

# Programa Familia Contigo Teletón

4 a 6 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](http://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.

# 4 a 6 años



El siguiente librito, fue diseñado para brindarle información, orientación y recomendaciones respecto al proceso de crianza y acompañamiento del crecimiento y desarrollo de niños y niñas entre 4 y 6 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

Bienestar físico y psicomotricidad

¿Cómo fomentar la psicomotricidad?

Preguntas y reflexiones

8

8

8

11

14

### DIMENSIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO

#### Objetivo: Fomentar el bienestar psicológico

Apego seguro

Hábitos de sueño

Preguntas y reflexiones

15

15

15

17

18

#### Objetivo: Mejorar el estado de ánimo y la regulación emocional

Desarrollo socioemocional y bienestar psicológico

Regulación emocional de niños y niñas

Preguntas y reflexiones

19

19

20

22

#### Objetivo: Potenciar el desarrollo de la autoestima

Rol de la familia en el desarrollo de la autoestima positiva

Estrategias para el desarrollo de la autoestima positiva

Preguntas y reflexiones

23

23

26

27

### DIMENSIÓN: AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

#### Objetivo: Promover la autonomía

¿Cómo promover y favorecer la autonomía?

Sobreprotección v/s promoción de la autonomía

Preguntas y reflexiones

28

28

28

30

31

#### Objetivo: Fomentar la independencia

La familia como promotora de la independencia de niños y niñas

¿Cómo fomentar la independencia?

Preguntas y reflexiones

32

32

34

35

### DIMENSIÓN: RELACIONES FAMILIARES

36

#### Objetivo: Desarrollar la relación con las figuras significativas

36

Sensibilidad parental

36

Actitudes que facilitan y dificultan la relación

37

Preguntas y reflexiones

38

#### Objetivo: Enriquecer la vida familiar

39

La importancia de pasar tiempo en familia

39

Actividades para enriquecer la vida familiar

40

Preguntas y reflexiones

41

### DIMENSIÓN: AMISTADES Y APOYO SOCIAL

42

#### Objetivo: Fomentar la interacción con pares y la inclusión con otras personas

42

La importancia del contacto con otros niños y niñas

42

Aprender a compartir

43

Preguntas y reflexiones

44

#### Objetivo: Construir una red de apoyo

45

Autocuidado parental

45

Redes de apoyo

46

Preguntas y reflexiones

47

### DIMENSIÓN: APRESTO ESCOLAR

48

#### Objetivo: Facilitar el entorno escolar

48

Educación para todos y todas

48

Proceso de adaptación al espacio escolar

49

Preguntas y reflexiones

51

#### Cuestionario calidad de vida

52

#### Referencias

53



# DIMENSIÓN

## BIENESTAR FÍSICO

### **OBJETIVO** FAVORECER EL BIENESTAR FÍSICO

#### **TEMA 1** Bienestar físico y psicomotricidad

Entenderemos como **bienestar físico** a la dimensión del desarrollo humano relacionada con el crecimiento y avance psicomotor de niños y niñas. En ella, destaca el concepto de **psicomotricidad**, entendido como la experiencia que favorece el desarrollo físico, psicológico, afectivo y social de los infantes, permitiendo la integración del conocimiento del cuerpo y la relación de este con el entorno.

Por lo tanto, la actividad psicomotriz permite el desarrollo a nivel físico, psicológico y social de los infantes, quienes utilizan su cuerpo como medio de expresión, comunicación y adquisición de conocimientos respecto a su entorno, influyendo en sus relaciones sociales y expresiones afectivas actuales y futuras.

Para favorecer la psicomotricidad es necesario establecer un clima afectivo positivo, es decir, expresar amor, cuidar y responder a las necesidades de niños y niñas. Esto permitirá que desarrollen confianza hacia sus figuras de cuidado y puedan explorar y conocer el mundo con seguridad. La estimulación otorgada por la familia, será clave para el desa-

rollo tanto en aspectos físicos, como afectivos y sociales.

También es necesario observar y ser sensible a las expresiones no verbales, gestos, posturas, formas de moverse y de posicionarse en el espacio que tiene el niño o niña, lo que nos entregará información para comprender y acompañarlos en su crecimiento, poniendo atención a sus potencialidades.

Además, es de suma importancia tener en consideración aquello relativo al **esquema corporal** del niño o niña, entendido como la conciencia que tenemos los seres humanos, respecto a nuestro propio cuerpo, la situación y/o relación entre las diferentes partes de este y la manera en que lo vamos percibiendo a lo largo de la vida. En este sentido, es un concepto dinámico, que se va formando y evolucionando de manera paulatina y puede ir variando como consecuencia de alguna enfermedad o condición específica de salud.

Por lo tanto, cuando hablamos de esquema corporal, nos referiremos a la representación mental de nuestro cuerpo, dándole va-

lor como objeto y medio de conocimiento. Así, el esquema corporal se irá constituyendo en base a las necesidades de movimiento y/o actividad del niño o niña, como resultado de la interacción de este con el entorno.

Ligado a este concepto, se encuentra el término **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 niño o niña advierte en su cuerpo y la manera en que este interactúa con el ambiente.

Por lo tanto, para favorecer el bienestar físico y psicológico del infante, es preciso educar y potenciar todos los aspectos de la motricidad humana acorde a las características del niño o niña (percepción y control del propio cuerpo, independencia de segmentos, respiración, entre otros), guiados y/o acompañados de profesionales de la salud y educación en caso de ser necesario.

Por último, es importante precisar respecto a la percepción y control del propio cuerpo, que este se da en dos niveles diferentes. Por un lado, está el nivel

de conciencia y conocimiento de este, donde el infante conoce las partes de su cuerpo y reconoce el papel que cada una juega. Y, por otro lado, el nivel de **control de sí mismo**, el cual le permite moverse de manera independiente y con autonomía, en la medida en que su condición de salud y sus avances en materia de rehabilitación se lo permitan, estando disponible para la acción en base a sus características y destrezas personales.

El apoyo que podamos entregar a los infantes en esta materia, será clave para la manifestación de su personalidad, autoestima, confianza, motivación, entre otros. Cabe señalar, que la educación del esquema corporal y su adquisición propiamente tal, está en curso hasta al menos los 11 ó 12 años de edad.



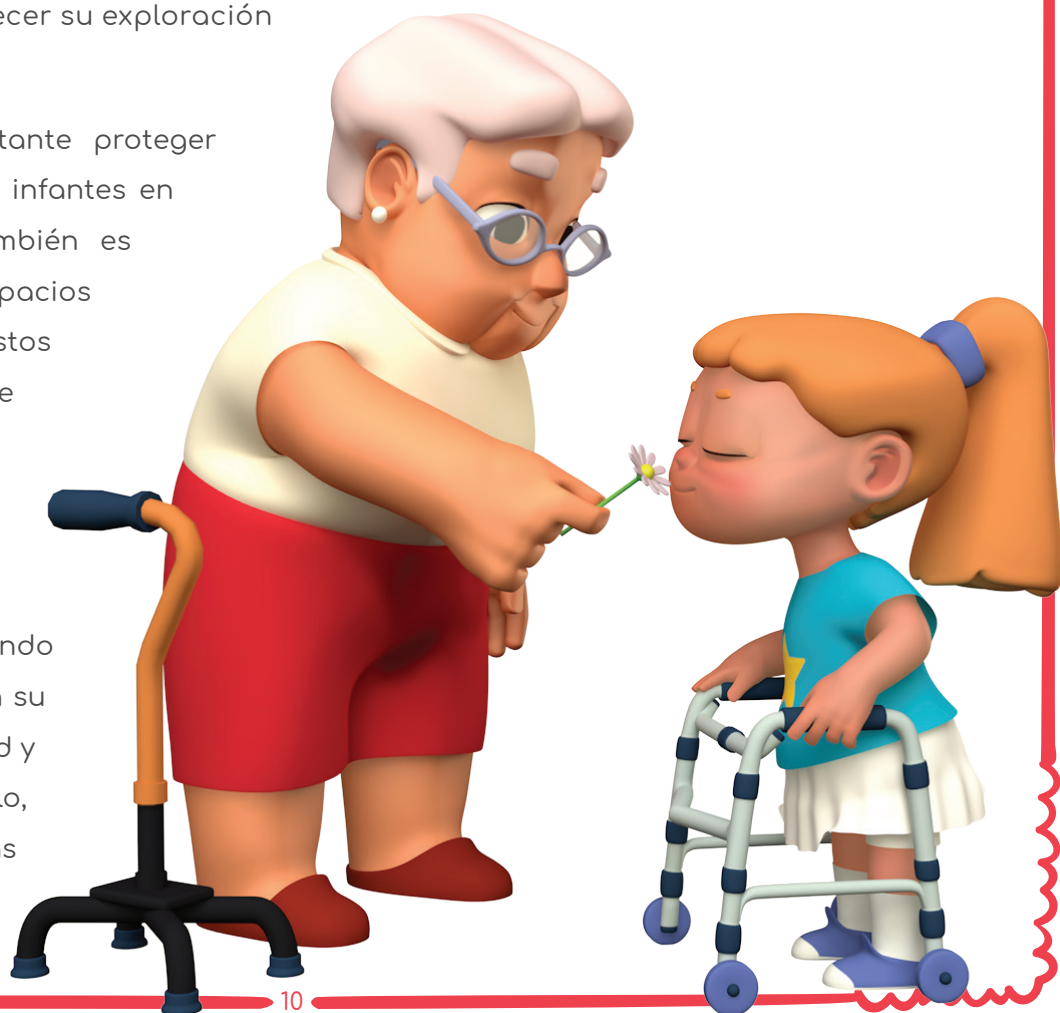


Para el caso de niños y niñas en situación de discapacidad, el acompañamiento debe favorecer la psicomotricidad siguiendo las mismas recomendaciones, cuidando que cada actividad y/o estimulación que se realice, sea segura para él o ella. Además, es necesario incentivar la capacidad del infante de moverse no solo en los espacios terapéuticos, sino también en los espacios cotidianos, teniendo presente su edad y condición física.

Con el fin de que logren explorar y ser estimulados a través de todos sus sentidos, es fundamental ayudarles cuando lo requieran. Si es necesario, realice las adaptaciones del mobiliario del hogar para facilitar la adaptación del infante y favorecer su exploración y desarrollo.

