

Queridas familias Teletón

Parte de nuestra misión institucional es el mejoramiento de la calidad de vida y el máximo desarrollo de las capacidades de niños, niñas, adolescentes y jóvenes para lograr su inclusión social.

Sabemos que el rol de la familia es determinante para alcanzar este propósito, es por ello, que hemos desarrollado material de apoyo para cuidadores/as principales y sus familias, abordando, según grupo etario, las siguientes dimensiones de calidad de vida: bienestar físico y psicológico, amistades y apoyo social, autonomía e independencia, relaciones familiares y apresto escolar.

Esperamos que este contenido les facilite el proceso de crianza, a través de información, orientación y recomendaciones con énfasis en el bienestar familiar.

Programa
Familia Contigo



Programa Familia Contigo Teletón

0 a 3 años



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/as 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.

Las ilustraciones que esta guía contiene, 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.



0 a 3 años



El siguiente librito, fue diseñado para brindarle información, orientación y recomendaciones respecto al proceso de crianza y acompañamiento del crecimiento y desarrollo de bebés, niños y niñas entre 0 y 3 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 socioemocional 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

Mi nombre es

Mi edad es

Mi mamá o cuidador 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	6	DIMENSIÓN: RELACIONES FAMILIARES	35
Objetivo: Favorecer el bienestar físico	6	Objetivo: Desarrollar la relación con las figuras significativas	35
Bienestar físico y psicomotricidad	6	Crianza respetuosa	35
¿Cómo fomentar la psicomotricidad?	7	Principios para una crianza respetuosa	36
Expectativas familiares	10	Preguntas y reflexiones	37
Preguntas y reflexiones	12		
DIMENSIÓN: BIENESTAR PSICOLÓGICO	13	Objetivo: Enriquecer la vida familiar	38
Objetivo: Favorecer el bienestar psicológico	13	El juego: características e importancia	38
Bienestar psicológico y apego seguro	13	El juego como promotor del vínculo	40
El llanto y apego seguro	15	Preguntas y reflexiones	41
Preguntas y reflexiones	16		
Objetivo: Mejorar el estado de ánimo y la regulación emocional	17	DIMENSIÓN: AMISTADES Y APOYO SOCIAL	42
Desarrollo socioemocional y bienestar psicológico	17	Objetivo: Fomentar la interacción con pares y la inclusión con otras personas	42
Estado de ánimo y temperamento	19	La importancia de las habilidades sociales	42
Pataletas y manejo parental	21	Consideraciones para el proceso en que infantes conocen a nuevas personas	43
Preguntas y reflexiones	24	Preguntas y reflexiones	44
Objetivo: Potenciar el desarrollo de la autoestima	25	Objetivo: Construir una red de apoyo	45
¿Qué es la autoestima y cuál es su importancia?	25	Autocuidado parental	45
Imagen y esquema corporal	26	Redes de apoyo	46
¿Cómo puedo ayudar al desarrollo de una autoestima positiva?	27	Preguntas y reflexiones	47
Preguntas y reflexiones	28		
DIMENSIÓN: AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA	29	DIMENSIÓN: APRESTO ESCOLAR	48
Objetivo: Promover la autonomía	29	Objetivo: Aprestó escolar	48
La autonomía y el desarrollo integral de niños y niñas	29	Educación para todos y todas	48
¿Cómo promover y favorecer la autonomía?	30	Proceso de adaptación a la educación parvularia	50
Preguntas y reflexiones	31	Preguntas y reflexiones	53
Objetivo: Fomentar la independencia	32	Referencias	54
La familia como promotora de la independencia en la infancia	32		
¿Cómo fomentar la independencia?	33		
Preguntas y reflexiones	34		



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, avance y desarrollo psicomotor de niños y niñas.

En esta etapa, toma especial relevancia la **psicomotricidad**, entendida como la experiencia que favorece el desarrollo físico, psicológico, afectivo y social de los infantes, permitiendo la integración del conocimiento de su propio cuerpo y la relación de este con su entorno. Por lo tanto, la estimulación psicomotriz otorgada por la familia, será clave para el desarrollo de estos aspectos.

Para **favorecer la psicomotricidad**, es necesario establecer un clima afectivo positivo, es decir, expresar amor, cuidar y responder a las necesidades de los infantes. Esto permitirá que desarrollen confianza hacia sus figuras de cuidado y puedan explorar y conocer el mundo con seguridad.

También es necesario observar y ser sensibles a las expresiones no verbales, gestos, posturas, movimientos y

formas de posicionarse en el espacio que tiene el infante, ya que esto nos entregará información para comprender y acompañar su crecimiento.

Por lo tanto, **favorecer instancias de exploración** será fundamental en este periodo, puesto que, los infantes utilizan su cuerpo como medio de expresión, comunicación y adquisición de conocimientos del mundo, lo cual influirá en sus relaciones sociales y expresiones afectivas actuales y futuras.



TEMA 2 ¿Cómo fomentar la psicomotricidad?

El juego y la exploración:

A través del juego, los infantes desarrollan su cuerpo, aprenden y construyen su forma de ser. Por ello, es importante que se les estimule de diferentes maneras, idealmente por medio de estímulos visuales, olfativos, auditivos, táctiles y de movimiento.

Para la **estimulación sensorial** pueden aprovechar objetos seguros del hogar. Por ejemplo, que toque diferentes texturas: peluches, lanas, alfombras, arroz, legumbres, etc. Intenta que la estimulación táctil sea con todas las partes de su cuerpo y no sólo con sus manos. Para explorar los sonidos, puedes hacerle un sonajero con una botella, usar un cono como altavoz, imitar sonidos de animales, etc. Lo importante es que pueda escuchar diferentes sonidos. A la vez, permítele visualizar diferentes colores, jugar con agua, exponerlo a experiencias olfativas como oler una flor o una colonia. Abrázalo, mécelo, bailen. Cualquier actividad que estimule sus sentidos y sea segura, aportará a su desarrollo, por pequeña que parezca.

Enséñale las **partes de su cuerpo** a través de diferentes juegos como, mirarse en el espejo o indicar y/o mover segmentos de este: brazos, manos, pies, cabeza, etc. Recuerde estimular la psicomotricidad dando énfasis en la imagen

corporal del niño o niña tal como es, potenciando el reconocimiento del esquema corporal del cual puede hacer uso, según sus características personales. Esto le permitirá tomar conciencia de su cuerpo y de lo que puede hacer a través de él.

La percepción que tiene el bebé de sí mismo, comenzará a forjarse en la infancia temprana y se irá consolidando durante toda su vida. Esta identidad, irá cambiando y evolucionando en base al desarrollo y las experiencias que este tenga. Por ello, la interacción con sus figuras significativas y el entorno, será fundamental para que el bebé logre comprenderse a sí mismo.

Alrededor de los 4 meses de edad, los bebés comenzarán a darse cuenta que sus acciones generan una reacción en sus cuidadores/as, en la medida en que estos respondan a su llanto, sonrisas, miradas, manipulación de objetos, etc. Luego, a partir de los 6 meses, se iniciará la diferenciación y reconocimiento de distintas figuras de apego, pudiendo distinguir entre personas conocidas y desconocidas. Todo lo anterior, irá haciendo que el niño o niña en la medida en que crezca, vaya reconociendo su propia identidad como sujeto, comprendiendo su relación con el ambiente.

Además, poco antes de cumplir un año, comenzarán a mostrar signos de autorreconocimiento



al ver su imagen reflejada en el espejo, mostrando mayor interés por su propia imagen. Con esto, irán identificando en un nivel básico, algunos rasgos físicos propios y de otras personas.

Por todo lo anterior, será común que los bebés quieran **explorar por sí solos**, moviéndose hacia lugares más lejanos de donde tú estás, lo cual hablará de la **confianza básica** que ha desarrollado con sus figuras de cuidado. El término confianza básica, hace alusión al grado de confianza que el niño o niña adquiere durante el periodo comprendido entre los 12 y 18 meses, el cual estará determinado por la forma en que ha sido cuidado, protegido y asegurado, y la satisfacción de sus necesidades básicas de alimentación, afecto, cobijo, etc.

Tenga en cuenta que, entre los 18 y 24 meses, los bebés comenzarán a reconocerse en fotos y vídeos, entendiendo que son ellos, aunque no estén haciendo eso en ese preciso momento. Todo aquello, incentivará en el infante su deseo de salir a explorar e incrementará sus ganas de

conocer el entorno que le rodea. Cuando esto ocurra, permítele hacerlo, animándolo a usar todos sus sentidos en la exploración. Si el infante tiene dificultades para hacerlo por sí solo, es importante que lo apoyes para que logre vivir las experiencias de exploración que desee.

