establecimiento de metas, es recomendable:

- ☐ a) Motivarlos a establecer metas y esforzarse por alcanzarlas para trabajar el sentido de competencia. Puedes ayudarle a elaborar un plan de acción para alcanzar una meta en particular.
- ☐ b) No es necesario motivarlos a pensar en sus objetivos y proyecciones futuras, lo pueden hacer solos.
- ☐ c) Es recomendable motivarlos a seguir únicamente las metas que a otras personas les hayan resultado.

Correcta: a

2 ¿Qué debemos hacer para apoyarlos en la época escolar?

- ☐ a) No es necesario que se esfuerce en el ámbito escolar, por lo que no es necesario brindarles apoyo.
- ☐ b) Motivarlos a establecer metas, promoviendo que cree un horario para el desarrollo de hábitos de estudio y autonomía.
- ☐ c) Es recomendable hacer las tareas y trabajos por ellos o ellas, para que así obtengan las mejores calificaciones.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesitas, toma algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registra lo que vayas pensando aquí o en alguna libreta u hoja. Será positivo que registres todas tus reflexiones en una única libreta o que tengas una carpeta donde guardar las hojas juntas.

1 Reflexionen en familia respecto a las exigencias académicas y rendimiento escolar ¿Te has visto en alguna de las situaciones descritas en el texto? ¿Cuál es tu postura respecto al tema? ¿Cuál es el equilibrio que podrían encontrar?

2 Reflexionen en familia respecto al desarrollo de la autonomía y hábitos de estudio ¿Qué estrategias han dado buenos resultados en relación con sus objetivos? ¿Qué estrategias no han dado resultados en relación con sus objetivos? ¿Qué otras cosas podrían añadir para fomentar la autonomía y el desarrollo de hábitos de estudio? (involucra al preadolescente).

CUESTIONARIO CALIDAD DE VIDA

Estimadas Familias,

Parte de nuestra misión institucional es el mejoramiento de la calidad de vida y el óptimo desarrollo de niños, niñas y adolescentes en las diferentes dimensiones y etapas de la vida, con el objetivo de favorecer su participación activa en la sociedad y la construcción de su proyecto vital en un ambiente saludable.

Por este motivo, para Teletón es muy importante conocer la percepción de calidad de vida de nuestros usuarios, usuarias y sus familias, ya que, contar con esa información, nos permitirá mejorar y desarrollar una oferta de actividades, servicios y apoyos de acuerdo a sus necesidades.

Para lograr lo anterior, las y los invitamos a responder el cuestionario Kidscreen-27®, el cual nos permitirá observar las dimensiones de bienestar físico y psicológico, autonomía, relación con padres, amistades y apoyo social, y entorno escolar de niños, niñas y jóvenes entre 8 y 18 años, y de sus cuidadores/as principales.

Para responder cada cuestionario, pueden escribir la dirección web señalada en **color azul** en su navegador de internet o escanear cada código QR, según sea usuario/a y/o cuidador/a.



Cuestionario KIDSCREEN-27
para niños, niñas y jóvenes
entre 8 y 18 años



<http://encuestas.tuteleton.cl/index.php/426426?lang=es-CL>



Cuestionario KIDSCREEN-27
para madres y padres
de niños, niñas y jóvenes
entre 8 y 18 años