Recuerde que, es importante proteger y estar pendientes de los infantes en todo momento, pero también es necesario propiciar espacios de libertad, para que estos desarrollen autonomía e independencia en las tareas y actividades que sí puedan hacer por sí mismos. Cabe destacar, que esto debe ir sucediendo de manera progresiva con su crecimiento, según su edad y nivel de desarrollo. Por ello, no lo compares con otras personas de su edad.

El amor y afecto que le puedas entregar en esta etapa, será fundamental para su desarrollo, ya que le brindará seguridad y confianza en el futuro. Por eso, conócelo, obsérvalo, valóralo y quíérelolo como es.





## **TEMA 2** ¿Cómo fomentar la psicomotricidad?

El desarrollo psicomotor, permite que niños y niñas puedan adquirir habilidades de manera dinámica y continua. La psicomotricidad de cada infante, dependerá de la maduración de su sistema nervioso, sus características personales, el contexto socio-familiar y su condición de salud, en conexión con los progresos esperados para cada etapa de la infancia.

Los sentidos también evolucionan junto al desarrollo psicomotor, permitiéndoles identificar mejor entre los tipos de estímulos y aprender a partir de ellos de manera progresiva, haciendo uso de todos sus sentidos para la experimentación del mundo. Por ello, es fundamental seguir estimulando la sensopercepción permanentemente.

Las **habilidades psicomotrices**, se definen como el conjunto de destrezas que el infante va adquiriendo durante su vida. Para desarrollarlas, será fundamental que la familia y la comunidad educativa incentiven la estimulación, entrenamiento y práctica de estas, con el fin de que el niño o niña vaya adquiriendo habilidades de mayor complejidad y precisión progresivamente, estimulando su capacidad de pensamiento, autonomía y participación social, acorde a sus necesidades y características individuales.

Existen dos tipos de habilidades psicomotrices: las finas y las gruesas. Ambas, surgen a partir del resultado de la colaboración entre

el cerebro, el sistema nervioso y los músculos del cuerpo. La motricidad fina, hace alusión a las pequeñas acciones que realiza el infante que requieren de precisión y un elevado nivel de coordinación, relacionadas con el movimiento de la lengua, boca y labios, muñecas, manos, pies y dedos. Por otra parte, la motricidad gruesa, se relaciona con los movimientos que utilizan grupos musculares más grandes implicando la movilidad de todo el cuerpo, útiles para actividades como caminar o desplazarse, saltar o estirarse, entre otras. Cabe destacar, que ambas se desarrollan de manera simultánea, pues la mayoría de las actividades humanas requieren la coordinación conjunta de ellas.

Intente proponer actividades que sepa que el infante podrá realizar, aunque requiera algo de esfuerzo, para luego invitarle a hacer algo un poco más difícil de manera progresiva. Utilice juguetes u objetos acorde a su edad y condición de salud para facilitar la adquisición de estas destrezas en base a las necesidades del infante. Refuerce y destaque cada cambio que consiga en la habilidad practicada. Recuerde que, cualquier actividad que estimule su corporalidad de manera segura, será fundamental para su desarrollo, por pequeña que parezca.





Algunas formas de estimular las habilidades psicomotrices son:

### El juego corporal y la exploración:

A través del juego, los infantes desarrollan su cuerpo, aprenden y construyen su forma de ser. Por ello, es importante la estimulación sensorial y de movimiento. Considere que en esta etapa el juego se dará generalmente a **partir del uso del propio cuerpo**, por ello, es primordial apoyar el desarrollo de destrezas psicomotoras a partir del uso de él como canal de aprendizaje. Para el caso de niños y niñas en situación de discapacidad, considera juguetes adaptados y/o objetos de fácil utilización y agarre, idealmente que puedan ser manipulados sin ayuda de terceros para reforzar su autonomía y satisfacción personal.

Los **juegos de expresión corporal** son aquellas actividades lúdicas que permiten al niño o niña, comunicar su yo interior al mundo exterior y a las personas que lo rodean. Por lo tanto, se convierte en un lenguaje o forma de expresión de sentimientos, ideas, sensaciones y estados de ánimo perceptibles desde, con y a través del cuerpo. Actividades de movimiento como bailar, jugar, cantar, actuar, etc., fomentan el desarrollo integral en la infancia y te permiten acceder a su mundo emocional y conocerlo/a mejor.

Por ello, si acompañamos ese proceso dándoles confianza para que exploren y conozcan

por medio del cuerpo, estaremos contribuyendo a que tengan una buena apreciación de su imagen corporal, aumentando su autoconfianza y autoestima positiva.

A continuación, te presentamos algunas ideas de juego corporal:

- 1 Identificar las partes del cuerpo a través de un cuento o una canción.
- 2 Hacer mímica y representar a través de gestos y movimientos acciones de la vida diaria: bailar, escribir, amasar, cocinar, bañarse, recortar, etc. Los demás pueden adivinar qué acción es.
- 3 Expresar emociones y sentimientos usando la cara y el cuerpo.
- 4 Bailar e inventar pasos y movimientos nuevos. Nombren y muevan los distintos segmentos de su cuerpo por separado, como brazos, manos, pies, cabeza, entre otros, con el fin de que vaya reconociéndolos a través del movimiento.
- 5 Imitarse el uno al otro como si se estuvieran mirando en un espejo. Pueden hacer movimientos de cualquier tipo, y con cualquier parte del cuerpo, por más pequeños que parezcan, siempre serán un avance.

Es importante que puedas permitirle que explore y que lo haga con tu ayuda en caso de que sea necesario. Esto significa, que pueda interactuar con su entorno de la forma en que le sea posible según su condición de salud. Preste atención a lo que hace sin descuidarlo,

ya que a esta edad no sabrán si están en peligro, pero tú como persona adulta sí podrás saberlo y anticiparte frente a alguna situación riesgosa. Si lo ves en una situación así, ve a buscarlo explícale sobre el peligro que observas y las precauciones que hay que tener, en un lenguaje comprensible por él o ella.

### Alimentación, sueño y ambiente:

① La alimentación es muy importante para el adecuado desarrollo de niños y niñas. En esta etapa, es recomendable que vayan probando alimentos nuevos en porciones pequeñas, intentando evitar aquellos que lo puedan atragantar, como dulces, uvas, frutos secos, etc., siempre siguiendo las recomendaciones profesionales para su alimentación según sus propias necesidades.

② También será muy importante que mantengan una adecuada higiene del sueño, durmiendo lo suficiente y en las mejores condiciones. Para las edades entre 4 y 6 años, se recomienda dormir 8 a 11 horas diarias aproximadamente. Esto le permitirá descansar y estar al otro día con más energía. En estas edades disminuyen los despertares nocturnos y comienzan a solicitar que se les lean cuentos o que se les cante una canción antes de dormir. Trate de promover aquellas instancias que favorezcan y refuercen el vínculo afectivo, puesto que hará que el infante concilie el sueño sintiéndose más seguro.

③ Evite lugares y ambientes donde esté presente el humo del cigarro o ambientes que puedan perjudicar la salud del infante.

### Apoyo terapéutico:

① No olvides que debes asistir periódicamente a tu atención terapéutica, controles y vacunas, eso permitirá tener una visión y acompañamiento profesional del desarrollo del infante. Además, utiliza esa instancia para hacer todas las consultas que tengas. Es recomendable que cuando te surja alguna pregunta o duda en el día a día, la registres en una libreta o papel para no olvidarlas cuando asistas a tus controles.

② Si hay algo que te preocupa, has observado algo que te genera sentimientos extraños, tienes dudas con algunas situaciones o conductas del infante y/o tienes inquietudes respecto a su desarrollo, acude a un profesional para que te brinde las orientaciones pertinentes.





## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 Respecto a la estimulación sensorial, es FALSO que:.....
- ☐ a) Es importante ayudar al infante a tomar conciencia de su cuerpo para que lo reconozca y al mismo tiempo, sepa las posibilidades que tiene en torno a este.
  - ☐ b) En fundamental estimular al infante a través de todos sus sentidos utilizando materiales de casa y actividades cotidianas.
  - ☐ c) No es posible la estimulación sensorial en casa, solo debe reservarse para los espacios terapéuticos.

Correcta: c

- 2 Respecto al proceso de desarrollo del infante: .....
- ☐ a) Debe ir igual de rápido o más que los otros niños y niñas.
  - ☐ b) Debe ser acorde a las capacidades del infante en ese momento en particular de su vida.
  - ☐ c) Todos los infantes deben cumplir con una única forma de desarrollo.

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 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú y/o como familia que favorezcan el bienestar físico del infante.
- 2 Piensa, ¿qué otras cosas podrías hacer tú y la familia para favorecer el bienestar físico del niño o niña?

# DIMENSIÓN

## BIENESTAR PSICOLÓGICO

### OBJETIVO FOMENTAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

#### TEMA 1 Apego seguro

Para fomentar el bienestar psicológico en la infancia, hay que mantener una conexión constante, mantenerse interesado, atento y conectado, participando activamente en la vida de los infantes. Para explicar en mayor profundidad este tema, hablaremos sobre el **apego**, entendido como el vínculo afectivo que se genera, desarrolla y consolida entre el niño o niña y sus figuras de cuidado, al verse enfrentado a una situación amenazante o estresante (por ejemplo: frustrarse al no lograr hacer algo, angustiarse por su primer día de colegio, entre otras situaciones), donde el infante comunica a su entorno, que se siente de esa manera para recibir consuelo y protección. En este sentido, el apego será importante a lo largo de toda la vida del infante y no solo en sus primeros años de vida.

La “calidad” del apego dependerá de la relación que se establezca entre el infante y sus cuidadores principales, por lo que, si mantenemos vínculos sanos, positivos y nutritivos, estaremos fomentando un apego seguro.

Cuando hablamos de **apego seguro**, estaremos refiriéndonos a la respuesta oportuna de madres, padres o cuidadores frente a las necesidades de los infantes, con el fin de que estos internalicen el amor y confianza que se le tiene y comprendan que es posible explorar y conocer el mundo de forma segura. Esto conllevará infantes más abiertos a aprender y explorar el entorno que los rodea con confianza.

En este sentido, estarás fomentando su bienestar psicológico, al ayudar al infante a regularse emocionalmente, a calmarse, a sentirse en confianza y seguro, y a que logre autonomía y confianza en sí mismo.