Algunas **conductas de exploración** son: pasear al aire libre, escuchar sonidos o música, tocar o acariciar objetos o texturas, hablar, mirar a los ojos, recorrer los rincones del hogar o del lugar en el que estén, etc.

Recuerde que, es importante **prestar siempre atención sin descuidarlo**, ya que ellos no sabrán si están en peligro, pero tú como persona adulta sí podrás identificarlo y anticiparte a situaciones riesgosas. Si lo ves en una situación así, ve a buscarlo, cámbiale el foco de atención y llévalo hacia otro lugar de manera tranquila. No olvide que la **interacción con otras personas** también es fundamental para su desarrollo.



Alimentación, sueño y ambiente:

Para el adecuado desarrollo de niños y niñas será muy importante la **alimentación**. Cuando nacen están principalmente alimentados por la leche materna, la extracción de ésta o por relleno, desde donde extraen los nutrientes necesarios para crecer saludablemente. Luego, en la medida en que vayan creciendo, irán incorporando la ingesta de alimentos de manera progresiva, ante lo cual, es fundamental seguir las recomendaciones profesionales según las necesidades de cada infante. Si el infante requiere ser **alimentado con mamadera**, es conveniente dársela con amor y cercanía al cuerpo de la persona que lo alimentará para fortalecer el vínculo afectivo.

En esta etapa, fomentar una adecuada higiene de sueño será fundamental. Hasta los 3 años se recomienda dormir entre 10 y 16 horas diarias aproximadamente, lo cual le permitirá descansar y crecer más fuerte. Tome en cuenta que es muy común que en esta etapa duerman periodos cortos y se despierten frecuentemente, para luego volver a dormir.

Es recomendable que el bebé, **durante sus primeros meses**, duerma en una cuna o colecho (cama continua a cama principal) en la misma habitación de su madre, padre o cuidadores. Luego, a **partir de los 6 meses**, se recomienda que este pueda dormir en su propia habitación. Sin embargo, si la única opción es compartir la misma cama con el bebé, consulte al equipo

profesional para que le entregue recomendaciones de cómo hacerlo, pero tenga en cuenta que no es la opción más adecuada.

Así también, pida apoyo y orientación respecto a la transición del infante a su propia habitación, con el fin de determinar en conjunto el momento adecuado para hacerlo, planificar alguna rutina para ir a dormir y conocer las formas de monitorear y acompañar todo el proceso.

Evite lugares y ambientes donde esté presente el humo del cigarro o ambientes que puedan perjudicar la salud de los infantes y su familia.

Apoyo terapéutico:

Recuerda asistir periódicamente a las atenciones terapéuticas, controles y vacunas, lo cual 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.

Si hay algo que te preocupa, tienes dudas con algunas situaciones o conductas, has observado algo que te genera sentimientos extraños o tienes inquietudes respecto a algún aspecto del desarrollo del niño o niña, te recomendamos acudir a un profesional para que te brinde las orientaciones y apoyos necesarios para el bienestar del infante.



TEMA 3 Expectativas familiares

La llegada de un bebé a la familia, trae consigo expectativas individuales y familiares que se desprenden de la idea previa del bebé que imaginamos versus el bebé que tenemos realmente. Esto podría llevarlos a experimentar diferentes emociones como, alegría, ansiedad, miedo, tristeza, incertidumbre, entre otras, las cuales pueden variar en el día a día y/o cambiar en la medida que el niño o niña crece. Ante ello, será positivo conversar en familia respecto a lo que cada integrante vaya sintiendo y pensando.

En esta línea, es importante intentar mantener una **actitud positiva** ante el desarrollo del infante, lo cual les permitirá afrontar cada desafío enfocándose en los aspectos beneficiosos de la situación que atraviesa y desplegar conductas que respondan de forma sana, según las necesidades del niño o niña.

Si, por el contrario, caemos en una **actitud negativa y cerrada**, es posible que despluguemos actitudes o comportamientos que sean desfavorables para la familia en general, y para la relación con del infante, pudiendo impactar en su potencial de desarrollo.

Si sientes que tus emociones o la de tu familia no están siendo favorables o positivas, habla con algún profesional para recibir apoyo, orientación y compañía en el proceso de crianza.



Considera estas 5 cosas:

- 1 Es común y válido que cuidadores tengan expectativas sobre sus hijos e hijas. Sin embargo, hay que tener cuidado de no convertir estas, en exigencias elevadas o poco realistas, que puedan hacer que el infante se sienta frustrado o triste, al no cumplir con lo que su familia espera de él. El equilibrio es confiar y estimular continuamente.
- 2 No lo compares con otras personas de su edad. Debes conocerlo, observarlo, valorarlo y quererlo en sus propios ritmos. El amor y cariño que le puedas entregar será fundamental para su desarrollo ya que le brindará seguridad y confianza.
- 3 Cada infante es único y tendrá su propio ritmo de desarrollo, aprendizaje y adquisición de habilidades. Si sientes que no avanza o te preocupa algo en particular, apóyate con profesionales que te puedan orientar.
- 4 Recuerda que el logro de objetivos durante su desarrollo, se irá dando acorde a sus propias capacidades y habilidades, de acuerdo al momento del ciclo vital en que se encuentre. Por lo tanto, las exigencias positivas que se le hagan, deben ir acorde a sus capacidades y nivel de desarrollo.
- 5 Si bien es importante proteger y estar siempre atentos a los infantes, también es necesario brindar espacios para el desarrollo de la autonomía e independencia en las tareas que sí puedan lograr según su edad. Esto le permitirá ganar seguridad para seguir aprendiendo y descubriendo el mundo, lo cual aportará en su desarrollo físico y psíquico.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 Cuando el infante está experimentando o explorando algo nuevo, es recomendable:

- a) Respetar su tiempo y tratar de que explore, prestando atención para prevenir situaciones de riesgo.
- b) Dejarlo solo para que pueda hacer lo que quiera.
- c) Presionarlo y ayudarlo en cada momento para que no vaya a llorar si no le resulta.

Correcta: a

2 Respecto al proceso de desarrollo del infante:

- a) Debe ir igual de rápido o más que los demás.
- b) Debe ser acorde a sus capacidades según el momento particular de su vida.
- c) Todos los infantes deben cumplir con una única e igual forma de desarrollo.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú o como familia que favorezcan el bienestar físico del bebé, niño o niña.
- 2 ¿Qué te gustaría lograr en el ámbito del bienestar físico del infante? ¿De qué manera podrían lograrlo?

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

DIMENSIÓN BIENESTAR PSICOLÓGICO

OBJETIVO FAVORECER EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

TEMA 1 Bienestar psicológico y apego seguro

Para fomentar un desarrollo psicológico adecuado en niños y niñas, es importante observarlos con atención identificando sus características, necesidades y lo que tratan de expresar con sus conductas y reacciones. Al mismo tiempo, es fundamental interactuar por medio de miradas, caricias, besos, abrazos, gestos y palabras.

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. Ante esto, el infante desplegará conductas que lo lleven a recibir atención, cercanía, consuelo y protección por parte de sus cuidadores. Cuando son más pequeños, suelen comunicar esto a través del llanto.

Para desarrollar un apego seguro, es fundamental que cuidadores principales respondan oportunamente frente a las necesidades de los infantes, con el fin de que éstos internalicen el afecto que se les tiene y que es posible explorar y conocer el mundo de forma segura, permitiéndoles desarrollar su interés por aprender y comprender su entorno.

¿Cómo fomentar un apego seguro?

Para fomentar un apego seguro, es importante que respondas de manera eficiente, contenedora, cercana y disponible, para que el niño o niña vuelva a su equilibrio y se vuelva a sentir seguro emocionalmente. Cuando hayas respondido a su necesidad de consuelo, estos volverán a estar disponibles para aprender y explorar, por lo que estarás potenciando su desarrollo integral. Al fomentar su bienestar psicológico estaremos contribuyendo a la regulación emocional de los infantes, logrando que se sientan calmados y seguros, al tiempo que potenciamos la autonomía y autoconfianza.

Además, el apego tiene un impacto directo en el desarrollo del cerebro, ya que en la medida que respondemos a sus necesidades y les entregamos cariño, afecto y cuidados por medio del apego seguro, estaremos generando un impacto positivo para su desarrollo integral.

