

# GUÍA ACTIVIDADES ESENCIALES

PROGRAMA DE FORMACIÓN PARENTAL

Somos  
Familia

CAJA DE  
HERRAMIENTAS



# CRÉDITOS

Fundación PANIAMOR, PROCTER&GAMBLE-Costa Rica, Asociación Empresarial para el Desarrollo y Ministerio de Salud de Costa Rica/Dirección Nacional CEN-CINAI.

San José, Costa Rica.

Primera Edición, Agosto 2016.

## PROGRAMA DE FORMACIÓN PARENTAL MODELO SOMOS FAMILIA. CAJA DE HERRAMIENTAS Guía de Actividades Esenciales

### **Desarrollo Metodológico:**

Marcela González Coto.

### **Coordinación y Edición Técnica:**

Marcela González Coto.

### **Diseño Pedagógico:**

María José Bejarano Salazar y Marcela González Coto.

### **Apoyo técnico:**

Mariela Ramírez Cruz.

### **Revisión de Edición:**

Equipo Técnico de la Dirección Nacional CEN-CINAI.

Marcela Rivera González.

### **Diagramación, Diseño Gráfico**

Minor Loaiza Vargas.

### **Ilustración**

Softtech Factory.

La Guía de Actividades Esenciales es un recurso didáctico de la Caja de Herramientas del Programa de Formación Parental Modelo Somos Familia. Se destacan los invaluable aportes de las profesionales de Nivel Central que junto a la Región Chorotega, Región Brunca y Región Huetar Caribe de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, validaron en campo la propuesta pedagógica. Y en su edición final colaboraron la Región Occidente, Región Central Sur, Región Central Este, Región Central Norte y Región Huetar Norte. Este Modelo fue posible gracias a la cooperación técnico-financiera de la Dirección Nacional CEN-CINAI del Ministerio de Salud, Procter & Gamble Costa Rica y la Asociación Empresarial para el Desarrollo (AED), cuyo compromiso con el desarrollo de la primera infancia permitió la creación del Programa en Competencias Parentales “Somos Familia” para las familias costarricenses que asisten al CEN-CINAI. Los contenidos de esta publicación son de libre acceso. Se solicita que la utilización sea fidedigna y citar, en forma completa la fuente. La referencia bibliográfica sugerida es la siguiente: Fundación PANIAMOR. (2016). *Programa de Formación Parental Modelo Somos Familia. Caja de Herramientas: Guía de Actividades Esenciales*. San José, Costa Rica.

**Para acceder al material [paniamordigital.org/somosfamilia](http://paniamordigital.org/somosfamilia)**

# TABLA DE CONTENIDO

## **Introducción ..... 8**

Estructura de la guía .....9

Componentes de los Módulos .....11

## **MÓDULO 1:**

### **DIMENSIÓN I: Pertenencia segura y vínculo afectivo ..... 17**

Estructura del Módulo. .... 17

Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad ..... 18

#### **1.1 Sesión I: Nuestra Familia ..... 19**

Agenda de la sesión ..... 19

Ficha para la persona mediadora lúdica ..... 19

Descripción de la sesión: Nuestra familia .....20

Cápsula de nutrición y salud .....22

#### **1.2 Sesión II: Nos cuidamos en familia ..... 23**

Agenda de la sesión ..... 23

Ficha para la persona mediadora lúdica ..... 23

Descripción de la sesión: Nos cuidamos en familia.....24

Cápsula de nutrición y salud .....26

#### **1.3 Sesión III: Las palabras cuentan ..... 28**

Agenda de la sesión .....28

Ficha para la persona mediadora lúdica .....28

Descripción de la sesión: Las palabras cuentan.....29

Cápsula de nutrición y salud ..... 31

#### **1.4 Sesión IV: Soy Cuidadora, Soy Cuidador ..... 32**

Agenda de la sesión .....32

Ficha para la persona mediadora lúdica .....32

Descripción de la sesión: Soy Cuidadora, soy cuidador..... 33

Cápsula de nutrición y salud ..... 35

## **Bibliografía ..... 36**

# MÓDULO 2:

## DIMENSIÓN II: Identidad prosocial ..... 38

Estructura del Módulo .....	38
Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad .....	39
<b>2.1 Sesión I: Descubriendo nuestros vínculos.....</b>	<b>40</b>
Agenda de la sesión .....	40
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	40
Descripción de la sesión: Descubriendo nuestros vínculos .....	41
Cápsula de nutrición y salud .....	43
<b>2.2 Sesión II: Reconozco el Enojo.....</b>	<b>44</b>
Agenda de la sesión .....	44
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	44
Descripción de la sesión: Reconozco el enojo.....	45
Cápsula de nutrición y salud .....	47
<b>2.3 Sesión III: Siento, pienso, luego actúo. ....</b>	<b>48</b>
Agenda de la sesión .....	48
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	48
Descripción de la sesión: Siento, pienso y luego actúo .....	49
Cápsula de nutrición y salud .....	51
<b>2.4 Sesión IV: Lo que siento se llama... ..</b>	<b>52</b>
Agenda de la sesión .....	52
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	52
Descripción de la sesión: Lo que siento se llama .....	53
Cápsula de nutrición y salud .....	55
<b>Bibliografía .....</b>	<b>56</b>