### 3 principios de apego seguro:

1

**Seguridad en momentos de estrés:** Regular el estrés significa ayudar al infante a tranquilizarse y sentirse mejor, ya sea, ayudándole a calmar una emoción o satisfaciendo una necesidad. Por ejemplo, un infante necesitará de su cuidador cuando tenga pena porque se le rompió un juguete o cuando esté frustrado porque algo no le resulta. Al acompañarlos en estos momentos, el vínculo de apego se verá fortalecido, ya que estaremos respondiendo a su necesidad de contención y contribuyendo a la regulación de su sensación de malestar.

2

**Sensibilidad parental:** Corresponde a la capacidad de las figuras de cuidado para leer las señales comunicativas de los infantes, interpretándolas de la mejor manera posible, ofreciendo una respuesta oportuna, sensible y contingente a la necesidad del niño o niña. Esto implica prestarles atención cuando lo necesiten, evitando hacer caso omiso a sus necesidades, ya que, si no los acompañamos, los infantes podrían no aprender a manejar sus emociones u ocultarlas. Por otra parte, a los infantes les genera mucha angustia e inseguridad que no sepan cómo actuará su cuidador cuando él o ella lo necesita, por lo que mostrarnos disponibles les dará seguridad.

3

**Conexión cotidiana:** Se concibe como la capacidad de cuidadores principales para mantenerse interesados, atentos y conectados, participando activamente del desarrollo cotidiano del infante. Es preciso conectarse con el infante en el proceso de regulación del estrés, pero también en momentos de calma y disfrute. El vínculo de apego se verá fortalecido cada vez que lo escuches, lo observes haciendo algo, se rían juntos e interactúen en la cotidianidad.

Recuerde que fomentar un apego seguro implicará permitirles a los infantes conocer su entorno con autonomía, puesto que, al sentirse en confianza y seguros, activarán su sistema de exploración. Por ello, quédate cerca, pero permite que descubra por sí mismo el mundo que le rodea, interactuando con otras personas de la familia en el proceso.





## TEMA 2 Hábitos de sueño

El sueño es un mecanismo del organismo cuyo objetivo es recuperar energías y se va modificando en la medida que los infantes crecen. Para las edades de 4 a 6 años se recomienda que duerman entre 8 a 11 horas aproximadamente. Por ello, es importante crear y fortalecer rutinas que le permitan al infante, dormir las horas necesarias.

La falta de sueño, puede ser una de las causas de los problemas psicológicos más importantes en la infancia, ya que hace que el infante se despierte y esté irritable o sensible durante gran parte del día, pudiendo aumentar algunos problemas de conducta.

También, es posible que los infantes se despierten asustados por una pesadilla, creyendo que fue real, ya que, recién a los 7 años aproximadamente serán capaces de despertarse y explicarnos que ha tenido una pesadilla sabiendo que no son reales.

Para evitar las pesadillas, procure que el niño o niña no esté expuesto a eventos desagradables, noticias, películas o relatos que contengan emociones que no sean fáciles de entender para su edad. Evite los regaños por descontrol de esfínter o si se ha ensuciado. Permítale dormir con una pequeña luz o dejar la puerta de la habitación abierta si con ello el infante se siente mejor.

Es muy importante crear una rutina para el buen dormir, por ejemplo, dormirse a la misma hora o similar todos los días, que la última comida no sea cercana a la hora de dormir, bañarlo antes de acostarse, etc. Si el infante ha tenido un día complicado, procure que pase un momento agradable antes de dormir, para ello puedes leerle un cuento o cantarle una canción.

A través de la **lectura de cuentos**, se fortalece el vínculo afectivo, se entregan valores, se favorece el desarrollo emocional y se estimula el hábito de la lectura para cuando sepan leer por sí solos. Los infantes disfrutan cada vez que sus figuras de cuidado les leen un cuento o les inventan historias, ya que se sienten queridos e incentiva su curiosidad e imaginación.

Finalmente, recuerde que mantener hábitos de sueño adecuados ayudará a que el infante descanse de mejor forma, favoreciendo su desarrollo, bienestar y reservas de energía para el día siguiente.





## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 En relación con el apego seguro, es correcto decir: .....
- ☐ a) Es importante evitar que vivan momentos de frustración, de lo contrario no desarrollarán apego seguro.
  - ☐ b) Cuando has respondido a su necesidad de consuelo, el infante estará disponible para aprender y explorar, por lo que estarás potenciando el vínculo y apego seguro.
  - ☐ c) Apego seguro es lo mismo que apegarse, por lo tanto, hay que estar apegados constantemente, sin dejar que exploren su entorno solos.

Correcta: b

- 2 Respecto a los hábitos de sueño, es recomendable que: .....
- ☐ a) El infante se vaya a dormir solo.
  - ☐ b) Si llora hay que dejarlo llorar para que pueda regular su sueño autónomamente.
  - ☐ c) Que se duerma todos los días a la misma hora, cantarle una canción o leer un cuento para que duerma mejor.

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 Identifica 2 o más cosas que estés haciendo que favorezcan o ayuden a fomentar apego seguro.
- 2 Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o la familia en general para fomentar el bienestar psicológico del niño o niña y de toda la familia.



**OBJETIVO** MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA REGULACIÓN EMOCIONAL**TEMA 1** Desarrollo socioemocional y bienestar psicológico

Es frecuente que el espacio dedicado a la comprensión de las emociones, no se ponga como protagonista en el proceso de crianza, dedicando más tiempo al desarrollo cognitivo y mental. Sin embargo, es muy importante que el tema sea visto con especial atención, ya que las investigaciones nos han ido demostrando la relevancia del desarrollo socioemocional en la vida de una persona, siendo considerado un factor que previene problemáticas de salud mental.

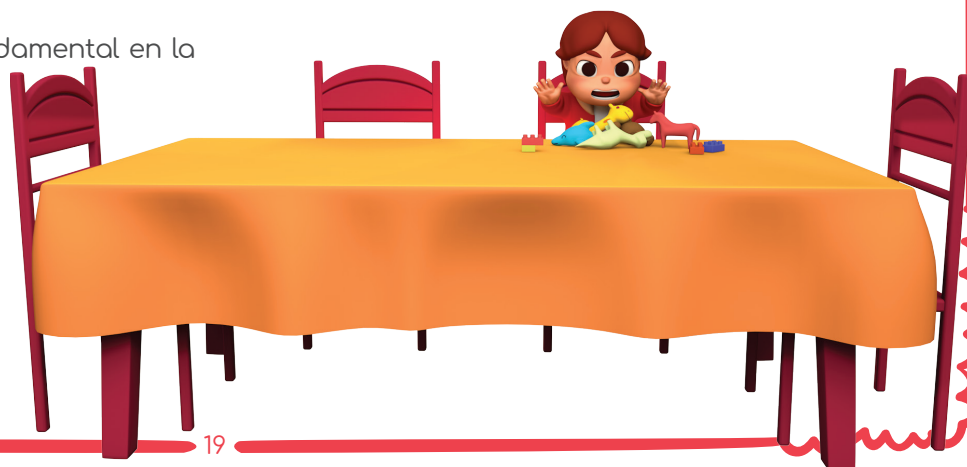
El **desarrollo socioemocional** se define como la capacidad para experimentar, regular y expresar emociones, formar relaciones cercanas y seguras, explorar el entorno y aprender. Las personas con buen desarrollo socioemocional tienen la capacidad para confiar en sí mismos, pero también de confiar en los demás, y a partir de ello, les suele ir mejor en el colegio, establecen lazos de amistad más profundos y duraderos, y frente a una situación difícil, tienden a sobrellevar la experiencia de mejor manera.

Las emociones juegan un rol fundamental en la vida de todas las personas y es imprescindible que desde la niñez se enseñe a reconocer y expresar las diferentes emociones que se presentan en el día a día, reconociendo el valor de cada una

de ellas. Tenga en cuenta que no existen emociones buenas y malas, sino emociones agradables y desagradables.

Es relevante mencionar, que no existen emociones “negativas”, pues todas cumplen alguna función o tienen alguna razón de ser. Cuando valoramos negativamente o evitamos hablar de emociones como la pena, culpa, rabia o miedo, puede ocurrir que los infantes no aprendan a reconocer esas emociones, las oculten o no las expresen de manera adecuada.

Por lo tanto, enseñar a regular las emociones será una tarea primordial de familias y cuidadores para potenciar el bienestar integral de niños y niñas. Para ello, será fundamental validar lo que sienten, ayudarles a calmarse y ofrecer alguna alternativa para cambiar de foco de aquello que lo hizo estresarse o enojarse. Sé su mejor ejemplo, acompáñale cuando te necesite y ayúdale a comprender lo que le pasa con paciencia y amor.





## TEMA 2 Regulación emocional de niños y niñas

Es importante que señalar que niños y niñas no nacen sabiendo cómo manejar sus emociones, por lo que las personas adultas cumplen un rol fundamental para enseñarles a hacerlo.

En ese sentido, es primordial validar su emoción y transmitirles que el problema no es lo que sienten, sino la forma en que están expresando sus emociones, especialmente cuando tienen reacciones descontroladas o desproporcionadas, o cuando ocultan cómo se sienten. Ante esto, hay que enseñarles a usar otras estrategias para descargar y transmitir su emoción.

Cuando no ayudamos al infante a calmarse, la experiencia puede ser muy angustiante, y con el tiempo, pueden bloquear lo que sienten o desarrollar estrategias poco sanas para expresar sus emociones.

El lenguaje les permite muchas veces expresar con palabras lo que les pasa. Sin embargo, cuando no hay un desarrollo del lenguaje a nivel hablado o existe una escasez de palabras

para expresarse, los infantes pueden expresar lo que les pasa con pataletas o usando su cuerpo desproporcionadamente. Lo importante es prestar atención a lo que quiere comunicar con mucha paciencia y ofrecer nuevas alternativas de simbolización y expresión.



### Elementos para tener en consideración:

► **Imitación:** El ejemplo va a ser un primer camino de aprendizaje, lo que significa que imitarán a sus cuidadores en sus diferentes reacciones emocionales. Por ejemplo, si el cuidador grita cuando se enoja, el infante aprenderá que así debe reaccionar ante la rabia. Por otra parte, si el cuidador llora cuando está triste, le estará mostrando que llorar es normal.