Es frecuente escuchar que a las mamás se les recomiende amamantar para desarrollar apego seguro, ya que esta conducta respon-



de a la necesidad fisiológica de hambre del infante, por medio del contacto corporal y visual. No obstante, esta no es la norma, ya que muchas veces este acto se ve interrumpido o restringido por la condición de salud del niño o niña, pudiendo pasar un largo tiempo en servicios de hospitalización o intervención, por lo cual, el desarrollo del apego en estos casos, se debe instalar desde otros registros que permitan fomentarlo en este contexto. Ante esto es importante señalar que lo más importante de la acción de amamantar, es la cercanía con la que se alimenta al bebé para satisfacer sus necesidades básicas, por lo que también podrás usar una mamadera para ejercer esa acción o acompañar al niño o niña en esta u otras acciones de manera cercana y cariñosa, para así fomentar de igual forma el apego seguro. Recuerda que el contacto corporal y visual es la clave para el fortalecimiento del vínculo, y por sutil que parezca, favorece en gran medida la construcción de lazos afectivos.

Durante el primer año de vida, el vínculo de apego se construirá principalmente a través

de la regulación de estados fisiológicos, como alimentarlo o hacerlo dormir, pero también se fortalecerá cada vez que compartan juntos, ya sea, jugando, riendo, mirándose a los ojos, etc. Finalmente, es importante concluir que fomentar un apego seguro incluirá también que le permitas al bebé, niño o niña conocer el mundo, ya que cuando estos desarrollen su confianza básica y se sientan seguros, activarán su sistema de exploración. Ante eso, es importante que le permitas descubrir su entorno, que interactúe con otras personas de la familia y que descubra por sí mismo lo que le rodea.



TEMA 2 El llanto y apego seguro

El llanto es una conducta de apego que busca restablecer la seguridad emocional del niño o niña, por lo que es importante contenerlo y cuidarlo en ese momento, fomentando así un apego seguro.

Considera lo siguiente:

1

Los bebés nacen sin saber calmarse por sí mismos, por lo que, sus figuras de cuidado deberán acompañarlo y ayudarlo en esa regulación. Esto significa que, si llora, no lo hace para manipular, sino porque tiene alguna necesidad específica. Por ello, debes preguntarte por qué llora para saber qué hacer.

2

Los bebés tienen muchas razones para llorar y el llanto será una vía de expresión de lo que les pasa. Pueden llorar porque tienen hambre, frío o calor, porque necesitan que les cambies el pañal, porque están incómodos con alguna situación, porque le duelen los dientes o el estómago, etc. Esto también aplica para niños y niñas.

3

No se malcría a un bebé por ir a calmar su llanto, lo que estarás haciendo al contenerlo, es darle seguridad y confianza para cuando te necesite otra vez. Por lo tanto, no hay que dejarlos llorar sin ir a consolarles. Si te cuesta hacerlo o sientes que pierdes la paciencia, respira profundo y pídele a otra persona adulta en casa que realice esa labor.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 En relación al llanto del bebé, es correcto decir:.....
- a) Hay que dejarlos llorar para que se acostumbren a estar solos.
 - b) Se malcría a un bebé si se va a consolar.
 - c) El llanto es una conducta de apego que busca restablecer la seguridad emocional.

Correcta: c

- 2 En relación con el apego seguro, es correcto decir:.....
- a) Es importante no dejar 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.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Identifica 2 o más cosas que estés haciendo para favorecer o fomentar el apego seguro.
- 2 Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para fomentar el bienestar psicológico del bebé, niño o niña y el de todo el grupo familiar.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

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.

Hay que tener en consideración que en estas edades es común, que niños y niñas no sepan regular sus emociones, porque no nacen teniendo incorporado ese aprendizaje. Por ello, tenderán a no tolerar la frustración, hacer las clásicas pataletas, quedarse en silencio, ser muy expresivos facialmente, entre otras reacciones.

El lenguaje, es un medio para buscar formas de simbolización y expresar con palabras lo que nos pasa. Su carácter simbólico, quiere decir que permite dar significado a la realidad que vemos y sentimos. Sin embargo, cuando no hay un desarrollo del lenguaje a nivel hablado, los infantes suelen expresarse de las formas anteriormente descritas.





Recuerde que, como se mencionó anteriormente, 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 conocer 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 Estado de ánimo y temperamento

Las primeras experiencias de un bebé, se dan en el periodo intrauterino, es decir, mientras se encuentra en el vientre de su madre. Por lo tanto, desde antes de nacer el niño o niña ya tiene memorias de estímulos percibidos desde el útero. Luego, desde su nacimiento, se sumarán múltiples y nuevas sensaciones, las cuales deberá aprender a procesar de la mano de sus figuras de cuidado.

El temperamento es un conjunto de características biológicas con las que nacemos y determinan de cierta manera cómo reaccionamos a las situaciones que nos toca vivir. Por ejemplo, un infante puede reaccionar poniéndose a llorar fácilmente o con miedo intenso cuando conoce a una persona nueva, mientras que, para otros, esa misma situación puede ser vivida de una manera tranquila. Ante eso, es fundamental saber que todas las personas somos diferentes y desplegaremos distintas respuestas ante la misma situación.

Para algunos infantes, la adaptación al entorno resulta una tarea sencilla, no se desorganizan con facilidad y no responden de manera intensa a los cambios, siendo más simple responder a sus necesidades de cuidado. A este tipo de temperamento, lo denominaremos "temperamento fácil".

Sin embargo, para otros infantes establecer ciclos regulares y estabilizarse, no resulta tan sencillo, lo que los hace más impredecibles y/o

hiperactivos, dificultando la labor de cuidado en general. A este tipo de reacciones se le denomina "temperamento difícil" y usualmente, puede ser un reto para sus figuras de cuidado. Pero si este es el caso, no te asustes, ten en cuenta que, si bien el temperamento viene determinado en cierta parte biológicamente, este puede ser modificable por otras influencias, como el estilo de crianza y la construcción de vínculos afectivos con sus figuras significativas. Ten siempre presente que, conocer su temperamento te ayudará a entenderlo mejor y saber cómo acompañarlo en su camino de crecimiento.

Por otra parte, el temperamento de algunos infantes, los puede llevar a estresarse o frustrarse con mayor facilidad, incrementando las posibilidades de pataletas. Sin embargo, considera que cada infante es diferente y único, por lo que es primordial conocerlo y prestar atención a las situaciones que le provocan mayor estrés y cómo reacciona ante ellas, para que puedas ayudarlo a fortalecer, canalizar y regular sus emociones, mostrándole nuevos caminos para expresar lo que siente.

Así también, las experiencias de la madre y la familia en el periodo pre, peri y post natal incidirán también en el temperamento del infante. En esta línea, diversos estudios han demostrado la asociación presente entre la exposición a situaciones estresantes o dolorosas durante en el embarazo y las conductas irritables y/o el



temperamento difícil de los bebés, que pueden incidir en la dificultad para el control emocional del niño o niña.

Por otra parte, el estado de ánimo forma parte del temperamento y alude a la vivencia emocional predominante en el niño o niña. Es un estado o forma de estar y ser, que expresa matices afectivos de duración prolongada. Por ello, para identificar cómo es el temperamento del infante, es preciso preguntarse ¿Cuál es su estado de ánimo predominante o sobresaliente? ¿Está de buen o mal humor la mayoría del tiempo? ¿Es de risa fácil? ¿Se levanta de mal humor? ¿Llora con facilidad? Entre otras.

Ahora bien, ten en cuenta que no existe un temperamento perfecto, es parte de nuestra esencia y diversidad como seres humanos. Por ello, el desarrollo de la paciencia es primordial para apoyar adecuadamente a los infantes.

Finalmente, es importante señalar que las conductas y reacciones de los infantes no siempre son responsabilidad de sus figuras de cuidado directamente, ya que existen muchos factores ambientales y del tejido social que podrían estar incidiendo en su forma de reaccionar.

Frente a una pataleta: Intenta mantener la tranquilidad y ayudar al infante a volver a la calma también. Trata de ser regular en hábitos y rutinas, anticipándote a las situaciones que sabes le provocan estrés con mayor facilidad. Préstale atención cuando esté de buen humor, destaca sus características positivas para que integre todos los aspectos de sí mismo y no se quede únicamente con aquellos aspectos que a las personas le molestan de él o ella.



TEMA 3 Pataletas y manejo parental

Ya hablamos de que el temperamento puede influir en la intensidad y frecuencia de las pataletas, pero ahora hablaremos de cómo podemos acompañar y regular lo que les va sucediendo.

Cuando hablamos de **manejo parental**, nos vamos a referir a la capacidad de las figuras de cuidado y personas significativas de niños y niñas, para manejar las pataletas de estos de forma efectiva y adecuada. En este caso, hacer nada no nos ayudará y no es una forma adecuada de educar las emociones.

Cuando un infante está haciendo una pataleta lo vive como una situación de estrés que le provoca angustia, miedo, rabia, entre otras emociones, por ende, no la está pasando bien. Por eso, es fundamental que lo ayudes a calmarse y a que se sienta acompañado y seguro. No lo dejes solo ni lo ignores, ya que, aunque son estrategias que se han difundido, no son adecuadas y dañan el vínculo con el infante.