<http://encuestas.tuteleton.cl/index.php/953517?lang=es-CL>

No olviden responder ambas encuestas

**¡MUCHAS GRACIAS POR SER PARTE DE
ESTE PROGRAMA!**

REFERENCIAS

- Ainscow, M. & Miles, S. (2009). Desarrollando sistemas de educación inclusiva. ¿Cómo podemos hacer progresar las políticas? En C. Giné (coord), La educación inclusiva. *De la exclusión a la plena participación de todo el alumnado*, (pp. 161-170). Barcelona: Horsor.
- Betina Lacunza, Ana, & Contini de González, Norma (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. *Fundamentos en Humanidades*, XII(23),159-182. [fecha de Consulta 30 de Abril de 2021]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18424417009>
- Bonastre, M. & Fusté, S. (2007). *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3 años)*. España, Barcelona: Editorial Grao.
- Bordignon, Nelso Antonio (2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2),50-63. [fecha de Consulta 14 de Abril de 2021]. ISSN: 1794-4449. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69520210>
- Cabezuelo, G. & Frontera, P. (2012). *El desarrollo psicomotor. Desde la infancia hasta la adolescencia*. España, Madrid: Editorial Narcea.
- Cabrera, J., Méndez, A. & Mondragón, A. (2016). La construcción de la autoestima en relación a los diversos ámbitos sociales. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*. 2(3), 47-53.
- Cardemil, A. (2017). *Apego seguro*. Santiago, Chile: Ediciones B.
- Cardemil, A. (2019). *Vitaminas, para el desarrollo socioemocional de los niños*. Santiago, Chile: Ediciones B.
- Castellví, A. (2016). *Educación sin gritar. Acompañando a los hijos de entre cuatro y doce años en el camino hacia la autonomía*. España, Barcelona: Lectio Ediciones.
- Centro de Adolescencia Clínica Alemana, Alberto Trautmann (Ed.). (2019). *Adolescencia: respuestas para padres*. Santiago, Chile: Editorial Catalonia.
- Céspedes, A. (2014). *100 preguntas sobre educación escolar*. Chile: B de Books.
- Céspedes, A. (2015). *Esos locos bajitos. Compromiso educativo en la primera infancia*. Chile: B de Books.
- Cidoncha, V. & Díaz, E. (2009). Importancia del desarrollo del esquema corporal. *Revista Digital Efdeportes*, Vol 128. Argentina: Buenos Aires.
- Ciénaga, E., Patiño, O., y Alcántara, E. (2014). *Historias escolares de adolescentes con discapacidad. Experiencias en torno a la inclusión educativa*. Recuperado de: <http://www.rinace.net/rlei/numeros/vol8-num2/art5.pdf>
- Duek, C. (2010). Infancia, desarrollo y conocimiento: los niños y niñas y su socialización. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 8(2),799-808. [fecha de Consulta 14 de Abril de 2021]. ISSN: 1692-715X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77315155002>
- Educagüía. (s/f). *Intervención educativa en el ámbito psicomotriz. Aplicaciones didácticas en educación infantil*. España.
- Estrada, C. (2020). *Desarrollo psicomotor y la evolución en niños de 4 a 6 años*. Guía Infantil S.L.
- Faber, A. & Mazlish, E. (2012). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. España, Barcelona: Rayo.
- Feldman R. Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior* 2012;61:380-91.
- Fuente: Ministerio de Educación [MINEUC] (2018) *Escuelas y Aulas Hospitalarias en Chile*. Chile: Santiago.
- Fundación Integra. (2017). *Desarrollando reuniones de apoderados formativas: Adaptación y transiciones*. Recuperado de <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/05/Desarrollando-reuniones-de-apoderados-formativas-Adaptación-y-transiciones.pdf>
- García, C. (2010). *A estudiar se aprende: Metodología de estudio sesión por sesión*. Santiago, Chile: Ediciones UC.
- Gualtero, R. & Soriano, A. (2013). *El adolescente cautivo. Adolescentes y adultos ante el reto de crecer en la sociedad actual*. España, Barcelona: Gedisa.
- Haeussler, I. & Milicic, N. (2014). *Confiar en uno mismo: programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago, Chile: Editorial Catalonia.
- Ho, E. (2016). *Guía de orientación para trabajar la autonomía de la vida diaria en niños con hemiparesia*. Recuperado de: <https://www.hospitalmanises.es/wp-content/uploads/2016/07/171002-i-can-do-it-myself.pdf>
- Jové, R. (2013). *Dormir sin lágrimas*. Madrid: Editorial el Ateneo.
- Junta Nacional de Jardines Infantiles. (2008). *Transiciones educativas en Educación Parvularia*. Chile.