► **Educar las emociones:** Conversar sobre las emociones será fundamental, siendo los cuentos una técnica muy útil para hacerlo, ya que oír historias que hablen de ellas les facilita su comprensión. En este sentido, pueden utilizar sus propios juguetes para comprender cómo se puede estar sintiendo el infante, preguntando por ejemplo ¿Cómo se siente tu osito? ¿Qué necesita tu osito para sentirse mejor? Además, puedes invitarlos a dibujar las emociones para identificar cómo las perciben y preguntar ¿Dónde se ve la pena en el cuerpo? y proseguir así con las diferentes emociones básicas. Lo importante es transmitirles que es normal lo que van sintiendo y enseñarles estrategias para sentirse mejor.

► **Reacción de la figura de cuidado frente a la emoción del infante:** Esto será clave, ya que será el momento de enseñar cómo reaccionar

ante determinada emoción. Si la reacción del infante nos altera y no logramos calmarnos, es mejor pedirle ayuda a otro adulto en casa, puesto que, es fundamental que la persona que ayude al niño o niña a calmarse, también lo esté. Procure no enojarse con el infante e invítelo a expresar lo que siente a través de una

conversación, un dibujo, un movimiento, etc., de esta forma, confiará en ti y te mostrará lo que sucede en su mundo interno. Ten presente que será en estos momentos, donde el infante evaluará el cariño, protección y disponibilidad que tenga por parte de sus cuidadores.

#### Recomendaciones para ayudar al infante a regular sus emociones:

- 1 Mantente en calma para tranquilizarlo. Abrázalo y hazle cariño mientras lo contiene.
- 2 Ponte a su altura y haz contacto visual.
- 3 Usa frases cortas y simples, para ayudarlo a comprender y reconocer sus emociones: "Sé que es triste no poder ir al parque". Tu tono de voz debe ser acorde a la emoción experimentada.
- 4 Anímalo a expresar lo que siente, hablando, llorando, dibujando, etc., sin hacerse daño a sí mismo ni a otros.
- 5 Si el infante está descontrolado, pegándose o rompiendo algo, abrázalo por detrás para calmarlo, sácalo del lugar y llévalo a un espacio más calmo.
- 6 Respiren: Pídele que llene sus pulmones de aire para luego vaciarlos, como inflar un globo y luego desinflarlo, o imaginar que huele una flor y luego apaga una vela. También ayuda salir a caminar, saltar o moverse.
- 7 Conversen de lo ocurrido cuando esté calmo, para que comprenda lo qué pasó y porqué se sintió así. Busquen otras formas de expresión: "Si tienes pena sirve mucho llorar".
- 8 Acuerdos: Deja que escoja entre 2 opciones que hayas escogido estratégicamente, para que sienta que puede decidir.
- 9 Refuerza las conductas positivas que observes en el infante mientras se calmaba: "Lograste calmarte sin romper tus juguetes".
- 10 Busca otras maneras de hacerlo según lo que te dé mejores resultados.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- ① Respecto a las emociones, marque la FALSA: .....
- ☐ a) Las emociones desagradables como el miedo, la rabia, la pena o la culpa hay que eliminarlas para no volver a sentirlas nunca más.
  - ☐ b) Hay que aprender a expresar las emociones y no ocultarlas.
  - ☐ c) No existen las emociones negativas, todas cumplen una función y hay que aprender a expresarlas de manera adecuada.

Correcta: a

- ② Respecto al rol de cuidadores en relación con la regulación de emociones: .....
- ☐ a) Es necesario educar también a través del ejemplo.
  - ☐ b) Si se porta mal debo gritar para que entienda.
  - ☐ c) Es necesario que me vea enojado para que sepa lo que provoca.

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 Identifica algunas estrategias que te hayan funcionado para calmar al infante, recuerda ¿Qué hiciste? y ¿Qué otras cosas podrías hacer la próxima vez que suceda algo parecido?
- ② Reflexionen en familia y de forma personal: ¿Qué hacen cuando el infante tiene una emoción desagradable en curso? ¿Qué otras estrategias pueden incorporar?

**OBJETIVO POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA****TEMA 1 Rol de la familia en el desarrollo de la autoestima positiva**

La autoestima está vinculada con cuán queridas y valiosas se sientan las personas, y será un proceso que comenzará a desarrollarse en la infancia, por lo que en este periodo ya se está construyendo su autovaloración. Las palabras de las personas significativas quedan fijadas en lo más profundo de la personalidad de los niños y niñas. La forma y voz en que le hablemos, será luego su voz interior, es decir, si constantemente le decimos que lo queremos o que es valioso, el infante también pensará que lo es y eso quedará grabado en su mente.

La autoestima tiene un impacto importante en el desarrollo y bienestar integral de los infantes, ya que les permite explorar de forma segura su entorno. Además, al quererse y valorarse a sí mismos, podrán sentirse más felices y tener un desarrollo más adecuado para enfrentar los desafíos que se le presenten.

En ese sentido, es relevante la forma en que les hablamos y las

expresiones no verbales que usamos. Evita el uso de adjetivos negativos como: tonto, llorón, miedoso, terco, mamón, etc. En su lugar, use adjetivos o frases más neutras que no tengan una carga negativa o crítica, por ejemplo: En vez de decir “eres entrometida” puedes decir “eres curiosa”, en vez de decir “eres llorón” puedes decir “eres un niño muy sensible”.

Por otra parte, la autoestima está relacionada con la percepción que tenemos de nuestras capacidades, lo que se irá reforzando en la medida que vamos cumpliendo objetivos o logrando lo que deseamos. Por ello, es tan importante adecuar las exigencias a las capacidades del infante, ya que, si les pedimos más de lo que pueden hacer, podemos hacer que se sientan incapaces o temerosos de hacer cosas nuevas.

Pero tampoco se trata de pedirles menos de lo que realmente pueden lograr, ya que eso hará que le demos menos oportunidades de aprendizaje y desarrollo. En la infancia, el desarrollo de la tolerancia a la frustración resulta fundamental para prepararse adecuadamente a las etapas futuras,







por ello, es primordial que el niño o niña aprenda a manejarla desde pequeño/a. Diversas investigaciones señalan que, cuando las y los infantes no aprenden a gestionar su frustración y las desilusiones que la vida presenta, pueden convertirse en adolescentes o adultos, con poca capacidad de gestión emocional.

Entonces, es importante que las expectativas vayan de la mano con el nivel de habilidades y capacidades del infante. Sobre exigirles y subestimar sus capacidades no nos ayudará a potenciar una autoestima positiva. Por lo tanto, debemos buscar tener expectativas realistas, las cuales nos permitirán confiar en las capacidades de los infantes y transmitirles seguridad y confianza para su desarrollo integral.

Puede que encontrar el equilibrio no sea fácil, sin embargo, todo será más simple si estamos dispuestos a adecuar nuestras exigencias. Por ende, cada vez que te frustres o enojas cuando el infante no logre lo que tú esperas, respira profundo y revisa tus expectativas. Eso te ayudará a ti

y a tu familia a ajustar las exigencias y sentirse más tranquilos.

Además, considere que la niñez será siempre una oportunidad de aprendizaje y experiencias con aciertos y errores, aunque muchas veces a las equivocaciones le llamemos “fracasos”. No le tema a esa palabra, los niños y las niñas también deben aprender que “los errores” y el “fracaso” son parte del aprendizaje y nos permiten crecer, y que aquello que les cuesta o no pueden hacer, no define quienes son.



Tolerar estas situaciones requerirá que cuidadores acompañen el sentir del infante, ya que no será simple para ellos que algo no les resulte o no conseguir su objetivo. Ante esto, no intente evitar que se frustre, eso es normal y válido, pero sí trate que esa frustración no impacte en lo que este cree de sí mismo, es decir, que no se diga a sí mismo “soy tonto o tonta, no soy capaz, nada me resulta, etc.”, y que aprenda que es parte de la vida y, por consiguiente, podrá seguir intentándolo y mejorando.

Todo esto será importante para desarrollar una autoestima positiva en el infante. Por ello, para ayudarlo a aceptarse a sí mismo tal como es, fomenta su participación en las actividades cotidianas de la familia, propicia que escuche conversaciones positivas referidas a sus logros, involúcralo y conversen de manera natural y abierta respecto a su diagnóstico, sus dificultades, sus fortalezas, sus capacidades, etc. Esto permitirá que el niño o niña integre todos los aspectos de sí mismo, con apoyo y cariño de sus figuras de cuidado.







## TEMA 2 Estrategias para el desarrollo de la autoestima positiva

Algunas recomendaciones y estrategias que permitirán el desarrollo de una autoestima positiva en infantes son:

- **Promueva que consiga algún logro:** Genere instancias donde puedan verse resultados visibles, para que así se sientan capaces de lograr objetivos, por pequeños que parezcan. Dele tareas simples donde sepa que tendrá un resultado positivo, para aumentar su autoconfianza.
- **Aprecie el esfuerzo del infante independiente del resultado:** Será importante naturalizar las equivocaciones del niño o niña como parte del aprendizaje.
- **Muestre su amor incondicional:** Hágalo siempre para que el infante no crea que solo recibirá amor cuando haga las cosas bien. Hágalo sentir como una persona valiosa.
- **Préstele atención:** Disponga de tiempo para escuchar lo que tenga que decir, así el infante tendrá la confianza de hablar de todos los temas en familia.
- **Respete su ritmo de aprendizaje:** Acepte y respete que los ritmos y tiempos son diferentes para cada infante.
- **No lo compare:** No haga comparaciones entre él o ella y otras personas, ni con sus hermanos ni otros niños o niñas de su edad.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

## PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Por qué es importante la autoestima? .....

- ☐ a) Porque así el infante podrá sentirse una persona más segura y capaz.
- ☐ b) No es importante.
- ☐ c) Para que sienta que nunca puede fallar.

Correcta: a

2 ¿Qué se hace para fomentar el desarrollo de la autoestima? .....

- ☐ a) Dejar que haga todo lo que quiera.
- ☐ b) Estimular la autonomía, mostrarle amor incondicional y no solo cuando haga algo que nos parezca bien, promover que consiga algún logro y respetar sus ritmos.
- ☐ c) Hablarle con adjetivos negativos y criticarlo frecuentemente para que mejore su conducta.