Para ayudarles de manera adecuada y que dejen de efectuar la pataleta, es necesario acompañarlos en la regulación de sus emociones mostrándoles otras formas de expresarlas. Esto requerirá mucha paciencia, porque también irá de la mano de la madurez cerebral del infante. De hecho, la experiencia que le otorgas al ir enseñándole, hará que sus estructuras cerebrales se desarrollen de manera más adecuada.

¿Qué podemos hacer?

Si queremos que los infantes realicen menos pataletas, entonces **previene las situaciones que las acentúan o las provoquen**. Para ello, ponte a pensar cuáles son las situaciones o momentos del día que le provocan mayor estrés y anticipáte para desplegar estrategias que eviten que este se frustre fácilmente, o piensa cuáles han sido las técnicas que le han ayudado anteriormente a regular sus emociones y úsalas. Recuerda que prevenir no significa darle en el gusto o que nunca viva una situación frustrante, sino evitar frustración y estrés innecesarios.

1 **Sueño y Alimentación:** Suele suceder que los infantes se sientan más irritables cuando han dormido poco, y por ende, es posible que experimenten una pataleta. Una forma de prevenir la aparición de una pataleta por falta de sueño es que tengas



en cuenta siempre que descanse adecuadamente, estableciendo hábitos y rutinas de sueño. Además, se ha comprobado que la alimentación basada en golosinas, comida chatarra y bebidas gaseosas favorecen la irritabilidad y, por ende, la activación de las pataletas.

2 **Juego:** Utiliza el juego cuando sepas que la situación que debe vivir le causará estrés, por ejemplo, irse a dormir, lavarse los dientes, comerse la comida, etc. En esos casos puedes proponer lo siguiente ¿Juguemos a que vamos a un restaurante? ¿Vamos a hacer dormir a tu peluche preferido? Utiliza tu creatividad.

3 **Alternativas:** Haz que el infante tome una decisión para resolver el conflicto que podría llevarlo a una pataleta. La idea es que lleguen a un acuerdo y que sienta que toma una decisión. Por ejemplo, si quiere seguir jugando en la ducha o tina y no quiere irse a dormir, si le dices que ya fue suficiente seguramente podría hacer una pataleta, pero si le dices que 5 minutos más y a la cama, dará paso a que negocien el tiempo para irse a dormir. Podrías preguntarle cuánto tiempo más quiere permanecer allí y desde ahí poner un límite y negociar. La idea es que tu propuesta sea estratégica para que la respuesta del niño o niña también sea aceptable a lo que tú esperas.

SOS Para manejar una pataleta en curso:

1 **Mantén la calma:** Para ayudar al infante a regularse, debemos estar tranquilos o regulados. Si no logras hacerlo, pide apoyo a otra persona en casa. Si estás en calma, procura entender y no retar al infante, ponte en su lugar e identifica los motivos reales que causaron la pataleta. A veces lo que la causó no fue el hecho en sí mismo, sino, por ejemplo, que haya tenido mucho sueño.

2 **Refleja y valida su emoción:** Pon en palabras lo que crees que le pasa, siente y quiere, para que el infante al escuchar pueda ir comprendiendo lo que le sucede. Eso lo hará sentir considerado y entendido.

3 **Establece límites frente a una emoción desbordada:** Cuando los infantes se expresen de manera desproporcionada, será momento de poner límites, ya que, reacciones como golpearse a sí mismo, arrojar cosas, pegarle a alguien, entre otras, resultan dañinas para el infante y para los demás. Aclárale que el problema no es lo



que siente sino la forma de expresarlo. Puedes contenerle físicamente a través de un abrazo y decirle: "Sé que tienes rabia, pero no es bueno que te golpees".

4 **Ve a calmarle:** Acércate y deja que el infante se exprese, cuidando que no se haga daño a sí mismo ni a los demás. Si está llorando quédate en silencio junto a él o ella, aunque le tome varios minutos calmarse. No intentes dialogar ni reflexionar mientras está viviendo su emoción y espera a que esté en calma.

5 **Reflexionen y busquen alternativas juntos:** Cuando el infante esté tranquilo, refuérzale que pudo calmarse y conversen respecto a lo sucedido. Piensa en preguntas que le permitan al infante conocerse a sí mismo y adquirir otras estrategias para expresar sus emociones.

Para finalizar, pregúntate ¿Qué hago cuando el infante tiene una emoción desagradable en curso? ¿Qué estrategias me han funcionado? No necesitas seguir el orden aquí dado, tú puedes buscar otras maneras de hacerlo y seguir potenciando las que te han funcionado. Todo será más fácil en la medida que conozcas más al infante.





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 sentir las nunca más.
- b) Hay que aprender a expresar las emociones y no ocultarlas.
- c) No existen las emociones negativas, cumplen una función, hay que aprender a expresarlas de manera adecuada.

Correcta: a

2 ¿Qué se puede hacer para prevenir una pataleta?:.....

- a) Que cumpla sus horarios de sueño regulares para evitar que esté irritable al siguiente día y tenga más probabilidad de sufrir una pataleta.
- b) Utilizar el juego cuando se deba realizar alguna acción que sabemos le irrita y pueda originar una pataleta.
- c) Todas las anteriores.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Identifica algunas estrategias que te hayan funcionado, ya sea, para prevenir una pataleta como para ayudar a calmarla.
- 2 Reflexionen en familia y de forma personal: ¿Qué hacen cuando el bebé, niño o niña tiene una emoción desagradable en curso? ¿Qué otras estrategias pueden incorporar?

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

OBJETIVO POTENCIAR EL DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA

TEMA 1 ¿Qué es la autoestima y cuál es su importancia?

La autoestima corresponde a cuán queridas y valiosas se sientan las personas, y será un proceso que comenzará su desarrollo en la infancia. En este periodo los infantes ya están construyendo su autoestima, en función de las experiencias de vida y relaciones significativas con cuidadores y personas cercanas.

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 les decimos que los queremos o que son valiosos, los infantes también pensarán que lo son y eso quedará grabado en sus mentes.

¿Por qué es importante potenciar el desarrollo de la autoestima en los infantes?

- La importancia de la autoestima radica en que, si estos se quieren a sí mismos, podrán ser más felices.
- La autoestima tiene un impacto importante en su desarrollo y bienestar integral, ya que les permite explorar de forma segura su entorno.





TEMA 2 Imagen y esquema corporal

El Esquema Corporal es 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 valor 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.



TEMA 3 ¿Cómo puedo ayudar al desarrollo de una autoestima positiva?

- ▶ Expresarle de forma frecuente lo mucho que lo amas y lo que significa para ti.
- ▶ Para que cree una buena imagen de sí mismo y consecuentemente una buena autoestima, es prioritario que tenga sus necesidades emocionales básicas satisfechas.
- ▶ Hay que destacar aspectos positivos de su personalidad con frases como "eres valioso o valiosa", "te encanta conversar, eres muy sociable", "pintas muy bonito", etc. No obstante, es importante aclarar que no se trata de estar constantemente elogiéndolos.
- ▶ Reduce las críticas, pero no olvides corregir cuando sea necesario y mostrarle cuando se equivoca.
- ▶ Cuando estés en una situación donde te sientas muy enojado, respira profundo y piensa bien qué decir antes de hablar, procurando no hacerlo de manera negativa.
- ▶ Evita adjetivos como "llorón o llorona", "tonto o tonta", etc., ya que estos impactan negativamente en su autoestima.
- ▶ Crea espacios en que pueda realizar actividades en las que sea competente. Esto significa, adecuar las exigencias a las capacidades del niño o niña y generar espacios en que pueda desarrollar sus habilidades.
- ▶ Escúchalos, ya que, al ser escuchados se sentirán validados, valiosos y que sus opiniones importan.

A través de la interacción, los infantes construyen su identidad, formándose una imagen de quiénes son, cuáles son sus capacidades, sus recursos personales, sus limitaciones y sus habilidades, es decir, van construyendo una imagen de sí mismos y de lo que son capaces de hacer. Por lo tanto, un infante que se siente competente y capaz, tendrá confianza en sí mismo y en sus capacidades, lo que le permitirá sentirse querido y querible.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Por qué es importante fomentar la autoestima positiva?.....
- a) Permite que los infantes puedan explorar de forma segura su entorno y así desarrollar sus capacidades y habilidades.
 - b) Para que los infantes se sientan capaces y más felices.
 - c) Ambas son correctas.