# MÓDULO 3:

## DIMENSIÓN III: Agencia familiar .....57

Estructura del Módulo .....	57
Evidencias a desarrollar y fortalecer por actividad .....	58
<b>3.1 Sesión I :La paz comienza en nuestra casa .....</b>	<b>59</b>
Agenda de la sesión .....	59
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	59
Descripción de la sesión: La paz comienza en nuestra casa .....	60
Cápsula de nutrición y salud .....	62
<b>3.2 Sesión II: Familias abrazando diferencias.....</b>	<b>64</b>
Agenda de la sesión .....	64
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	64
Descripción de la sesión: Familias abrazando diferencias.....	65
Cápsula de nutrición y salud .....	67
<b>3.3 Sesión III :Familias flexibles, familias felices.....</b>	<b>68</b>
Agenda de la sesión .....	68
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	68
Descripción de la sesión: Familias flexibles, familias felices .....	69
Cápsula de nutrición y salud .....	71
<b>3.4 Sesión IV: Las familias nos acompañamos.....</b>	<b>72</b>
Agenda de la sesión .....	72
Ficha para la persona mediadora lúdica .....	72
Descripción de la sesión: Las familias nos acompañamos.....	73
Cápsula de nutrición y salud .....	75

## **Bibliografía ..... 76**

# ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°1</b> Mapa pedagógico de la Guía de Actividades Esenciales .....	14
<b>Tabla N°2</b> Estructura del Módulo 1: Dimensión Pertenencia Segura y Vínculo Afectivo .....	17
<b>Tabla N°3</b> Estructura del Módulo 2: Dimensión Identidad Prosocial.....	38
<b>Tabla N° 4</b> Estructura del Módulo 3: Dimensión Agencia Social.....	57

# Somos Familia



# I. INTRODUCCIÓN

La **Guía de Actividades Esenciales** es el principal instrumento pedagógico del Programa Somos Familia para el trabajo directo con las constelaciones familiares, incluyendo como protagonistas claves a las niñas y los niños. La Guía provee una ruta clara para el desarrollo de las competencias parentales estructuradas con base en los tres ejes temáticos del Programa: a) Pertenencia segura y vínculo afectivo. b) Identidad prosocial. c) Agencia familiar.

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

## Elementos claves de la ruta pedagógica del Programa

- La propuesta pedagógica para el trabajo con las constelaciones familiares se basa en la **Lúdica para el Desarrollo**, donde el juego es un recurso vital para desarrollar la pertenencia y vínculo seguro entre las familias y la persona mediadora con éstas.
- La **conversación empática** y la **construcción de un vínculo seguro** son dos estrategias pedagógicas que se estimulan en todas las sesiones familiares. A partir de estos recursos se desarrolla la empatía, la autorregulación y consecución del logro social.

-La ruta de trabajo con las familias se **sustenta en evidencia científica** que indica cuáles son las condiciones y competencias que las personas cuidadoras requieren desarrollar en pro de la defensa de los derechos de las niñas y los niños, especialmente a vivir libres de castigo físico-trato humillante y a desarrollar su propia agencia según sus características individuales y momento de desarrollo.

-Las **personas mediadoras** antes de aplicar esta Guía pasan por **un proceso de fortalecimiento y comprensión de sus propias experiencias** de cuando fueron niñas, niños o como personas adultas responsables de su cuidado actual. Por lo que se provee un espacio de reflexión de la propia historia y la adquisición de técnicas de mediación lúdica como antesalas al trabajo directo con las familias.

-La Guía orienta a las **personas mediadoras lúdicas a modelar** la empatía, la escucha y la construcción de un vínculo seguro en dos vías. En una primera vía, con las niñas y los niños durante las sesiones de trabajo, incluyéndolos como participantes claves y activos de todo el proceso. Y en una segunda vía, a partir de la construcción cotidiana de relaciones horizontales y de confianza con las personas adultas de las familias. Esto les invita a conocer y sentir cómo se establecen relaciones interpersonales basadas en una convivencia democrática.

# Estructura de la Guía

La Guía de Actividades Esenciales se organiza en tres dimensiones, una por cada eje temático del Programa:

**DIMENSIÓN I.** Pertenencia segura y vínculo afectivo.

**DIMENSIÓN II.** Identidad prosocial.

**DIMENSIÓN III.** Agencia familiar.

Cada **dimensión** está conformada por **cuatro actividades claves**, generando un Programa conformado por **12 sesiones lúdicas**. En caso de realizarse una sesión al mes provee una agenda de trabajo a lo largo de un año con las familias o en una versión intensiva, una vez por semana, genera una propuesta de aplicación de tres meses con las constelaciones familiares.

## • Condiciones pedagógicas claves del Programa

-Las sesiones de Somos Familias no están construidas como talleres independientes entre sí. El éxito en el desarrollo de las sesiones y la adquisición paulatina de las competencias familiares por parte de las personas adultas, está relacionado con la **asistencia constante a todas las sesiones** y una distancia no mayor de un mes entre una sesión u otra.