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 Describe a tu hijo e hija. Haz una lista de sus características personales. Utiliza adjetivos positivos o neutros.
- 2 Piensa en alguna situación donde le ayudaste como cuidador o como familia para fortalecer su autoestima y piensa qué otras cosas podrían hacer para favorecer su autoestima positiva.



# DIMENSIÓN

## AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

### **OBJETIVO** PROMOVER LA AUTONOMÍA

#### **TEMA 1** ¿Cómo promover y favorecer la autonomía?

La autonomía tiene relación con la intención de niños y niñas de hacer las cosas por iniciativa propia. A través de ella, aprenden que son capaces de hacer y tomar decisiones por sí mismos. Algunas conductas de autonomía que pueden visualizarse a estas edades según desarrollo y condición de salud son: querer ayudarte a cocinar, querer elegir su ropa, querer vestirse solo, poner la mesa, alimentar a la mascota, entre otras.

Para aprender, los infantes necesitan explorar, experimentar, practicar y equivocarse. De manera instintiva y como parte de su aprendizaje, tendrán la intención de comenzar a hacer cosas solos, por lo que, al estimular la exploración, estarás incentivando que comprendan que pueden hacer ciertas cosas sin ayuda de un otro.

Cabe destacar, que la autonomía debe desarrollarse de manera progresiva, es decir, brindarle oportunidades a niños y niñas para tomar decisiones y asumir responsabilidades de manera gradual, según su edad, capacidades y condición de salud, guiando y acompañando en el proceso.

No olvide que la promoción de la autonomía debe hacerse en todos los ámbitos de la vida del infante, por ejemplo, respecto a su desenvolvimiento social, hacer tareas en el hogar, ayudar en su higiene personal, etc.

La necesidad y los beneficios de promover la autonomía no son diferentes para infantes en situación de discapacidad, pues ante todo y pese a las dificultades que puedan o no presentar, son niños y niñas que como cualquier otro necesitan desplegar su potencial, ser ratificados en sus fortalezas y en lo que pueden hacer por sí solos. Por lo tanto, es fundamental buscar estrategias según las características individuales del infante, potenciar un sentido positivo de sí mismos e integrar todas las facetas de su persona, tanto sus fortalezas como limitaciones. Tenga en cuenta que, el desarrollo de la autonomía será clave en la autoestima de niños y niñas.

**Algunas recomendaciones para promover y favorecer la autonomía son:**

- ▶ Respetar sus espacios, dejar que hagan cosas por sí solos, permitirles explorar, tocar o cualquier conducta que creas que está vinculada al descubrir del mundo y las cosas. No olvides observarles en todo momento, ya que estos no serán capaces de anticiparse ante una situación peligrosa.
- ▶ Evita hacer por él o ella las cosas que sí puede hacer solo.
- ▶ Enséñales primero para que puedan hacerlo con mayor confianza después. No importa si no lo hacen bien, lo importante es que lo intenten y de acuerdo a sus tiempos.
- ▶ Los espacios de autonomía que otorgues tienen que depender de la edad del infante y del desarrollo y capacidades que vayas observando en él o ella, así como también, del contexto y situación familiar en la que se encuentren. Ante episodios familiares difíciles, los infantes podrían requerir más atención y espacios de cuidado. No olvides que los infantes siempre necesitarán el cuidado de sus figuras significativas.





## TEMA 2 Sobreprotección v/s promoción de la autonomía

Es común que las familias y/o cuidadores de niños y niñas en situación de discapacidad, se concentren en lo que éste no puede hacer más que sus posibilidades, desplegando una serie de conductas de sobreprotección que podrían impedir el desarrollo de la autonomía del infante, al privarlos del espacio que necesitan para aprender. Además, corremos el riesgo de transmitirles que hay ciertas cosas que no son capaces de hacer, aunque esa no sea nuestra intención. De todas formas, no se trata de dejarlos solos ni evitar ofrecer apoyo y acompañamiento, sino de encontrar el equilibrio entre cuidarlos y darles espacio para su autonomía.

No hay que olvidar que el apoyo y la estimulación familiar, y el acompañamiento terapéutico recibido, permitirán que el infante desarrolle al máximo sus habilidades y capacidades, para desenvolverse en las actividades de la vida diaria con autonomía e independencia. Por ello, es necesario poner a disposición de los infantes aquellas condiciones físicas, materiales y de equipamiento que estimulen su deseo y posibilidad de hacer por sí mismos, y su capacidad de disfrute con el entorno. Recuerda que madres, padres y cuidadores tienen un rol facilitador, al brindarles los apoyos necesarios para su desenvolvimiento en el entorno.

Tenga presente que el desarrollo de la autonomía no significa que harán todo bien solos. Por ejemplo, si les das a escoger la ropa, no significa que van a elegir la ropa más combinable o la ropa adecuada al clima del día, o si les permites que coma solo, que no se va a ensuciar o que comerá al ritmo de una persona adulta. Evita el “¿te ayudo?” sin haberle permitido intentarlo al menos una vez, así como también frases totalitarias como “así no se hace”, “nunca lo haces bien”, etc., ya que ambas podrían ir en desmedro de su autoestima.

Por último, es importante que sepas reconocer qué cosas puede hacer el infante por sí solo y cuáles no, siempre considerando su edad, capacidades, habilidades y situación de salud en particular. Con ello, podrás propiciar espacios donde el infante pueda sentir que es capaz de hacer y ser.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Para qué es importante el rol de los cuidadores en el fomento de la autonomía?

- ☐ a) No es tan importante, el infante nace autónomo.
- ☐ b) Para lograr que se vayan de la casa lo más rápido posible.
- ☐ c) Porque serán quienes pondrán a disposición del infante todas las condiciones necesarias para que puedan sentirse en confianza y comenzar a hacer cosas por sí mismos.

Correcta: c

2 ¿Cómo se favorece la autonomía?

- ☐ a) Dejando al infante solo y que haga lo que quiera.
- ☐ b) Dejando que otras personas se hagan cargo de él o ella.
- ☐ c) Dejar que hagan por sí solos ciertas actividades, permitirles explorar, tocar o cualquier conducta que creas que esté vinculada al descubrir el mundo, siempre atento a cualquier peligro.

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 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú o como familia que promuevan la autonomía en el infante.

2 Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para promover la autonomía en el niño o niña.





## **OBJETIVO** FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

### **TEMA 1** La familia como promotora de la independencia de niños y niñas

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la familia como el “conjunto de personas que conviven bajo el mismo techo, organizadas en roles fijos (padre, madre, hermanos, etc.) con vínculos consanguíneos o no, con un modo de existencia económico y social comunes, con sentimientos afectivos que los unen y aglutinan”. Los tipos de familia que existen son muy diferentes entre sí, no obstante, independiente de su composición, esta sigue teniendo la misma relevancia para desarrollo integral de los infantes.

La independencia es la capacidad del niño o niña para realizar actividades por sí mismo, en la cual la familia juega un rol fundamental, ya que será quien acompañe, cuide y modele los procesos de aprendizaje del infante. El hecho de que realicen cosas por sí mismos, les permitirá sentirse más seguros y capaces, lo que al mismo tiempo fomentará el desarrollo de una autoestima positiva.

Para apoyar la independencia, es relevante que las figuras significativas naturalicen las equivocaciones o frustraciones que pueda

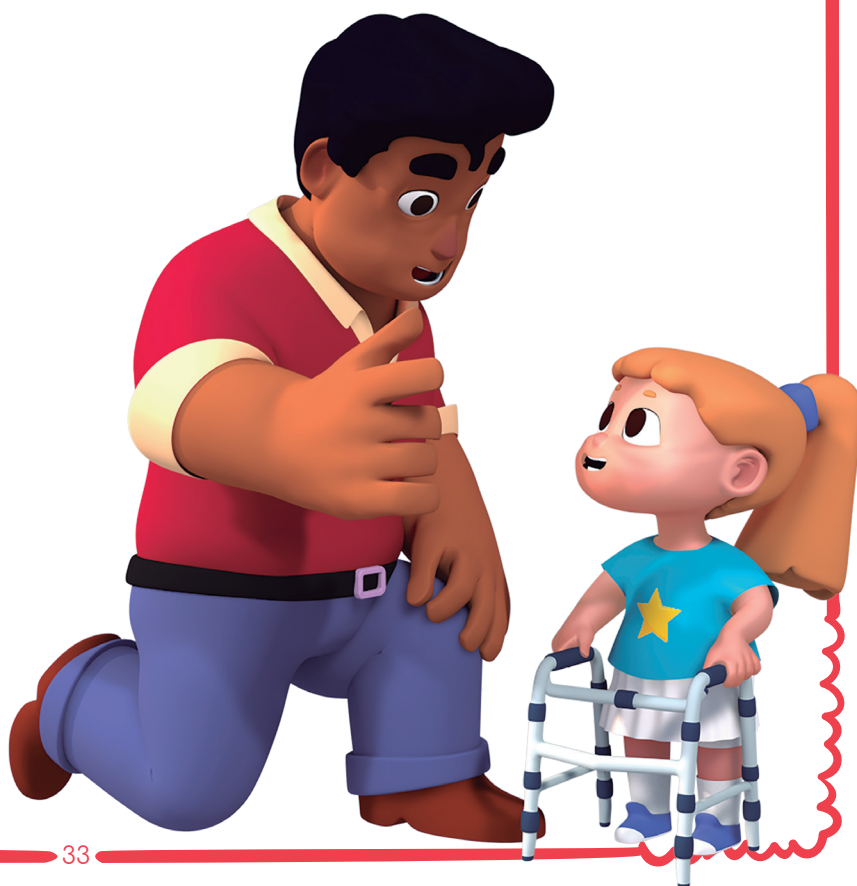
vivir el infante. Es cierto que deseamos que nuestros niños y niñas no pasen malos ratos y tratamos de evitarles aquellas experiencias donde la pueden pasar mal, pero ten en cuenta que también es importante que tú como persona adulta, vayas enseñando que todas las experiencias son aprendizajes y que cada equivocación será una oportunidad para aprender. Para todo ello, es importante que estés ahí para acompañarle, evitando que disminuya su entusiasmo por seguir intentándolo. Recuerde que es fundamental para su desarrollo el aprender a tolerar la frustración y comprender que las cosas no siempre resultan como esperamos.