Correcta: c

- 2 ¿Qué se hace para fomentar el desarrollo de la autoestima?
- a) Gritarle cada vez que haga algo que no esté bien.
 - b) Dejar que haga lo que quiera para que no se sienta mal.
 - c) Escucharlo, reflejar sus características positivas, reducir las críticas, pero sí enseñarle a cuando haga algo que no está bien.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Piensa en el bebé, niño o niña y haz una lista de sus características positivas.
- 2 Piensa en cómo están fomentando el desarrollo de una autoestima positiva del infante y qué otras cosas podrían hacer como familia.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

DIMENSIÓN AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

OBJETIVO PROMOVER LA AUTONOMÍA

TEMA 1 La autonomía y el desarrollo integral de niños y niñas

La autonomía tiene que ver con las ganas de niños y niñas de realizar actividades por sí mismos, es decir, por iniciativa propia. De manera natural, tendrán la necesidad de explorar, experimentar y practicar, lo que brindará aprendizajes fundamentales para su crecimiento. Tendrán la intención de hacer cosas sin la ayuda de un adulto, ya que de esa forma se irán ratificando como personas únicas, definiendo su forma de enfrentarse y conocer el mundo. Así irá aprendiendo que es capaz de hacer ciertas cosas por sí mismo, lo que también ayudará al desarrollo de una autoestima positiva, ya que, atribuirá sus buenos resultados a sus capacidades y esfuerzo, aumentando su interés por seguir intentando resolver cosas por sí solo.

La autonomía se irá desarrollando de manera natural en la medida que sus necesidades fisiológicas estén cubiertas y se haya establecido una relación de confianza y de seguridad emocional con sus figuras de cuidado. Al tener cubiertas sus necesidades básicas incluidas sus necesidades de afecto y amor, estarán disponibles para salir a explorar el mundo. Por ello, es tan importante que como personas adultas

acompañemos su camino de crecimiento y validemos sus intereses y necesidades, y al mismo tiempo, vayamos reconociendo y valorando aquellas conductas autónomas que comiencen a realizar.

Cabe destacar, que la autonomía se irá desarrollando de manera progresiva, adquiriendo la capacidad de tomar decisiones y asumir responsabilidades de manera gradual, según su edad y capacidades, lo cual implicará que madres, padres y cuidadores guíen y orienten este proceso.

El desarrollo de la autonomía, hará que niños y niñas interactúen de forma más segura con su entorno, buscando formas de explorar y conocer por su propia cuenta, lo cual cumple un rol fundamental en su bienestar psicológico. Es importante que como familia podamos incentivar instancias de interés del infante y que le permitamos experimentar por sí mismos, confiando en sus capacidades.





TEMA 2

¿Cómo promover y favorecer la autonomía?

Para favorecer la autonomía, es importante acompañar y monitorear lo que el infante hace, brindando oportunidades y condiciones físicas, materiales y de equipamiento que estimulen su deseo y posibilidad de autonomía.

Algunas formas de promoverla son:

- ▶ Respete sus espacios, dejando que haga solo ciertas actividades. Preste atención a lo que hace el infante, puesto que aún no será capaz de identificar una situación peligrosa. Permítale explorar, tocar o cualquier conducta vinculada al descubrir del mundo y las cosas.
- ▶ Integre poco a poco algunas responsabilidades básicas acorde a su desarrollo, para que sienta que confías en él. Por ejemplo: ayudar con su alimentación, vestuario o higiene personal, ayudar a ordenar sus juguetes, etc.
- ▶ Se espera que su participación sea incremental, o sea, que cada vez sea mayor, desde una presencia pasiva como "observador-aprendiz" hacia un rol más activo.
- ▶ Evita exigirle demasiado o darle demasiada autonomía, ya que, a esta edad necesitan de muchos espacios donde se sientan cuidados por sus figuras significativas. Revisa tus propias expectativas para no sobre exigirle.
- ▶ Los espacios de autonomía dependerán de la edad del infante, del desarrollo y capacidades que tú vayas observando en él o ella.
- ▶ Ante episodios o escenarios familiares difíciles, puede que los infantes requieran más espacios de cuidado.

Los niños y niñas en situación de discapacidad, son infantes que como cualquier otro, necesitan desplegar su potencial y ser reconocidos en sus fortalezas y en lo que pueden hacer. Por lo tanto, las estrategias empleadas deben adaptarse a las características individuales del infante, promoviendo un sentido positivo de sí a través de la integración de sus fortalezas y sus dificultades o limitaciones. Esto les ayudará a enfren-

tar de mejor manera el mundo a ellos y brindar seguridad y confianza a su familia.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Qué es la autonomía?
- a) Que vean televisión solos.
 - b) Que la familia pueda hacer por ellos y ellas en todo momento sin dejarlos explorar su entorno solos/as.
 - c) La autonomía tiene que ver con las ganas de los infantes de realizar actividades por sí mismos, es decir, por iniciativa propia.

Correcta: c

- 2 ¿Cómo se favorece la autonomía?
- a) Dejando al infante solo y que haga lo que quiera.
 - b) Dejando que otras personas lo cuiden.
 - c) Dejar que hagan por sí solos ciertas actividades, permitirles explorar, tocar o cualquier conducta que esté vinculada al descubrir el mundo, siempre atento a cualquier peligro.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Anota 2 o más cosas que estés haciendo como cuidador o como familia que promuevan la autonomía en el niño o niña.
- 2 Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para promover la autonomía en el infante.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.



OBJETIVO FOMENTAR LA INDEPENDENCIA

TEMA 1 La familia como promotora de la independencia en la infancia

El rol de la familia resulta de gran relevancia en la adquisición de habilidades para la vida en la infancia. Una de ellas, es el desarrollo de la independencia, la cual depende en gran medida del apoyo y de las oportunidades que la familia les ofrezca a los infantes. Vamos a entender como independencia a la capacidad del niño o niña de realizar actividades por sí mismo.

Muchas veces sucede que la familia tiende a sobreproteger al infante, o bien, le da miedo ofrecer oportunidades de hacer cosas nuevas por miedo a que no lo logre o se frustre demasiado. Es cierto que cuando están aprendiendo se demoran más en hacer las cosas en comparación a una persona adulta, por lo que es probable también que cometan errores en el proceso, lo cual implicará un tiempo mayor para enseñarle

y lograr que lleguen al resultado esperado. A pesar de eso, es importante que tu visión no los limite a crecer como persona, confía

y ten paciencia para que realice las actividades, aunque se demore o equivoque. Esto le ayudará a ser una persona autónoma, independiente y con confianza en sí misma, porque reconoce que hay otras personas que confían también en ella.

Es importante que como familia incentiven actividades acordes a su edad y capacidades, prestando apoyo en aquellos casos que requieran de otro para su ejecución. 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. Esto no restará independencia al niño o niña, sino más bien, irá en directo beneficio de ellos, ya que le aportará seguridad y a medida que logre cosas nuevas, ganará confianza y construirá un concepto positivo de sí mismo.



TEMA 2 ¿Cómo fomentar la independencia?

- ▶ Para fomentar la independencia, crea espacios adecuados según su edad y habilidades. Cuando son más pequeños, permítele que pueda elegir los estímulos y los materiales acercándoselos. Permítele que explore y que agote sus posibilidades de indagación y búsqueda, evitando una excesiva dirección para su logro.
- ▶ Cuando van creciendo puedes añadir diferentes tareas, siempre enseñándole antes de que lo ejecute solo. Puedes darle tareas vinculadas a su higiene personal, vestido, organización de sus juguetes o cualquier otra que creas posible de realizar.
- ▶ Ten en cuenta que cuando busque encontrar la solución a un problema tenga el tiempo necesario para que lo resuelva, sin apresurarlo a buscar la solución. Déjalo que intente, puedes orientarle o ayudarlo a buscarla en conjunto. Esto hará que se sienta competente frente a las dificultades. Si el infante queda con la sensación de que no lo logró, refuézale que la tarea era muy difícil. Reconozca y valore sus esfuerzos.
- ▶ También facilite momentos donde pueda interactuar con otras personas, niños y niñas de su edad, eso también facilitará momentos de independencia.

Finalmente, es importante saber que tanto la independencia como la autonomía serán procesos graduales e irán al ritmo de cada infante. De todas formas, es positivo que incentives y valores cuando logre hacer las cosas por sí solo. Ten en cuenta que fomentar la independencia no significa dejarles solos, sino acompañarlos en este largo camino de crecimiento, para que vayan creando las herramientas que los acompañarán en su vida futura.





PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Qué es la independencia?.....

- a) Capacidad del infante para realizar actividades por sí mismo.
- b) Cuando el infante deja de llorar por sí solo.
- c) Cuando el infante 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 necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Anota 2 o más cosas que estés haciendo tú o como familia que promuevan la independencia en el niño o niña.
- 2 Piensa en qué otras cosas podrías hacer tú o como familia para promover la independencia en el infante.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

DIMENSIÓN

RELACIONES FAMILIARES

OBJETIVO DESARROLLAR LA RELACIÓN CON LAS FIGURAS SIGNIFICATIVAS

TEMA 1 Crianza respetuosa

Cada madre, padre o cuidador/a tiene su propia forma de ser y de criar, la cual se vincula con la historia de vida de cada uno, la crianza recibida, los consejos de personas cercanas, entre otras. Sin embargo, estas estrategias no necesariamente nos dan los resultados esperados o tienen sentido para nosotros hoy.