-La consistencia interna de los módulos y por ende la adquisición de las evidencias planteadas por cada dimensión, se relaciona con el **valor acumulativo entre las sesiones**. El paso de un módulo a otro genera saltos cualitativos en los desempeños familiares y en la calidad del vínculo con las niñas y los niños.

-La estructura de la Guía plantea hitos importantes por sesión y por módulo que deben ser aplicados según la **coherencia y ruta pedagógica** dadas. Sin embargo, de acuerdo a la experiencia y percepción de la persona mediadora, se puede reforzar ciertos temas según lo demande el grupo de familias.

## • Características básicas de cada módulo

### **MÓDULO 1: Dimensión pertenencia segura y vínculo afectivo**

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



## MÓDULO 2: Dimensión identidad prosocial

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

Durante este módulo, las mediadoras y mediadores ponen el énfasis en el análisis de las emociones desde una visión positiva. De esta manera se desmitifica el enojo, la tristeza, la frustración, entre otras, como emociones reprochables en las niñas y los niños, para pasar a considerarlas necesarias para un adecuado desarrollo emocional que promueva el autoconocimiento y la convivencia pacífica.

En segundo lugar, esta dimensión se relaciona con el aprendizaje de estrategias para la regulación asertiva y positiva de las emociones. Si bien esta competencia debe aprenderse a lo largo de la vida, se reconoce que la primera infancia es un momento vital para identificar las emociones y canalizarlas. En esta línea, el rol de las personas cuidadoras de las niñas y los niños es fundamental para este aprendizaje emocional, que perdurará para siempre si es transmitido con afecto, escucha, empatía y una conversación cercana con las niñas y niños en sus hogares.

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

## MÓDULO 3: Dimensión agencia familiar

Una vez que las personas han identificado las fortalezas de sus familias, reconocido las particularidades de cada integrante y participado en un proceso de construcción de respuestas asertivas ante las diversas emociones, cuentan con un bagaje de herramientas emocionales para afrontar los conflictos de una manera más positiva, sin herir ni atropellar la integridad de las niñas y los niños en casa.

En esta tercera dimensión se trabaja el tema de los conflictos y los reivindica como oportunidades para el crecimiento familiar, para modificar patrones que ya no son útiles y negociar cambios en la organización del hogar. En este módulo se promueve la flexibilidad, la escucha, el diálogo horizontal y la negociación entre las y los integrantes de las familias a la hora de abordar conflictos.

Se propone la responsabilidad de las personas adultas a la hora de anticipar ciertos conflictos que son producto de diferencias o incidentes que se podrían evitar cuando se tiene una actitud empática hacia las niñas y los niños. [8] [9] [10]

## Los módulos según sus palabras claves

### MODULO

# 1

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

### MODULO

# 2

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

### MODULO

# 3

- Disciplina positiva.
- Diálogo y negociación.
- Responsabilidad adulta en anticipar conflictos.

## Componentes de los módulos

Con el objetivo de describir los recursos pedagógicos con los que cuentan las personas mediadoras lúdicas, a continuación se detallan los componentes de cada una de las 12 sesiones del Programa por módulo.

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

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

**-Diario de la Sesión.** Este orienta cómo organizar el tiempo por actividad para cumplir con los objetivos definidos. Además, le indica cuáles son los anexos que dispone por actividad.

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

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

**Actividad inicial.** Se presenta como la actividad de introducción a la sesión que permite ir movilizándolo, integrando y generando un ambiente de confianza entre el grupo según la evidencia a promover. Es importante que no se considere una actividad *rompehielo*, sino que se presenta como una actividad que invita a las personas a introducirse al tema central de la sesión e ir preparándose para explorarlo con mayor profundidad.

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

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

**Área juego paralela.** Al ser Somos Familia un Programa centrado en las niñas y los niños, en cada sesión se consideran sus necesidades, elecciones y deseos. Si bien el espacio está estructurado para que las niñas y los niños participen en la mayoría de las sesiones como interlocutores directos, también existe un área de juego que acoge a quienes no quieren realizar las actividades definidas para la sesión. Es importante rescatar que esta área de juego presenta actividades lúdicas relacionadas directamente con los temas medulares de la sesión. Sin embargo, es mucho más flexible y permite la participación de niñas y niños más pequeños. Esta área de juego es desarrollada por la persona experta par o bien una o un co-facilitador.