Por otro lado, motívale a desarrollarse y crecer con autonomía e independencia, valorando su crecimiento y sus procesos de avance. A veces sucede, que los infantes no quieren crecer por miedo a que sus figuras de cuidado los dejen de querer (eso creen en su imaginación) o los dejen de acompañar en ciertas cosas. Una buena recomendación para ello es mostrarle lo que ha ido logrando en el tiempo e incorporar actividades nuevas que lo entusiasmen a seguir creciendo, reforzando que su compañía y apoyo estarán siempre presentes.

Enséñale con paciencia y amor. Si van a lavarse los dientes solos, es relevante que les mostremos cómo hacerlo, que seamos su ejemplo y que le enseñemos cómo hacerlo. Si queremos que haga la cama solo, debemos mostrarle cómo hacerlo, intentándolo juntos al principio para que luego lo pueda intentar solo o sola.

No olvides monitorear tus propias expectativas para no exigirles más ni menos de lo que realmente pueden hacer y recuerda que siempre es importante reforzar el proceso más que el resultado, con el fin de destacar el esfuerzo y la motivación por hacer la tarea, independientemente si quedó bien hecha.





## TEMA 2

## ¿Cómo fomentar la independencia?

Hay que tener en cuenta que cada infante tiene un ritmo propio, y según su edad y capacidad podrá hacer más o menos actividades. Ve chequeando si algunas de éstas ya las empezó a hacer por sí solo. Si aún no lo logra, no te preocupes, sigue acompañándolo hasta que aprenda a hacerlo. Recuerda que niños y niñas en situación de discapacidad pueden lograr los mismos objetivos gracias al acompañamiento y apoyo de su familia y equipo de profesionales.

Algunas de las actividades son:

- ▶ Cepillarse los dientes o peinarse
- ▶ Vestirse o desvestirse solo o algunas prendas en particular.
- ▶ Doblar servilletas o poner la mesa (al menos algunos utensilios)
- ▶ Alimentar a la mascota si la hubiera
- ▶ Ducharse y secarse con supervisión

Puedes entregarles algunas responsabilidades básicas, para que así sienta que confías en él o ella. Algunas acciones pueden ser: ayudar en su propia alimentación, vestuario o higiene personal, o incluirle en las actividades de la rutina diaria familiar, como hacer su cama, ordenar sus juguetes o espacios familiares, entre otros.

Tenga en consideración que algunos infantes requieren apoyos permanentes debido a su situación de discapacidad, lo cual implica que requerirán ayudas técnicas u otras a lo largo de su vida para lograr sus objetivos, lo cual no restará independencia, sino más bien, irá en directo beneficio de ella. Esto le aportará seguridad y a medida que logre cosas nuevas, ganará confianza y construirá un concepto más positivo de sí mismo.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Qué es la independencia? .....

- ☐ a) Capacidad del infante de realizar actividades por sí mismo.
- ☐ b) Cuando el infante deja de llorar por sí solo.
- ☐ c) Cuando está viendo el celular tranquilo.

Correcta: a

2 ¿Por qué es importante que el infante realice actividades por sí mismo? .....

- ☐ a) No es importante.
- ☐ b) Porque le aporta seguridad y confianza, tanto de sus propias capacidades como de lo que podría llegar a hacer, lo que incentiva la exploración y aprendizaje.
- ☐ c) Porque así el cuidador no es responsable de lo que pase.

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 ¿Qué esperan que tu hijo o hija logre por sí solo/a? Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para promover la independencia en el infante.

2 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú o como familia que promuevan la independencia en el niño o niña.

3 Reflexiona, ¿Qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para promover la independencia en el niño o niña?



# DIMENSIÓN

## RELACIONES FAMILIARES

### **OBJETIVO** DESARROLLAR LA RELACIÓN CON LAS FIGURAS SIGNIFICATIVAS

#### **TEMA 1** Sensibilidad parental

La relación que pueda establecer el infante con su familia y figuras significativas, será de gran importancia para su desarrollo. Por ello, es fundamental que esta se base en respeto, seguridad y confianza.

La “sensibilidad parental”, es una habilidad para la crianza, entendida como la respuesta sensible de madres, padres y cuidadores ante las necesidades del niño o niña, lo cual implica percibir las señales del infante, interpretarlas adecuadamente y responder de manera apropiada y rápida ante ellas.

Cuando no sabemos cómo interpretar sus comportamientos, conviene siempre hacer interpretaciones más generosas sobre su actuar. A veces nos pasa que creemos que lo que hacen lo hacen para “manipular” o porque “quieren portarse mal”, pero la verdad es que un infante no suele tener esas intenciones naturalmente, por lo que es importante preguntarse ¿Por qué se comporta así? ¿Qué necesitará de mí? ¿Qué le pasará?

Ser más sensible reforzará la conexión, ya que tenderás a darle confianza, a entender lo que

le pasa y a darle respuesta a alguna necesidad que tenga. Ten en cuenta que, si tu hijo o hija aprende que puede confiar en ti, aprenderá también, que puede confiar en otras personas a futuro. Los vínculos selectivos y perdurables, le permitirán al infante adaptarse y funcionar competentemente en la sociedad, además de formar vínculos con otras personas fuera de su grupo familiar y así ampliar su red de apoyo.

Finalmente, considera que la crianza será un camino de aprendizaje, donde habrá momentos en que sientas que lo estás haciendo muy bien y otros en que no lo estás haciendo tan bien como quisieras. Lo importante es no sentirse culpables, dar lo mejor de sí mismos e intentar mejorar a partir de aquellas experiencias que no resultaron como esperábamos o en las que no actuamos como hubiéramos querido. Recuerda que siempre tendrás otras oportunidades para ir respondiendo de mejor manera o cumpliendo tus propias expectativas. De todas formas, de vez en cuando es bueno decirse “estoy dando lo mejor de mí y lo estoy haciendo lo mejor que puedo”.

## TEMA 2 Actitudes que facilitan y dificultan la relación

La relación con el infante se puede ver facilitada o entorpecida por diferentes actitudes que tenemos como personas adultas, por ello, es fundamental disminuir las actitudes que entorpecen su relación y potenciar aquellas que la faciliten.

### Actitudes que dificultan la relación:

- **Problemas para comprender o identificar las señales del infante:** implica no responder de manera sensible y asertiva a sus necesidades.
- **Sermonear:** Suelen ser discursos que enfatizan el lado negativo y no prestan atención a la emocionalidad del infante.
- **Mencionar con frecuencia características negativas:** Esto puede perjudicar su autoestima y afectar la relación que mantienen. Para evitarlo, empatice con él o ella y antes de criticar.

### Actitudes facilitadoras de la relación:

- **Interpreta generosamente su actuar:** No atribuyas características negativas a su conducta. Pregúntate qué le puede estar ocurriendo para actuar así.
- **Escúchalo y dale importancia a lo que quiere decir:** cualquiera sea la forma que tenga el infante para comunicarse.
- **Reconoce sus características positivas:** Refuerza sus capacidades y fortalezas, y no solo sus limitaciones o dificultades.
- **Préstale atención:** Evita estar con el celular o televisión mientras están juntos, para demostrarle interés y preocupación.
- **Pasen tiempo juntos:** Jueguen, compartan, ríen, bailen, etc.
- **Demuéstrale afecto cada vez que puedas:** Expresa tu amor, dale abrazos y cariños.

Por último, la relación que pueda establecer el infante con su familia será muy importante para su bienestar. Para desarrollar una relación positiva, escucha con atención lo que tenga que decirte, esto reforzará y mejorará la comunicación y te permitirá poner límites más saludables bajo la relación de confianza que construyan. Que sepa que puede confiar en ti, le permitirá aprender que puede contarte las cosas que le suceden, previniendo situaciones de riesgo. Todo esto reforzará la conexión cotidiana, comunicación y confianza, lo cual fomentará un apego seguro.





## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Qué es la sensibilidad parental? .....
- ☐ a) Una habilidad muy importante para la crianza, que permite que el o la cuidador pueda responder a las señales del infante de manera efectiva.
  - ☐ b) Una habilidad que permite leer la mente del infante.
  - ☐ c) Una característica de los padres para saber qué hará el infante en el futuro.

Correcta: a

- 2 ¿Por qué es importante la relación de los infantes con sus padres, madres y cuidadores? .....
- ☐ a) No es importante.
  - ☐ b) Es importante, ya que permite que el infante conozca a sus padres y sepa cómo hacerlos enojar.
  - ☐ c) Es importante, porque fomenta el apego, genera una conexión especial y permite que el infante tenga confianza en su cuidador.

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 Piensa en lo que están haciendo para fomentar una relación positiva con el infante ¿Qué beneficios has notado de ello?
- 2 Piensa en ¿Qué otras cosas servirían para potenciar una relación positiva con el niño o niña?

**OBJETIVO ENRIQUECER LA VIDA FAMILIAR****TEMA 1 La importancia de pasar tiempo en familia**

El ritmo de la vida moderna nos suele mantener frecuentemente ocupados y/o preocupados por algún motivo, razón por la cual, es común que al llegar la noche nos sintamos exhaustos y no dispongamos de energía suficiente para realizar actividades con los infantes. Incluso, el agotamiento podría hacer que, cuando sí contemos con ese espacio, ocupemos la poca energía disponible en entregar disciplina, límites y normas, entendiendo que estas son necesarias para un desarrollo adecuado en la infancia. Sin embargo, no es lo único que necesita el infante, puesto que los tiempos de calidad y de vinculación afectiva también contribuyen a su autorregulación y aprendizaje del mundo.

Tenga presente que a través del juego y la diversión también se pueden ir enseñando reglas, normas y límites. Esto hará que el infante se interese mucho más por aprender, ya que estará inmerso en un momento de mucha cercanía, seguridad y amor con todo su grupo familiar.

Pasar tiempo en familia será muy importante para todos sus integrantes, en especial para el desarrollo del infante, ya que mientras más disfrute de ese momento, más valorará las relaciones afectivas y probablemente desee repetir estas instancias con otras personas significativas. Todo esto, ayudará a su desarrollo

socioemocional y fortalecerá su vínculo afectivo con todas las personas que componen su familia.

Por ello, es preciso preguntarse ¿Cuánto tiempo pasamos preocupados por imponer disciplina y cuánto tiempo estamos pasándola bien en familia? Recuerde que el equilibrio será primordial para fomentar el vínculo afectivo y enriquecer la vida familiar.