Existen marcos generales que orientan la crianza bajo los principios del respeto y derechos, acorde al funcionamiento cerebral de los infantes para buscar su mejor desarrollo. Dentro de ellas, la crianza respetuosa es una forma de abordar el ser padres, madres o figuras significativas, comprendiendo que infantes cuentan con igualdad de derechos que las personas adultas a tener amor, respeto y límites, independiente de su edad y situación de discapacidad.

Esta perspectiva de crianza nos propone poner el respeto como eje principal en el abordaje de la crianza, de la mano de los principios del apego seguro. Por ello, es fundamental conocer a los infantes en todas sus facetas, responder a sus necesidades de manera sensible y responsable, promover el buen trato no solo en la relación con sus padres, sino dentro de todo el grupo familiar

y cultivar los vínculos afectivos brindando confianza y cercanía.

Criar no es una tarea fácil y requiere de paciencia y esfuerzos importantes por parte de sus figuras de cuidado. Intente actuar como la mejor versión de sí mismo, pero sin buscar la perfección. Considere que los infantes no necesitan cuidadores perfectos, sino madres y padres felices, disponibles y que los quieran.

Para criar, piensa en tu propia historia, sánate, cuídate, ten espacios para conversar con otras personas de lo que te vaya pasando, valida tus emociones, quíete y no te culpes. De esta forma, lograrás ser más empático y establecer límites sanos con el infante.





TEMA 2 Principios para una crianza respetuosa

1. Reconoce el valor de tu hijo o hija, como persona única e incomparable.
2. Presta atención a sus necesidades y responde amorosa y oportunamente a ellas.
3. Dedicar tiempo para conocerlo.
4. Sé cercano, expresa tu amor, escúchalo, protégelo y entrégale autonomía en la medida que vaya creciendo.
5. Brinda un entorno y hogar seguro.
6. Procura tener espacios de interacción conjunta: Mirarlos a los ojos, sonreírles, prestarles atención.
7. Cuenta con espacios para jugar, conversar o simplemente pasar tiempo juntos. Esto ayudará a generar mayor confianza y seguridad en el infante, lo que se traducirá en el desarrollo de una relación positiva entre ustedes.
8. Respeta sus ritmos y sé responsable con su integridad y salud física.
9. Establece límites claros. Se puede ser firme y amoroso a la vez. Por ende, no los trates como a ti no te gusta que te traten.
10. Educa sin violencia.
11. Cuida de ti mismo, es decir, procura estar y sentirte bien para poder realizar la tarea de cuidado lo mejor posible. Para ello, pide ayuda y apóyate en tu grupo familiar, personas de confianza o equipo de salud, cada vez que lo creas necesario.

En definitiva, la crianza respetuosa considerará la empatía para sintonizar con las necesidades del infante y responder ante ellas. Recuerde entregarles rutinas y límites para que puedan organizar su vida. De este modo, el vínculo se basará en el respeto, paciencia y amor. Por último, busca maneras de fortalecer y mantener el vínculo que han ido tejiendo.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Qué es la crianza respetuosa?
- a) Hacer exclusivamente lo que cuidadores quieran.
 - b) Amor, empatía, establecimiento de límites, respeto y reconocer que los niños y niñas valen de igual forma que una persona adulta.
 - c) Hacer lo que el niño o niña quiera.

Correcta: b

- 2 En relación a los principios de una crianza con respeto, es cierto que:
- a) Es positivo dedicar tiempo para conocer a tu hijo e hija.
 - b) Es positivo establecer límites claros, siendo firme y amoroso a la vez.
 - c) Todas son correctas.

Correcta: c

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Piensa en qué cosas estás haciendo tú y como familia para favorecer una crianza respetuosa.
- 2 Piensa en qué cosas podrías hacer para favorecer una relación positiva con el niño o niña.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

**OBJETIVO ENRIQUECER LA VIDA FAMILIAR****TEMA 1 El juego: características e importancia**

El juego es una actividad humana natural que permite que infantes se desarrollen íntegramente, al brindarles la oportunidad de divertirse y disfrutar aprendiendo alguna destreza o capacidad, fomentando su desarrollo en los ámbitos físicos, cognitivos, sociales y emocionales.

El juego simbólico es un tipo de juego en el que niños y niñas pueden desempeñar otros roles, imitando situaciones que observan en su cotidiano. Por ejemplo, "hacer como si comiera" usando algún objeto diferente a una cuchara o "hacer como si fuera doctora o doctor" de un juguete.

Por lo tanto, el juego les ayuda a ampliar su lenguaje hablado, desarrollar la empatía con los demás, hacer representaciones mentales de la vida real e imaginaria, contribuir a la asimilación del mundo y el entorno, les ayuda a desarrollarse emocionalmente y favorece el desarrollo motor. Al mismo

tiempo, el juego les permite a los infantes canalizar sus preocupaciones e incluso, encontrar soluciones a sus conflictos, puesto que, al jugar se

recrean diferentes situaciones en conexión con la vida real.

Es usual que el juego simbólico comience alrededor de los dos años, sin embargo, dependerá de la madurez emocional de cada infante. Comúnmente esta forma de jugar aparece cuando el niño o niña desarrolla la capacidad para crear y trabajar mentalmente con elementos simbólicos.

Cuando los infantes juegan libremente, van experimentando diferentes respuestas, que ayudan a que la experiencia sea enriquecedora, ya que la mayoría de las veces buscarán juegos diferentes e irán explorando qué hacer. Esto permitirá que descubran cosas nuevas, desarrollen la curiosidad e imaginación, aprendan a resolver problemas, a socializar entre pares, a disfrutar los momentos, a relajarse, entre muchas otras cosas.



Cuando hablamos de juego, nos referimos a aquello que no involucra el celular o tecnología, sino a jugar libremente, a elegir y pensar qué hacer, sin reglas ni normas y sin la intervención de un adulto que le diga qué hacer y qué no. Para que esto ocurra, es necesario contar con espacios que fomenten el desarrollo de la creatividad, de manera protegida y segura para prevenir cualquier accidente.

Pero también el juego constituye un espacio de encuentro, disfrute y vínculo que fortalece la relación que están construyendo como familia. Tenga en cuenta que los infantes nos

hablan a través del juego y nos dicen simbólicamente lo que les pasa, por lo que el juego se convierte en un medio para expresar sus miedos, ansiedades, alegrías y necesidades. Por eso es tan importante jugar con ellos, ya que le permitirá entrar en contacto con su mundo interno, involucrarse en sus intereses e historias, vincularse y pasar tiempo de calidad juntos. Con esto le harán ver y sentir que para ustedes él o ella es importante y así podrán potenciar la confianza y vínculo.





TEMA 2 El juego como promotor del vínculo

Es de suma importancia que las figuras de cuidado puedan propiciar, acompañar, apoyar y estimular diversas experiencias lúdicas, ya que será una instancia privilegiada para compartir y conectarse mutuamente en familia. Por ello, es importante darse una pausa en las labores cotidianas y tomarse el tiempo y espacio para jugar en familia. Recuerda que la crianza también conllevará momentos para conocer al niño o niña, por lo que puedes ocupar el juego para hacerlo y así potenciar la relación entre todo el grupo familiar.

Privilegien espacios donde el contacto, la mirada y la comunicación estén presentes. Esto se puede hacer a través de juguetes, objetos, canciones, bailes, títeres, construyendo cosas, armando historias, etc. Además, considera actividades que pueda realizar el infante según su edad y nivel de desarrollo, en un espacio y lugar seguro para hacerlo.

Este tipo de juegos e interacciones positivas entre los infantes y sus figuras significativas, fortalecen la autoestima, aumentan la autorregulación, la confianza en el otro, la conexión lúdica y la alegría compartida. Es decir, promueven un vínculo seguro en todo el entramado familiar. Todo hará que el infante se sienta seguro, cuidado, conectado y valioso, y al mismo tiempo, que ustedes como familia puedan disfrutar de un momento agradable que libere tensiones y permita que se conozcan mejor.