**-Cápsula de Nutrición y Salud.** Somos Familia es el Programa de la Dirección Nacional CENCINAI para el trabajo directo con las familias por lo que integra los ejes transversales que caracterizan dicha institución: nutrición, higiene, salud y desarrollo integral. Cada actividad presenta una cápsula en la cual la persona mediadora lúdica encontrará puentes claros que muestran la relación directa entre los ejes de Somos Familia y los ejes de la Estrategia Alimentaria Nutricional: *derechos humanos de las niñas y los niños, la parentalidad democrática, la crianza respetuosa y con apego y el estado nutricional y de higiene de las niñas y los niños*. Con base en la evidencia científica interdisciplinaria se describen los hallazgos que indican que una buena nutrición e higiene están exentas de cualquier tipo de violencia o abuso contra las niñas y los niños. La cápsula cuenta con cuatro apartados que se describen a continuación:

**Implicaciones para el vínculo.** Describe la relación de la nutrición, higiene y salud con el vínculo seguro de la niña o niño con sus personas cuidadoras de acuerdo al tema específico que se trate. El punto de partida es que una crianza saludable y segura tiene que desarrollarse siempre a través de un vínculo seguro con la persona cuidadora. Este apartado responde a la pregunta: ¿Cómo velar porque esta actividad se realice en casa y a la vez desarrolle el vínculo seguro de la niña o niño?

**Implicaciones para el desarrollo de la niña o niño.** Aquí se desarrollan los principales hitos que marca la función de la nutrición, la higiene, la salud y desarrollo integral de niñas y niños.

**Implicaciones metodológicas.** Este apartado da lineamientos para incorporar el tema de la cápsula dentro de la sesión de Somos Familia. Describe cómo se espera que surja el tema y cómo la mediadora o mediador lo puede abordar con un enfoque adecuado. Los ejemplos en la sesión marcan pautas más concretas para responder e intervenir durante los casos específicos de cada sesión hacia una promoción de hábitos alimentarios, de salud, de higiene y desarrollo integral de niñas y niños.

**Evidencias.** Se divide en “Evidencias en la niña o niño” y “Evidencias en la familia”. Esta sección define los puntos observables que busca la mediadora o mediador lúdico en las familias, a través de la formación en competencias parentales. A modo de lista de chequeo, la persona puede ir revisando las evidencias que las familias van mostrando para saber en cuáles reforzar. Algunas personas estarán en momentos iniciales, mientras que otras estarán más avanzadas en la comprensión y puesta en práctica de la nutrición, salud e higiene con las niñas y niños a su cargo.



### -Anexos de la sesión.



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

Con el objetivo de dar una visión integral, se presenta la siguiente Tabla a modo de mapa general que le orienta en cuanto a las actividades, cápsulas de nutrición y salud, así como, los recursos de apoyo con los que dispone en cada uno de los módulos por sesión.

Tabla N°1. Mapa pedagógico de la Guía de Actividades Esenciales.

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDAD	CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD	ANEXO
1	Nuestra familia	<i>Inicial:</i> El letrero familiar	<b>Factor protector:</b> Actividad física. <b>Componente:</b> Estilos de vida activos y el juego como modo de ejercitarse.	1.1. Ficha de apoyo: <i>¿Cómo introducir el programa Somos Familia?</i> 1.2. Carpeta de compromisos. 1.3. Canción de la familia Pato. 1.4. Láminas de familias.
		<i>Principal:</i> El álbum familiar		
		<i>Cierre:</i> Nuestros compromisos		
		Área de juego paralela		
	Nos cuidamos en familia	<i>Inicial:</i> Lo que más me gusta de ti es...	<b>Factor protector:</b> Hábitos alimentarios saludables. <b>Componente:</b> Alimentación saludable.	1.5. Situaciones familiares. 1.6. Canción de los deditos. 1.7. Fichas de bingo. 1.8. Cuento <i>“Buscando a mi familia”</i> . 1.9. Canción de La familia Sapo.
		<i>Principal:</i> El baile del afecto		
		<i>Cierre:</i> La casa de las emociones		
		Área de juego paralela		
	Las palabras cuentan	Inicial: Las necesidades afectivas	<b>Factor protector:</b> Hábitos de higiene y salud. <b>Componente:</b> Higiene personal y autocuidado.	1.10. Tarjetas con las necesidades afectivas. 1.11. Frases del semáforo. 1.12. <i>“La historia de Valeria”</i> . 1.13. Tarjeta de evidencias <i>“¿Qué es realmente un berrinche?”</i> . 1.14. Tarjeta de evidencias <i>“¿Qué hacer ante un berrinche?”</i> .
		Principal: Dichos, frases y realidades		
		Cierre: Yo ante un berrinche		
		Área de juego paralela		
	Soy cuidadora, soy cuidador	<i>Inicial:</i> Hagamos una máscara	<b>Factor protector:</b> Hábitos de higiene y salud. <b>Componente:</b> Horas de sueño y descanso.	1.15. Una situación, muchas respuestas. 1.16. Canción <i>“Juguemos en el campo”</i> .
		<i>Principal:</i> Una situación, muchas respuestas		
		<i>Cierre:</i> Somos fuentes de afecto		
		Área de juego paralela		