Recuerda que cualquier actividad que puedan hacer en conjunto, que los vincule y encuentre como familia, enriquecerá y fortalecerá los vínculos entre sus miembros. Las tradiciones y rituales, como lo es una celebración de un cumpleaños, fortalecen la vida familiar y el sentido de pertenencia a esa familia en particular. Si el tiempo no es mucho, procura que al menos establezcan un día a la semana para hacer actividades en familia.





## TEMA 2 Actividades para enriquecer la vida familiar

Probablemente ya estás haciendo muchas cosas que enriquecen la vida familiar, las cuales es preciso seguir potenciando. Para ello, te compartimos algunas ideas que puedes sumar o complementar a lo que ya realizas:

- Comer juntos una vez al día, ya sea, al desayuno, almuerzo, once o cena.
- Armar algún álbum de fotografías.
- Crear sus reglas y normas familiares.
- Jugar a algo que al infante le interese.
- Crear rituales diferentes para celebrar un cumpleaños.

Todo esto, tendrá beneficios para la familia y para el infante, ya que estimulará el desarrollo del lenguaje, mientras fortalece la vida familiar y sentimiento de pertenencia de todo el grupo.

Además, es positivo destinar espacios de conversación en familia, donde hablar cosas importantes para cada uno y de los valores que los definen. Si el infante no tiene desarrollado el lenguaje, también puede ser una instancia donde se le permita opinar a través de otras expresiones como: dibujar, moverse de alguna forma, armar una historia con juguetes o títeres, etc.

También es bueno que puedan establecer reglas o normas para la familia, por ejemplo: “En esta familia no existirán los golpes, ni las palabras que dañen a la otra persona”, “En esta familia es importante apoyarse entre todos y no rendirse”, “En esta familia es importante demostrarnos amor siempre, a través de palabras, gestos, escribiéndonos cartas, etc.”.

Si tienes la posibilidad de tomar fotografías, ya sea con tu celular o una cámara fotográfica, será un excelente recurso para crear álbumes familiares, los cuales pueden ir revisando cada cierto tiempo para recordar esos momentos. También puedes poner fotos en la pared o en algún lugar de tu casa. Puede ser una instancia donde le permitas al infante crear sus propios marcos de foto de manera artística, con lápices de colores, papeles de colores, recortes, flores, etc.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

① ¿Qué actividades ayudan a enriquecer la vida familiar? .....

- ☐ a) Comer juntos, conversar y jugar en familia.
- ☐ b) Dejar al infante encerrado en su pieza, mientras sus padres están con sus amistades.
- ☐ c) Que el infante coma solo y luego los demás.

Correcta: a

② ¿Por qué es importante enriquecer la vida familiar? .....

- ☐ a) Para que los infantes puedan irse a vivir solos lo más pronto posible.
- ☐ b) Porque ayuda a los infantes a sentirse parte de un grupo de personas.
- ☐ c) Porque así la familia se desliga del infante y sus 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 Piensa en algunas actividades que hayan realizado para enriquecer la vida familiar, ¿Qué beneficios has notado de eso?

② Piensa en 2 ideas o actividades que podrían hacer en familia para seguir fortaleciendo el vínculo entre todos los integrantes del grupo familiar.



# DIMENSIÓN

## AMISTADES Y APOYO SOCIAL

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

**TEMA 1** La importancia del contacto con otros niños y niñas

Las amistades y el contacto con otros infantes, posibilitan el desarrollo de herramientas para la interacción social y para la construcción de relaciones saludables. Por ello es fundamental propiciar espacios en que puedan interactuar y compartir.

Establecer relaciones amables y cercanas con otros, llevarían a los infantes a obtener mejores resultados académicos y a desenvolverse mejor en la esfera social. Por lo tanto, tener amistades será imprescindible, ya que, cuando dicha interacción no se genera, estos pueden volverse demandantes y dependientes de sus cuidadores.

Antes de los 3 años, los infantes suelen preferir jugar solos o con la familia, luego, desde los 4 años, aparece el interés por jugar en duplas y los denominados “mejores amigos”, dando paso al juego colaborativo. Por supuesto, no tiene el mismo significado que para los adultos.

Jugar y compartir con pares, les ayudará a aprender a respetar turnos, cooperar y compartir. Procure que comparta con ellos en otros espacios y no solo en el jardín o colegio: un

cumpleaños, invitarlos a casa, parientes de su edad, etc.

En ocasiones, existen temores frente a que niños y niñas con discapacidad se relacionen con otros infantes, por miedo a que no puedan jugar como los demás. Ante eso, procura que las actividades en las que participe, le sean posibles de ejecutar e incentiva que realice otras actividades. Conversa con las familias de sus amistades para buscar alternativas.

Potencia su red de amistades para que socialice con un mayor número de personas y valore los vínculos con otros.



## TEMA 2 Aprender a compartir

Los infantes de estas edades, tienden a diferenciarse de otros a través de sus pertenencias, razón por la cual muchas veces no quieren compartir sus cosas con otros niños y niñas. Esta conducta es parte del repertorio natural en esta etapa, sin embargo y por esa misma razón, es fundamental enseñarles a compartir en este periodo. Aproximadamente a partir de los 4 años, los infantes comienzan a entender el concepto de compartir, pudiendo comprender sus beneficios si se los enseñamos antes.

Es muy importante reforzarles que el compartir es una conducta amistosa que posibilita tener amigos y amigas, pasarlo bien y reírse, dando paso al desarrollo de herramientas sociales. Además, enseñe que compartir no significa regalar, ya que este puede ser el principal motivo por lo que no quieran compartir. A su vez, invítelo a comprender que las personas también podrían prestarle cosas como, juguetes, lápices, etc.

Cuando el infante no quiera compartir, conviene preguntarle directamente por qué no quiere. A veces les da miedo que le rompan algún juguete, que sus amigos se lleven sus cosas, entre otros motivos. Cuando esto ocurra, será favorable dejar que el infante ponga condiciones para el acto de compartir, por ejemplo: Si el niño o niña no quiere sacar un juguete al patio, entonces lo

puede prestar a su amigo o amiga si juegan dentro de la casa. Si el otro infante no está de acuerdo con la condición, entonces será prudente respetar el no querer compartir en esa oportunidad.

Para ponernos en su lugar, conviene recordar cómo nos sentíamos en ese periodo con ese tipo de situaciones, y preguntarnos si nos ha pasado en la actualidad el no querer compartir algo por diferentes razones. Eso nos ayudará a ser más empáticos con los infantes, entenderlos y poder ayudarlos de mejor forma, conectando con su sentir.







## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Por qué es importante promover que un infante tenga amistades?.....

- ☐ a) Para que otras personas se hagan cargo de él o ella.
- ☐ b) Porque es divertido, aprenden a compartir, respetar turnos y a colaborar.
- ☐ c) Para que no llore nunca más.

Correcta: b

2 ¿Para qué es importante enseñarle a compartir? .....

- ☐ a) Para obligarlo a que preste sus juguetes.
- ☐ b) Para que aprenda que le permitirá hacer amigos nuevos, pasarlo bien y que no es algo malo.
- ☐ c) Para que aprenda que no hay nada suyo, que todo es de todos.

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 Piensa en al menos una situación o momento donde el infante tuvo la oportunidad de compartir con otros pares ¿Le fue difícil compartir? En caso de no haber querido compartir ¿Cómo reaccionaste? ¿Qué podrías hacer para ayudarle a compartir y así acrecentar su red de amistades?

2 Identifica quienes son el grupo de pares del infante actualmente y planifica algunas visitas o invitaciones a tu casa para que fortalezca su red de amistades ¿Qué actividades crees que pudieran hacer? (Puede incluir al infante en esta reflexión).

**OBJETIVO** CONSTRUIR UNA RED DE APOYO**TEMA 1** Autocuidado parental

Un elemento esencial en el proceso de crianza es el autocuidado parental, es decir, es necesario que el cuidador o cuidadora esté bien para poder disponer de energía y recursos para desempeñar adecuadamente su rol en la crianza. Esto implica que te cuides a nivel físico y emocional.

El proceso de crianza es complejo y suele tener muchas emociones asociadas, como si fuese una montaña rusa emocional. Por eso, es bueno estar y/o sentirnos acompañados por otras personas. De todas formas, es importante que sepas que ese vaivén de emociones es común, porque las personas tratamos de dar lo mejor, intentando no equivocarnos y buscando siempre lo mejor para el infante. No obstante, a veces nos damos cuenta de que podríamos haberlo hecho mejor y eso puede significar que nos sentimos culpables, pero recuerda que lo importante no es hacer todo a la perfección, sino dar lo mejor de sí mismos, buscando formas y estrategias de mejorar tus labores de cuidado. La idea es que la crianza sea sin culpa.

¿Te ha pasado que sientes que vas a perder la paciencia? ¿Has sentido mucho estrés por la crianza? ¿Has sentido que tienes muchas responsabilidades y no sabes cómo manejarlas? El autocuidado parental también va a implicar pedir ayuda y acudir a amistades, familiares o a redes de apoyo comunitario cuando te sientas

sobrepasado. Únete a grupos de familias que compartan historias de vida similares o que sus hijos o hijas estén en la misma situación de discapacidad que el tuyo, con el fin de compartir experiencias y sentires, favoreciendo la sensación de bienestar y la búsqueda conjunta de estrategias.

Los estudios han indicado que cuando los cuidadores están estresados, tienden a reaccionar de mala manera con sus hijos e hijas, están más propensos a gritar, pierden más rápido la paciencia, entre otras. En cambio, a menor estrés y mejor salud mental de los cuidadores, es más probable que se ejerzan buenos tratos y se desplieguen prácticas de crianza sensibles y respetuosas.

Entonces, para estar bien, es necesario que puedas construir una red de confianza con quien conversar, es decir, tener a quienes contarles qué te pasa, cómo ha sido ser madre o padre, contar sobre tus expectativas, temores, dudas, etc.





## TEMA 2 Redes de apoyo

Hay un proverbio muy conocido que señala lo siguiente: “Para criar a un niño se necesita una tribu completa”. Y al parecer es una frase que tiene mucha razón. La crianza requiere estar acompañados, es decir, que las familias construyan su propia red de contacto con personas de confianza y que tengan a quienes acudir para pedir apoyo, colaboración y ayuda.

Una **red de apoyo** es una estructura que brinda apoyo o contención a una persona o grupo de personas por algún motivo en particular.