- Kotliarenco, M. & Cáceres, I. (s/f). Resiliencia y apego. *Centro de estudios y atención del niño y la mujer*. Recuperado de: https://www.academia.edu/1492128/RESILIENCIA_Y_APEGO
- Lecannelier F. (2006) *Apego e intersubjetividad: Influencia de los vínculos tempranos en el desarrollo humano y la salud mental*. Santiago, Chile, LOM Ediciones.
- Lecannelier, F. (2016). A.M.A.R. *Hacia un cuidado respetuoso de apego en la infancia*. Santiago, Chile: B de books.
- Magistris, G. (2004). *Responsabilidad parental y concepción del niño como sujeto de derecho Tensiones y compatibilidades*. XIX Congreso Panamericano Del Niño. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/gabrielamagistris/9.pdf>
- Maldonado, M. (2011). *Salud mental perinatal*. Organización panamericana de Salud [OPS].
- Milicic, N. & López, S. (2011). *Hijos con autoestima positiva. Guía para padres*. Santiago, Chile: Grupo Editorial Norma.
- Milicic, N. & López, S. (2012). *¿Quién dijo que era fácil ser padres?* Chile: Planeta.
- Milicic, N. (2012). *A ser feliz también se aprende: Guía para la educación del niño de 2 a 6 años*. Chile: Grijalbo.
- Milicic, N. (2014). *Cuidar y amar: Claves para el bienestar emocional de los hijos*. Santiago, Chile: El Mercurio, Aguilar.
- Ministerio de Educación. (2018). *Escuelas y aulas hospitalarias en Chile*. Chile: Santiago.
- Morales, F., Fernández, F., Trianes, M., & Cerezo, M. (2009). Eficacia de una investigación para incrementar el apoyo social en adolescentes discapacitados motores a partir del voluntariado de estudiantes secundaria. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41 (1), 141-150.
- Morales, M. & Koral, J. (2019). *Importancia de los vínculos familiares en el bienestar psicológico del adolescente*. Recuperado de: <http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v15/doc/2208.pdf>
- Paolini, Cynthia Inés, & Oiberman, Alicia, & Mansilla, Mariela (2017). DESARROLLO COGNITIVO EN LA PRIMERA INFANCIA: INFLUENCIA DE LOS FACTORES DE RIESGO BIOLÓGICOS Y AMBIENTALES. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 21(2),162-183.[fecha de Consulta 13 de Mayo de 2021]. ISSN: 1666-244X. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=339655686008>
- Quicios, B. (2018). *La importancia del juego simbólico en el desarrollo del niño*. Guía Infantil S.L.: España.
- Rivera, P. (2008). *Sexualidad en los niños, niñas y jóvenes con discapacidad*. *Revista Educación*. 32 (1), 157-170.
- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto y su importancia en la infancia. *Edetania*. 44, 241-257.
- Rosell, C. Soro, E. & Basil, C. (2010). *Alumnado con discapacidad motriz*. Editorial Grao.
- Schinca, M. (2011). *Manual de psicomotricidad, ritmo y expresión corporal*. España, Madrid: Wolters Kluwer.
- Serrano, M. (2013). *La importancia del NO en el desarrollo infantil*. Psicología y crianza: España: Madrid.
- Siegel, D. & Payne, T. (2012). *El cerebro del niño. 12 estrategias revolucionarias para cultivar la mente en desarrollo de tu hijo*. España: Alba Editorial.
- Siegel, D. & Payne, T. (2018). *Disciplina sin Lágrimas*. Chile: B De Bolsillo.
- Siegel, D. (2014). *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. España: Alba Editorial.
- Sugrañes, E. & Ángel, M. (coord.) (2007). *La educación psicomotriz (3-8 años) cuerpo, movimiento, percepción, afectividad, una propuesta teórico-práctica*. España, Barcelona: Colección Biblioteca de Infantil.
- UNICEF. (2003). *Talleres para familia: ¿te suena familiar?* Recuperado de <https://www.unicef.cl/centrodoc/tesuenafamiliar/11%20Resolver.pdf>
- UNICEF. (2011). *Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia*. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL004887.pdf>
- UNICEF. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Argentina: Fundación Kaleido.
- UNICEF. (s/f). *Tiempo de crecer: Manual para el trabajo con familia*.
- UNICEF-Comité Español. (2006). *Convención Sobre Los Derechos Del Niño*. Madrid.
- Villafuerte, J., Luzardo, L., Bravo, S., & Romero, A. (2017). *Implicancias y tensiones del proceso de inclusión educativa, los adolescentes con discapacidad física cuentan su experiencia*. *Revista Cumbres*. 3 (2), 09-16.

Las ilustraciones contenidas en este material, forman parte del Proyecto Arte Capital, iniciativa financiada a través del Fondo 6% FNDR para proyectos de Cultura; Deporte; Seguridad Ciudadana; Fondo Social, Discapacidad e Inclusión y Adulto Mayor, y Protección del Medio Ambiente y Educación Ambiental, del Gobierno Regional Metropolitano de Santiago, y aprobada por el Consejo Regional Metropolitano, Core.

Primera edición
Impreso en junio de 2022