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDAD	CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD	ANEXO
2	Descubriendo nuestros vínculos	<i>Inicial:</i> La princesa y el dragón	<b>Factor protector:</b> Salud mental. <b>Componentes:</b> Autoestima, autonomía gradual y relaciones interpersonales.	2.1. Diagrama “La princesa y el dragón”. 2.2. Casos familiares. 2.3. Ficha de apoyo: <i>Abuso de poder y negligencia</i> .
		<i>Principal:</i> Nuestras palabras, nuestros vínculos		
		<i>Cierre:</i> Casos familiares		
		Área de juego		
	Nos cuidamos en familia	<i>Inicial:</i> Franklin tiene un mal día	<b>Factor protector:</b> Salud mental. <b>Componentes:</b> Autoestima y autonomía gradual.	2.4. Cuento “Alicia tiene un mal día”.
		<i>Principal:</i> Cuando yo era pequeña o pequeño		
		<i>Cierre:</i> El muro familiar del enojo		
		Área de juego paralela		
	Siento, pienso, luego actúo	<i>Inicial:</i> Un corazón de palabras	<b>Factor protector:</b> Salud mental. <b>Componentes:</b> Relaciones interpersonales y logro social.	2.5. Diagrama “La llave de la asertividad” 2.6. Ficha de apoyo: <i>¿Cómo comunicar errores sin herir?</i>
		<i>Principal:</i> La llave de la asertividad		
		<i>Cierre:</i> Si pudiéramos cambiar el final		
		Área de juego paralela		
	Lo que siento se llama...	<i>Inicial:</i> Inventemos un cuento	<b>Factor protector:</b> Hábitos alimentarios saludables. <b>Componente:</b> Alimentación perceptiva.	2.7. Ruleta de emociones.
		<i>Principal:</i> Ruleta de emociones		
		<i>Cierre:</i> Las emociones, parte de nuestra vida		
		Área de juego paralela		

MÓDULO	SESIÓN	ACTIVIDAD	CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD	ANEXO
3	La paz comienza por nuestra casa	<i>Inicial:</i> ¿Cómo me dijeron no?	<b>Factor protector:</b> Hábitos alimentarios saludables . <b>Componente:</b> Alimentación complementaria.	3.1. Tarjetas “Cosas que pasan en nuestra casa”. 3.2. Hoja “Cuando estoy frente a un conflicto”. 3.3. Ficha de apoyo: “Una persona segura ante un conflicto”.
		<i>Principal:</i> Cosas que pasan en nuestra casa		
		<i>Cierre:</i> Cuando estoy ante un conflicto		
		Área de juego paralela		
	Familias abrazando diferencias	<i>Inicial:</i> Conflictos por azar	<b>Factor protector:</b> Ambientes estéticos y saludables. <b>Componente:</b> Higiene del entorno.	3.4. “Situaciones y soluciones” 3.5. Tarjetas : “¿Qué pasó antes?” 3.6. Hoja “¿Cuáles son nuestros conflictos?”. 3.7. Ficha de apoyo: “Anticipar en la crianza y atenuar en la crianza”. 3.8. Ficha de apoyo: ¿Cómo poner límites? 3.9. El cuento del Arco Iris.
		<i>Principal:</i> ¿Qué pasó antes?		
		<i>Cierre:</i> ¿Cuáles son nuestros conflictos?		
		Área de juego paralela		
	Familias flexibles, familias felices	<i>Inicial:</i> La flexibilidad es la clave	<b>Factor protector:</b> Salud mental. <b>Componente:</b> Proyecto de vida, visión de vida.	3.10. Casos “La flexibilidad es la clave” 3.11. Ficha de apoyo: <i>Diferencias entre flexibilidad y negligencia.</i>
		<i>Principal:</i> Todas y todos participamos		
		<i>Cierre:</i> ¿Cómo acompañar a las niñas y los niños?		
		Área de juego paralela		
	Las familias nos acompañamos	<i>Inicial:</i> Las consecuencias reales	<b>Factor protector:</b> Salud mental. <b>Componente:</b> Relaciones interpersonales (y redes sociales).	3.12. Casos: Las consecuencias reales 3.13. Ficha de apoyo: Características de la mediadora en los conflictos. 3.14. Hoja: “En esta familia...” 3.15. Ficha de apoyo: <i>Familias con agencia parental.</i>
		<i>Principal:</i> Las familias compartimos experiencias		
		<i>Cierre:</i> En esta familia nos acompañamos		
		Área de juego paralela		

# MÓDULO 1:

## DIMENSIÓN I: Pertenencia segura y vínculo afectivo

### Estructura del Módulo.

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

Tabla N° 2. Estructura del Módulo 1: Dimensión Pertenencia Segura y Vínculo Afectivo					
Nombre de la sesión	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad cierre	Área juego paralela	Dirigida a
Nuestra familia	El letrero familiar	El álbum familiar	Cuando tú no estás	La foto familiar	Niñas, niños y personas adultas
Nos cuidamos en familia	Si fuera... sería...	El baile del afecto.	La casa de las emociones	Rompecabezas	
Las palabras cuentan	Las necesidades afectivas.	Dichos, frases y realidades	Yo ante un berrinche	¿Qué necesita nuestro corazón?	Para personas adultas
Soy cuidadora, soy cuidador	Hagamos una máscara	Una situación, muchas respuestas	Fuentes de afecto	Máscaras	Para personas adultas.

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

Como apoyo a este objetivo, se presentan las evidencias esperadas en las personas cuidadoras según tipo de actividad y su relación directa a lo largo de cada sesión.