Finalmente, el juego es una instancia enriquecedora, ya que habilita un espacio para el contacto corporal, la comunicación y el establecimiento de límites saludables. El jugar le permite a la familia vivenciar las necesidades de sus hijos e hijas, más allá de las necesidades fisiológicas, contribuyendo al fortalecimiento del lazo afectivo y aportando en el reconocimiento de sus características e intereses.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

- 1 ¿Por qué es importante el juego?
- a) Porque ayuda a fortalecer la autoestima y fortalecer el vínculo entre el niño y niña y sus cuidadores.
 - b) El juego permite el desarrollo íntegro de niños y niñas en ámbitos físicos, cognitivos, sociales y emocionales.
 - c) Todas son correctas.

Correcta: c

- 2 Respecto al juego como promotor del vínculo, es FALSO:
- a) No es correcto que una persona adulta juegue.
 - b) Es una instancia enriquecedora, habilita un espacio para el contacto corporal, la comunicación y el establecimiento de límites saludables.
 - c) El jugar le permite a la familia vivenciar las necesidades de sus hijos e hijas, más allá de sus necesidades fisiológicas como alimentarse o dormir.

Correcta: a

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga 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 que podrían hacer en familia para seguir fortaleciendo el vínculo entre todos los integrantes del grupo familiar.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.



DIMENSIÓN

AMISTADES Y APOYO SOCIAL

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

TEMA 1 La importancia de las habilidades sociales

Establecer vínculos con personas significativas es parte de la naturaleza humana. Por lo tanto, desde su nacimiento el infante comenzará a vincularse con otras personas, como familiares, profesionales de salud, entre otros. Todo eso supone desarrollar habilidades sociales de manera progresiva, con la ayuda y acompañamiento de sus figuras de cuidado.

Un ejemplo de ello es la sonrisa. Esta es una conducta social desarrollada a temprana edad, que tiene por finalidad conectar con otras personas. Por ello, cada vez que nos sonría y le sonreíamos de vuelta, le estaremos enseñando que es capaz de hacer contacto visual y comunicarse con otros.

Diversas investigaciones señalan que desarrollar habilidades sociales es fundamental, ya que permite construir vínculos saludables, seguros y relaciones positivas y duraderas, al tiempo que aumenta la sensación de bienestar. Además, se ha visto que cuando los infantes logran establecer relaciones amables y cercanas con otras personas, obtienen mejores resultados en el colegio y mejoran la interacción social.

El desarrollo social es estimulado en amplia medida por la interacción con otros infantes de su edad, lo cual será imprescindible en su largo camino de crecimiento y será la ruta hacia lo que conocemos como amistad.

Es importante señalar que, en los primeros dos años de vida, los infantes muestran poco interés en otros niños o niñas, ya que no cuentan con las herramientas ni las habilidades sociales necesarias para mantener la atención e interés en el juego conjunto, por lo que suelen jugar de manera independiente. Por lo tanto, es común y frecuente que jueguen más bien solos en un inicio y en la medida que vayan creciendo, demuestren mayor interés para interactuar con otros infantes, dando paso hacia un juego más colaborativo.



TEMA 2 Consideraciones para el proceso en que infantes conocen a nuevas personas

- ▶ Tenga en cuenta que alrededor de los 8 meses, los bebés comienzan a reconocer a desconocidos, por lo que podrían llorar o asustarse. Es recomendable que siempre frente a una persona nueva, esté presente alguien de confianza o su figura de apego principal, con el fin de que el bebé se sienta seguro para conocer a esa nueva persona.
- ▶ Es normal que cuando comienzan a vincularse con otros infantes, no quieran compartir. De hecho, es recurrente escucharlos decir "no" o "esto es mío".
- ▶ Compartir es una habilidad que los infantes deben desarrollar en esta etapa, pero que puede resultar difícil de comprender. Por ello, es importante explicarles los beneficios de compartir, como hacer amigos, pasarlo bien y que los demás también le podrían prestar sus cosas.
- ▶ Cuando se les obliga a compartir, puede pasar que el infante asocie compartir como algo negativo, por lo tanto, es sustancial que no se les obligue y se les respete cuando realmente no quieran hacerlo o pongan una condición específica para hacerlo, como por ejemplo "primero yo y luego el otro niño".
- ▶ Morder y pegar será una conducta común en infantes de 2 años, cuando se encuentran estresados o atravesando por algún malestar, lo cual se intensifica cuando no hablan o hablan poco. Esto ocurre porque no tienen desarrollado el lenguaje ni un manejo adecuado de sus emociones, puesto que a esta edad el desarrollo de sus habilidades sociales es muy básico. Por ello, es relevante que en sus primeros años se enseñe a regular sus emociones y sus conductas, para así lograr expresarlas de manera más adecuada y disminuir conductas como morder o pegar.
- ▶ También, entre los 2 y 3 años de edad, se desarrollará la etapa de "autoafirmación", donde, una vez establecido el vínculo afectivo y apoyado de este, el niño o niña inicia una búsqueda de cierto nivel de autonomía, razón por la cual podrían caer en conductas de mayor obstinación, como expresión de su necesidad de diferenciación.
- ▶ Finalmente, es importante que niños y niñas interactúen con otros pares para que aprendan a relacionarse con otras personas, lo que también ayudará en la preparación para cuando deba asistir al colegio por primera vez.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Cuál es la importancia del desarrollo de habilidades sociales?

- a) Porque nos brindarán la posibilidad de generar vínculos saludables, seguros, relaciones positivas y duraderas, y un mejor rendimiento escolar.
- b) No son tan importantes como lo son las habilidades académicas.
- c) Ninguna es correcta.

Correcta: a

2 ¿Para qué es importante enseñarle a compartir?

- a) Para obligarlo a que preste sus juguetes.
- b) Para que aprendan que compartir les ayudará a hacer amigos nuevos y pasarlo bien.
- c) Para que aprenda que no hay nada suyo, que todo es de todos.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

- 1 Describe cuáles crees que son las conductas del niño o niña que se relacionan a su desarrollo de habilidades sociales.
- 2 Piensa en algunas ideas que promuevan la interacción del niño o niña con otras personas de su edad.

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

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 cuidarse a nivel físico y emocional.

El proceso de crianza es complejo y suele tener muchas emociones asociadas, como si fuese una montaña rusa de emociones. 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, 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 sintamos culpables, pero recuerda que lo importante no es hacer todo a la perfección, sino dar lo mejor de ti, 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 sien-

tas 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.

Una red de apoyo es una estructura que brinda apoyo o contención a una persona o grupo de personas por algún motivo en particular. Averigua si donde tú vives existen redes comunitarias o grupos de apoyo parental en el consultorio para unirse a esa red, o acude a tus cercanos, familiares, amigos, amigas o personas de confianza, a quienes puedas contarles tus penas, miedos, preocupaciones, alegrías o pedirles ayuda en el proceso de crianza.

Piensa que esta red de apoyo puede ser de 2 tipos. La primera para ayudarte a ti, para que te escuchen, te den sugerencias, te contengan, etc. Y la segunda, para ayudarte en el proceso de crianza, por ejemplo, cuidar o acompañar al infante si tú no estás o no puedes hacerlo.

Esto sin duda generará un impacto positivo en todas las personas que componen el grupo familiar, pero sobre todo en el infante, ya que se ampliarán de gran manera sus experiencias al aumentar el conocimiento de su entorno y otras personas. Es importante no olvidar que los integrantes de esta red sean personas de confianza.

Recuerda que la crianza es responsabilidad tanto de la madre como del padre. Por lo que, se debe procurar que ambos contribuyan por igual en el proceso de crianza de su hijo o hija.

Finalmente, construir esta red de apoyo, permitirá ampliar las opciones y posibilidades de acción del cuidador o cuidadora principal, contando con una red de soporte.



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 niños y niñas.
- b) Es importante no permitirse espacios de autocuidado porque implica menos tiempo para los niños y niñas.
- c) Conversar con amigos, amigas, o un grupo de cuidadores permite poder darme espacio de autocuidado para hablar las cosas que me pasan.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga 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(s) 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).

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.



DIMENSIÓN

APRESTO ESCOLAR

OBJETIVO APRESTO ESCOLAR

TEMA 1 Educación para todos y todas

La escuela es para todos y todas, porque la educación es un derecho para todas las personas, con independencia de las características individuales y las diferencias de cada uno (cultura, raza, religión, lengua, capacidad, etc.). La Declaración Universal de los Derechos Humanos señala en su artículo 26 que "toda persona tiene derecho a la educación", además, la Convención Interamericana para la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad en su artículo 2 propone acciones de prevención y eliminación de todas las formas de discriminación contra las personas en situación de discapacidad, para propiciar su plena inclusión en la sociedad. Así también, la misma Convención en su artículo 1 señala que se debe promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de las personas en situación de discapacidad.

Por lo tanto, 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 parvularia, 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.