Puede ser de 2 tipos:

- La primera para ayudarte a ti, para que te escuchen, te den sugerencias, te contengan, etc.;
- La segunda, para ayudarte en las labores crianza como, cuidar o acompañar al infante si tú no estás o no puedes hacerlo.

Piensa en quienes componen tu grupo de apoyo, ya sea familiares cercanos, grupos de amigos o amigas, alguna red de la comunidad en la que vives o algún grupo de familias que compartan historias de vida similares.

Recuerda que la crianza es una responsabilidad compartida entre las figuras de cuidado y los integrantes de esta según su edad. Además, tenga presente que construir una red de apoyo les servirá como familia para sentirse acompañados, escuchados y comprendidos.



## 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 los infantes.
- ☐ b) Es importante no permitirse espacios de autocuidado porque implicará dedicarle menos tiempo al infante.
- ☐ c) Conversar con amigos 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 Anota quiénes son las personas que componen tu red de apoyo, y con quiénes más podrías contar.

② Piensa en alguna práctica que estés realizando que favorezca el autocuidado (si no encuentras ninguna, no te preocupes, responde eso) y luego ¿Qué crees que podrías hacer para fomentar el autocuidado, según tus tiempos y espacios? (anota al menos 1 acción).



# DIMENSIÓN

## APRESTO ESCOLAR

### **OBJETIVO** FACILITAR EL ENTORNO ESCOLAR

#### **TEMA 1** Educación para todos y todas

Todos los niños y niñas tienen derecho a la educación sin distinción, donde el Estado, será el responsable de que dicho derecho sea garantizado. A partir de la ley 20.422 de “igualdad de oportunidades e inclusión social de las personas en situación de discapacidad” en su artículo 34, se reconoce el derecho a la educación de personas en situación de discapacidad. Por ello, frente a cualquier situación irregular o de discriminación, pida asesoría educacional o acérquese a profesionales Teletón para que la orienten.

Es importante que cuando se considere la idea del ingreso a la educación pre-escolar, piensen en todos los elementos necesarios que deban adecuarse a las características del niño o niña para otorgarle la respuesta educativa necesaria. Por ejemplo, equipamiento, ayudas técnicas que favorezcan su desarrollo, participación y aprendizaje, comunidad educativa sensible al respeto hacia todas las personas y valoración de la diversidad, entre otras. Considere que entregar el diagnóstico del infante al establecimiento educacional, podría ayudar a brindar los accesos, adecuaciones y cuidados

específicos, necesarios para evitar cualquier riesgo y promover su aprendizaje.

Recuerde que un infante en situación de discapacidad es ante todo un niño o niña que necesita sentirse seguro, querido y protegido por sus vínculos más cercanos. Además, necesita jugar con otros pares de su edad, vincularse con otras personas, ponerse a prueba para aprender a confiar en sí mismo y que los demás lo reconozcan en sus capacidades y fortalezas, y no sólo en sus limitaciones. Por ello, es positivo que pueda exponerse a nuevas experiencias para el desarrollo de todas sus potencialidades.



## **TEMA 2** **Proceso de adaptación al espacio escolar**

El ingreso al sistema escolar suele resultar difícil para algunos infantes. Por lo que es aconsejable que puedan conversar anticipadamente de lo que implica el jardín o colegio, de lo que ellos y ellas sienten respecto a esto y si es posible, involúcralos en los trámites escolares para que así se sientan más familiarizados con la idea. Si es factible, que aproveche de conocer a sus profesores y otros compañeros previamente.

Considere que los cambios que experimentará al ingresar a la escuela serán muy importantes, es por ello, que puede ocurrir que estén más irritables o sensibles. Para entender esto, pensemos en que el niño o niña deberá enfrentarse a un entorno totalmente nuevo, donde conocerá a personas adultas y pares, y tendrá nuevos desafíos a los cuales enfrentarse, tanto académicos, como de autonomía y socialización.

A su vez, el ingreso al mundo escolar puede ser complejo para madres, padres y cuidadores, sobre todo con niños y niñas en situación de discapacidad. Algunas personas sienten miedos, inseguridades e incluso empiezan a desplegar conductas de sobreprotección cuando llega este periodo. En un primer momento, es común que aparezcan este tipo de reacciones, pero hay que ser capaces de confiar en el infante y darle seguridad para que asista. Esto no quita que debamos estar

pendientes y presentes en esta etapa para él o ella, ya que será probablemente la primera vez que se enfrente a un nuevo espacio de socialización.

Por otra parte, puede pasar que los inicios escolares se transformen en instancias donde los infantes en situación de discapacidad comienzan a tomar consciencia de su condición e integrar aspectos de sí mismo/a en la mirada comparativa con los pares, pudiendo surgir inseguridades, comparaciones, preocupaciones o inquietudes. Por ello, es positivo que hablen con naturalidad respecto a sus limitaciones físicas y/o cuidados en el espacio escolar, facilitando que puedan expresar sus emociones en un espacio de confianza. Es importante hablarles sobre su diagnóstico, explicarles lo que les pasa y qué cosas pueden hacer y cuáles no, reforzándoles siempre sus fortalezas y potencialidades. Aunque creamos lo contrario, a estas edades los infantes ya logran comprender lo que les explicamos, por lo que es fundamental comenzar a hablar con naturalidad de este y otros temas.





## ¿Qué debemos saber para preparar a los infantes al espacio escolar y anticiparnos a los cambios?

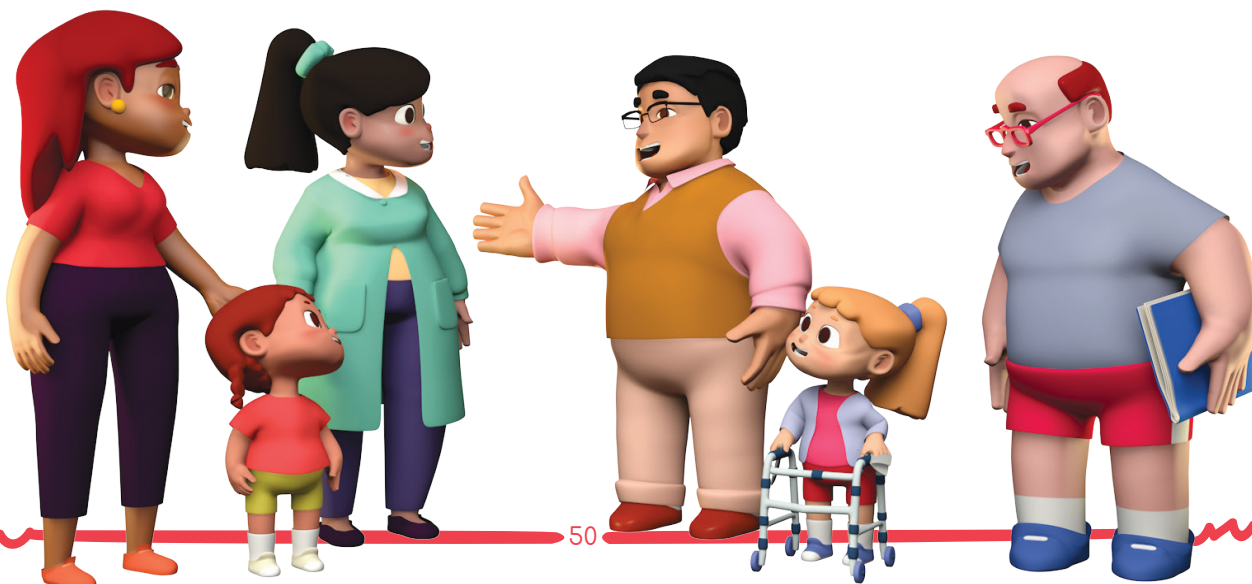
No todos los infantes reaccionan igual y puede que notes algunos cambios, ten en cuenta que será parte de su proceso de adaptación. Ten paciencia, escúchalo, dale cariño, obsérvalo, puede que esté más sensible en sus primeros días o meses.

Los niños y niñas necesitan jugar con otras personas de su misma edad, porque será una experiencia gratificante y porque desarrollan el aprendizaje socioemocional, es decir, aprenden a compartir, respetar turnos, etc. Por lo tanto, procura que vaya conociendo otras personas e infantes antes del ingreso escolar.

Además, facilitará la adaptación al entorno escolar el desarrollo de una autoestima positiva y adecuados niveles de autonomía e independencia, puesto que, en su conjunto, le entregarán confianza en sus capacidades y habilidades.

Toma en cuenta los posibles requerimientos, espacios adecuados y otras necesidades que pueda requerir el infante, para definir el entorno escolar propicio para él o ella.

Finalmente, el espacio escolar puede enriquecer al grupo familiar al entrar en contacto con otras madres, padres, cuidadores y profesionales especialistas en infancia. Esto permitirá que amplíes tu red de contacto y apoyo, ya que podrás conversar, pedir ayuda, escuchar experiencias, compartir ideas e incluso formar amistades. Siempre es bueno ampliar la red, ya que la crianza es y será un proceso largo y complejo de aprendizaje, pero sin duda muy gratificante, sobre todo cuando los vemos sonreír y ser felices.



## PREGUNTAS Y REFLEXIONES

### PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Para qué es importante que el infante se sienta seguro en este proceso? .....

- ☐ a) Para adaptarse de mejor manera al espacio escolar.
- ☐ b) Da lo mismo eso, tiene que ir sí o sí.
- ☐ c) Para que no esté en la casa y sí en el jardín o colegio.

Correcta: a

2 Respecto a los desafíos que debe enfrentar el infante en el..... entorno escolar

- ☐ a) Debe enfrentar un escenario nuevo y distinto, conocer personas nuevas y desplegar sus estrategias de autonomía y socialización.
- ☐ b) No enfrenta ningún desafío, ya que la mamá y papá estarán con él o ella siempre.
- ☐ c) Habrá desafíos que el infante nunca podrá sortear.

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 ¿Qué te pasa a ti con el hecho de que el niño o niña deba asistir al espacio escolar? Anota tanto los aspectos que describas como positivos (expectativas, alegrías, otros) como los negativos (miedos, inseguridades, otros).

2 A partir de los aspectos positivos, piensa en qué podrías hacer tú o como familia para favorecer la adaptación del infante al espacio escolar.

3 A partir de los aspectos que describes como negativos, ¿Qué crees que necesitas para poder estar tranquilo?

# 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 verde** 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](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