Cada sesión cuenta con una referencia a Anexos, estos materiales de apoyo se encuentran en el documento **Carpeta para personas mediadoras lúdicas** adjunto a la presente guía. Es importante consultar y revisar previamente este recurso para preparar las sesiones.

# EVIDENCIAS A DESARROLLAR Y FORTALECER POR ACTIVIDAD

## DIMENSIÓN I. Pertenencia segura y vínculo seguro

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

Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad de cierre	Evidencia a desarrollar
1. Nuestra familia	El letrero familiar	*Incluyen a la niña y al niño en las celebraciones familiares y actividades cotidianas.	El álbum familiar	*Reconocen las características y condiciones que hacen a la niña y el niño una persona única y valiosa.	Cuando tú no estás	*Reconocen las características y condiciones que hacen a la niña y el niño una persona única y valiosa.
		*Se muestra amable y afectuoso con la niña y el niño.		*Comparten narraciones de eventos pasados y presentes importantes de la familia con la niña y el niño.		*Desarrollan con las niñas y los niños actividades lúdicas para su disfrute.
2. Nos cuidamos en familia	Si fuera, sería...	*Reconocen las características y condiciones que hacen a la niña y el niño una persona única y valiosa.	El baile del afecto	*Pone sus necesidades a un lado, para responder a las necesidades de la niña y el niño.	La casa de las emociones	*Argumentan con los niños el porqué de sus prácticas de crianza.
		*Tiene expectativas flexibles y realistas de lo que la niña y el niño puede aportar al núcleo familiar de acuerdo a su edad y características propias.		*Anticipan las necesidades de las niñas y los niños.		*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.
3. Las palabras cuentan	Las necesidades afectivas	*Diferencian el afecto de los comportamientos que causan emociones negativas en las niñas y los niños (humillaciones, burlas, vergüenza, intimidación).	Dichos, frases y realidades	*Diferencian el afecto de los comportamientos que causan emociones negativas en las niñas y los niños (humillaciones, burlas, vergüenza, intimidación).	Yo ante un berrinche	*Tiene una actitud positiva de la niña y/o el niño y no lo considera un rival o un igual.
		*Son sensibles ante los cambios emocionales y conductuales de las niñas y los niños.		*Proporcionan espacio y tiempo para que la niña y el niño consoliden sus destrezas y habilidades.		*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.
				*Reconocen el impacto positivo y negativo de sus figuras parentales y/o significativas en sus vidas adultas y su rol parental.		*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.
4. Soy cuidadora, soy cuidador	Hagamos una máscara	*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.	Una situación muchas respuestas	*Describen las actitudes y comportamientos que, según su rol, deben cambiar y/o mejorar.	Somos Fuentes de afecto	*Describen las actitudes y comportamientos que, según su rol, deben cambiar y/o mejorar.
				*Reconocen el impacto positivo y negativo de sus figuras parentales y/o significativas en sus vidas adultas y su rol parental.		*Reconocen el impacto positivo y negativo de sus figuras parentales y/o significativas en sus vidas adultas y su rol parental.



#### RECURSOS DE APOYO:

Revisar el folleto "Familias Centradas en el Afecto".

# 1.1 Sesión I: Nuestra familia

## Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	El letrero familiar	(Anexo 1.1)
01:00	El álbum familiar	---
00:30	Nuestros compromisos	Carpeta: (Anexo 1.2)
01:15	Área de juego	Canción (Anexo 1.3) y láminas (Anexo 1.4)

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



#### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN

El objetivo de este primer encuentro lúdico es introducir el Programa con las familias y darles la bienvenida. Somos Familia se presenta como un entorno cálido y de crecimiento familiar para fortalecer los vínculos y acompañar a las niñas y los niños a crecer libres de violencia. Es central definir **Somos Familia como un Programa formativo de 12 sesiones consecutivas** que requiere el compromiso y la participación constante de las familias. Esta característica marca una diferencia central del Programa, ya que las sesiones no son talleres aislados, por el contrario, todos los módulos están integrados entre sí y sus resultados dependen, en gran medida, de la frecuencia y la secuencia de su implementación. Por otra parte, se introduce el Eje de Pertenencia Segura al analizar y reflexionar sobre la identidad de cada persona con su grupo familiar. En esta sesión las familias van a descubrir cuáles son sus características, cuáles son sus fortalezas como familia, qué aporta cada persona a ese grupo familiar y cómo sus diferencias les enriquecen. Por lo que se enfatiza: -La importancia de tener y pertenecer a una familia. -El que todas las familias son diferentes y tienen rasgos que les identifican. -Todas las familias tienen fortalezas y recuerdos que atesoran. Esto bajo el entendido de que las familias serían muy diferentes sin alguna o alguno de sus miembros, ¡por eso celebramos sus vínculos y particularidades!