La diversidad es parte de la naturaleza humana, la cual incluye las semejanzas y diferencias visibles e invisibles dentro de una humanidad común. En este sentido, la escuela se convierte en un lugar privilegiado para enseñar a convivir y aprender con y desde la diversidad. Es, por lo tanto, un espacio de encuentro extra familiar que nos enseña a vivir en sociedad y respetar a todos y todas sin distinción.

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 a la educación parvularia

Asistir por primera vez a la sala cuna o jardín infantil, no sólo requiere que el infante esté preparado y se adapte, sino también, que su familia lo esté. Por ello, es bueno preguntarse sobre lo que nos pasa al saber que habrá un momento del día en que no estaremos con nuestro hijo o hija y las emociones que surgen con la idea de que vaya por primera vez a la educación parvularia.

Algunas personas sienten miedos, inseguridades e incluso empiezan a desplegar conductas de sobreprotección. Ahora bien, 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. Considera que esta situación en un inicio puede ser difícil tanto para el infante, como para las figuras de cuidado, mientras se adaptan a los cambios.

El ingreso a la sala cuna o jardín infantil suele ser difícil para la mayoría de los infantes, ya que requiere un proceso de adaptación. Por ello, es aconsejable que, para sus primeras semanas, puedas permitirle llevar un objeto que le dé seguridad y que comiencen a contarle historias de otros infantes que asisten al jardín. Además, hay que asegurarse que duerma bien, no salir apurados de casa, transmitirles

calma y confianza de que todo estará bien y tener mucha paciencia. Puede ser que tanto cuidadores, como niños y niñas, estén más sensibles en las primeras semanas.

Por todo anterior, pese a que puedas sentir temores, aprensiones y dudas respecto a que el niño o niña inicie este proceso, ten en cuenta que, como señalamos anteriormente todo niño o niña tiene derecho a recibir educación en establecimientos educativos en todos los niveles. De hecho, diversas investigaciones han demostrado que la primera infancia es una fase biológica que condiciona al infante para el resto de su vida, puesto que en este periodo el cerebro sienta las bases de su funcionamiento, se despierta la curiosidad por todo lo que le rodea y se potencia la adquisición de conocimientos y experiencias.



Por lo mismo, no se debe restar importancia a la educación inicial de los infantes de la mano con el apoyo familiar. Por ello, incluso en aquellos casos en que el infante pueda quedarse en su casa o con alguno de sus cuidadores, es importante que acuda a establecimientos educativos, pues allí también se desarrollan destrezas de la mano de profesionales de la educación, tales como: socialización, respeto por los demás, creación de hábitos y/o rutinas, entre otras.

Lo mismo debe ocurrir cuando niños y niñas se encuentren en periodos de hospitalización prolongada. Para ello, existen las aulas hospitalarias las cuales son unidades educativas de apoyo con características especiales, que funcionan al interior de un hospital y/o centro de salud, es decir, dentro de las instalaciones del mismo recinto. El objetivo de estas, es proporcionar un espacio de atención educativa que permita garantizar la continuidad

del proceso educativo de niños y niñas. Esta propuesta posibilita el acceso a un proceso formativo con calidad y equidad para infantes hospitalizados y/o en tratamiento médico o de rehabilitación en nuestro país, con el objetivo de evitar el rezago y la deserción escolar.

Tenga siempre presente que un desarrollo físico, emocional, social e integral, permitirá que la adaptación a espacios formativos o escolares sea más favorable para niños y niñas, por ello, se debe incentivar la escolarización de los infantes desde temprana edad, a pesar de que los procesos educativos se puedan ver interrumpidos por la condición de salud del niño o niña en ciertos periodos. Considere también, que el hecho de que el infante acuda a la sala cuna o al jardín infantil, les permitirá a sus figuras de cuidado contar con esa disponibilidad de tiempo para trabajar o realizar alguna otra actividad.



PREGUNTAS Y REFLEXIONES

PREGUNTAS DE CONOCIMIENTO

1 ¿Para qué es importante que el niño o niña 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.

Correcta: a

2 Respecto al proceso de adaptación. Indique la FALSA

- a) Hay que asegurarse que duerma bien, no salir apurados de casa, transmitirles calma y confianza de que todo estará bien y tener mucha paciencia.
- b) Hay que dejar que lloren para que se adapten mejor.
- c) Puede implicar un periodo de adaptación, tanto del niño o niña, como de sus cuidadores.

Correcta: b

BITÁCORA DE AUTOOBSERVACIÓN

Si lo necesita, tome algunos días para pensar las respuestas y conversar en familia. Registre lo que vaya pensando en alguna libreta u hoja. Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

1 ¿Qué sentimientos o emociones te genera a ti o como familia que el niño o niña ingrese o asista a la educación parvularia?

2 Piensa y registra, ¿Qué podrías o podrían hacer como familia para favorecer la adaptación del niño o niña al espacio escolar?

*Será positivo que registre todas sus reflexiones en una única libreta o que tenga una carpeta donde guardar las hojas juntas.

¿Qué debemos saber para preparar a los infantes al espacio escolar y prepararnos para las nuevas experiencias?

- ▶ No todos los niños y niñas reaccionan igual y puede que notes algunos cambios. Ten en cuenta que será parte de su proceso de adaptación, ten paciencia, escúchalo, entrégale cariño y obsérvalo. Puede que esté más sensible en sus primeros días o meses.
- ▶ Ten presente que los infantes a la edad de 2 años aproximadamente, comienzan a tener ciertas conductas como morder o pegar, las cuales pueden aumentar con el ingreso al jardín. Esto se produce porque esta situación implica un cambio importante para ellos, además, considerando que a estas edades hablan poco o no hablan aún, no cuenta con las herramientas necesarias para expresar lo que les pasa.
- ▶ Enséñales a regular estas conductas: Si nos pega o muerde o vemos que lo está haciendo, mantén la calma, ya que si estás alterado no podrás ayudarlo. Luego, debes poner el límite físico y verbal, es decir, señalarle que no puede seguir haciéndolo con frases como "no me muerdas", "no me pegues", "no lo muerdas" o "no le pegues". Posterior a ello, es importante preguntarnos sobre las razones por las que puede haberlo hecho ¿Estará estresado? ¿Estará nervioso? etc. Para poder validar lo que está sintiendo, pero al mismo tiempo educar, es importante hacer esa reflexión previamente para devolverle algo al infante. Por ejemplo: "sé que tienes rabia, pero eso no es motivo para morder a tu compañero". Es importante ayudarlo a reemplazar esa conducta más agresiva por otra que no le haga daño ni a él ni a los demás.
- ▶ Cuando no hay contacto con otros infantes, suele pasar que se hacen muy dependientes de las personas adultas y eso va a implicar que su adaptación al espacio escolar sea mucho más difícil. Por lo tanto, procura que desde antes del ingreso al jardín infantil vaya conociendo otras personas, principalmente, otros niños y niñas.
- ▶ Toma en cuenta prever posibles requerimientos, espacios adecuados u 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 experien-

cias, 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.

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>
- Educaguía. (s/f). *Intervención educativa en el ámbito psicomotriz. Aplicaciones didácticas en educación infantil*: España.
- Estrada, C. (2020). *Desarrollo psicomotor y la evolución en niños de 4 a 6 años*. Guía Infantil S.L.
- Faber, A. & Mazlish, E. (2012). *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes hablen*. España, Barcelona: Rayo.
- Feldman R. Oxytocin and social affiliation in humans. *Hormones and Behavior* 2012;61:380-91.
- Fuente: Ministerio de Educación [MINEUC] (2018) *Escuelas y Aulas Hospitalarias en Chile*. Chile: Santiago.
- Fundación Integra. (2017). *Desarrollando reuniones de apoderados formativas: Adaptación y transiciones*. Recuperado de <https://www.integra.cl/wp-content/uploads/2017/05/Desarrollando-reuniones-de-apoderados-formativas-Adaptación-y-transiciones.pdf>
- García, C. (2010). *A estudiar se aprende: Metodología de estudio sesión por sesión*. Santiago, Chile: Ediciones UC.
- Gualtero, R. & Soriano, A. (2013). *El adolescente cautivo. Adolescentes y adultos ante el reto de crecer en la sociedad actual*. España, Barcelona: Gedisa.
- Haeussler, I. & Milicic, N. (2014). *Confiar en uno mismo: programa de desarrollo de la autoestima*. Santiago, Chile: Editorial Catalonia.
- Ho, E. (2016). *Guía de orientación para trabajar la autonomía de la vida diaria en niños con hemiparesia*. Recuperado de: <https://www.hospitalmanises.es/wp-content/uploads/2016/07/171002-i-can-do-it-myself.pdf>
- Jové, R. (2013). *Dormir sin lágrimas*. Madrid: Editorial el Ateneo.
- Junta Nacional de Jardines Infantiles. (2008). *Transiciones educativas en Educación Parvularia*. Chile.

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