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA

Utilice mucho la imaginación a la hora de presentar las actividades. El entusiasmo que exprese la mediadora o mediador al grupo, marcará la pauta para el inicio del encuentro con las constelaciones familiares. Recuerde que está abriendo un espacio nuevo para las familias donde tal vez al inicio se perciban con poca confianza o seguridad. Igualmente, hágalas sentir que ese espacio es para ellas y ellos, donde pueden sentirse en familia, hablar de sí mismas o sí mismos, de lo que piensan, de lo que desean y que todas las personas van a estar ahí en la misma situación y con el mismo fin: la construcción de vínculos seguros con las niñas y los niños. Acérquese a las familias para acompañarles a realizar el letrero y el álbum, pregúnteles qué les gusta de sus familias, cuáles son las cosas positivas que comparten, qué tradiciones conservan en sus hogares. Muéstrelle afecto a las familias, déles la bienvenida, abrácelos si es posible y recíbalas con cariño. Igualmente, ponga límites de tiempo para realizar esta actividad, las familias se ajustarán al tiempo que la mediadora o mediador disponga para cada actividad del bloque.



#### CONCEPTO CLAVE

**Pertenencia segura y vínculo afectivo.** Responde a la inclusión de las niñas y los niños en las características propias de la cultura, la comunidad y el grupo familiar en el que nacieron, de una manera afectiva y respetando sus características particulares y momento de desarrollo. Las personas adultas de la familia reconocen y expresan lo importante que son las niñas y los niños para el grupo y cómo su contribución es irremplazable. En esta línea, las familias son constelaciones donde la niña o el niño desarrollan vínculos múltiples, siendo la madre y el padre los vínculos primarios que se nutren de las otras personas significativas que ocupan roles importantes en la crianza.



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS

Recursos de mediación con niñas y niños: Es importante modelar a las familias para darle prioridad a las niñas y los niños para que sean escuchados y comprendan las instrucciones de la dinámica. Acompañe a las familias para que escuchen y dialoguen con las niñas y los niños sobre sus deseos, gustos, experiencias y preguntas. Bajo esta intención puede hacerles preguntas a las niñas y los niños que inviten a sus familias a integrarlos activamente en la sesión. En caso de que no se dé la escucha y el diálogo, continúe modelando con las familias, validando las palabras y expresiones de las niñas y los niños. Legítimize su lugar para decidir sobre la tarjeta y la posibilidad que tienen de trabajar en equipos. Por ejemplo, las personas adultas pueden consultar y negociar con las niñas y los niños los colores de los letreros, las formas y su decoración. El gran objetivo es enfatizar que el proyecto es una creación familiar donde las niñas y los niños son protagonistas.



#### GÉNERO EN ACCIÓN

Es central promover esta sesión bajo el concepto de familias diversas conformadas de múltiples formas, todas válidas y especiales. Esto nos lleva a reconocer tres aspectos centrales: a) Las niñas y los niños reciben una influencia directa y fundamental de otras personas de su familia extendida que no habitan con ellas y ellos. b) Las familias también están compuestas por dos mamás o dos papás con sus hijas e hijos biológicos o adoptivos. c) El rol materno y paterno no siempre es asumido por las personas progenitoras, en muchos casos una abuela, un abuelo, una tía o un tío son las/os responsables. Esto nos permite trascender el concepto de familia nuclear, desarrollada en occidente, para denominar a la familia conviviente formada solo por progenitoras/es, hijas e hijos.

# Descripción de la sesión: Nuestra familia

## ACTIVIDAD INICIAL: EL LETRERO FAMILIAR

**Descripción:** las familias se presentan y se reconocen como grupo a través de la construcción de un letrero, como insumo para reflexionar sobre sus particularidades y características.

**Materiales:** Cartón de reciclaje, pinturas y/o marcadores.

Bienvenida:

-Prepare previamente materiales para realizar letreros con los nombres o las manos de todos los miembros de la familia. **(Anexo 1.1)**

-Dé a las familias la bienvenida a este nuevo espacio llamado Somos Familia, en el que: \*Se les invitará a compartir como familias con las niñas y los niños. \*Compartir experiencias de crianza y ampliar sus conocimientos. \*Hacer red con otras familias para fortalecer sus capacidades de cuidado y desarrollo para las niñas y los niños.

-Enfatice la posibilidad de invitar a otras personas de sus hogares y la importancia de ser puntuales en todas las sesiones.

-Refuerce que sus experiencias son muy valiosas y que todas las familias pueden aportar mucho en cada encuentro lúdico.

### Proceso:

-Invite a las familias a iniciar la primera actividad, motivando a cada persona a construir un **letrero de cartón** donde van a escribir su nombre (las niñas y los niños con ayuda de las personas adultas) para pegarlas en un álbum familiar. Puede indicar: *“Escribamos los nombres de nuestros familiares, hagamos un letrero especial y único que representa nuestra familias”*. Una variante es pintar sus manos en el cartón en vez de escribir el nombre.

-Cada familia puede pintarlo y decorarlo como guste, con los colores disponibles, siempre pensando en lo que les representa. Invite a las familias a pensar en equipo cómo será el letrero de cada una y uno, de acuerdo a lo que les gusta hacer y los colores y figuras que les gustan. ¿Cómo se pueden ver representados en este letrero?

### Recomendaciones:

- Motive a las familias a comprender que todas y todos son parte de su grupo familiar y son únicos y valiosos. Todas y todos aportan algo para la familia y no sería la misma sin ellas y ellos.

-Enfatice sobre la importancia de reconocer y respetar a cada miembro de las familias por sus diferencias para abrir espacios en los que todas y todos puedan compartir. En ese sentido, medie para que las niñas y los niños sean respetados y acompañados a la hora de realizar los letreros.

-Se hacen también letreros o se dejan espacios en el letrero de la familia para las personas que no asistieron al taller, para incluirles de esta manera en la actividad.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: EL ÁLBUM FAMILIAR

**Descripción:** los álbumes de fotos familiares son un hito en la historia familiar, sin embargo, hay familias que no cuentan con uno que recupere sus historias de vida. Traer uno antiguo para renovar o construirlo fortalece los lazos familiares y da un sentido de pertenencia e identidad.

**Materiales:** fotos, cartón, goma, tijeras, escarcha y marcadores.

### Proceso:

-Los letreros introducen nuestro nombre familiar, ahora se trata de realizar una actividad que nos haga repasar **nuestra historia como familia**.

- Motive a las familias a recordar momentos importantes en sus historias. *¿Cuáles recuerdos tienen en familia?* Invíteles a llevar fotografías viejas de su familia, si no tienen invíteles a dibujar estos recuerdos que tengan que ver con su familia y su historia. O dibujar objetos importantes para ellas y ellos.

-Cuando tengan este material, proponga realizar **un álbum familiar** con las fotos o los dibujos de todas y todos los de la familia.

-Pueden decorarlo como deseen y darle forma de manera que los materiales les permitan conservarlo.

-Anime en todo momento a las niñas y los niños para que propongan sus ideas y entre todos construyan acuerdos sobre cómo decorarlo.

-Pueden agregar recuerdos que vivieron juntos o elementos que piensan que les identifican a través de dibujos o frases.

### Recomendaciones:

- Aproveche la actividad para promover que las familias negocien las decisiones con los deseos de las niñas y los niños. Recuérdeles que **escucharles en decisiones simples** construye las bases de un diálogo permanente y en la toma de decisiones más complejas.

-Acompañe a las personas a reflexionar lo única que es cada familia, en su diversidad de tipos, y la importancia de estar orgullosas de su historia, de las experiencias que han vivido y que ahora están plasmadas en ese álbum.

-Motive a las familias a construir el álbum y llenarlo con dibujos, recuerdos o frases en caso de no tener fotografías o que estas sean digitales.

-Otra opción es hacer un álbum digital en el teléfono celular, si tienen ese recurso, y pueden comentar al grupo de qué se tratan los recuerdos que eligieron para su familia.

-Refuerce con el grupo la idea de que habrá muchos tipos de álbumes, algunos conformados por una mamá y sus hijos; otros formados por un tío, una abuelita y una niña o un álbum de dos padres con su hija e hijo. Por lo que es central dejar atrás el concepto de familia tradicional (papá, mamá, hija, hijo) como el único tipo validado socialmente.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: NUESTROS COMPROMISOS

**Descripción:** Las familias analizan el aporte único que da cada una y uno a su hogar.

**Materiales:** Carpetas, hoja de compromisos (Anexo Nº 1.2) y pintura.

### Proceso:

- Para cerrar, invite a las familias a realizar **la Carpeta de los compromisos**, donde todos y todas se comprometen para el bienestar de las personas de la familia.
- Invíteles a personalizar la carpeta como gusten y de una manera representativa de sus hogares.
- Luego, motive a firmar la hoja con las huellas de los dedos gordos de toda la familia como la muestra de su compromiso real por adoptar estos acuerdos.
- Aclare que en la carpeta guardarán todos los materiales que realicen en conjunto con sus niñas y niños. Invite a las familias a ir incluyendo dentro de esta sus responsabilidades familiares. (Ver anexo Nº 1.2)

### Recomendaciones:

- Enfatice en la importancia de reconocernos como parte de un grupo familiar, todos necesitamos saber de dónde venimos.
- Inste a las madres, padres, tías, tíos, abuelitas o abuelitas a reconocer las expresiones de afecto y las diferencias de las humillaciones y burlas que provocan inseguridad y miedo en las niñas y los niños. Estas expresiones se incluyen en la carpeta de compromisos.
- Enfatice la concepción de familia como una red o un microsistema compuesto por las niñas, los niños y todas las personas adultas, cuya participación en su crianza y educación llega a tener un impacto en su desarrollo como ser social. Las tías, los tíos, abuelas, abuelos, padrinas, padrinos, vecinas o vecinos de confianza, son parte del concepto sistémico de familia.
- Invite a las familias a participar en la próxima sesión y felicíteles por haber venido a éste.

## ÁREA DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

**Materiales:** Canción de la Familia Pato (Anexo 1.3), hojas de colores, lápices de color, marcadores, crayolas, goma, tijeras y láminas con las familias. (Anexo 1.4.)

### Proceso:

- Inicie cantando la **canción de la Familia Pato** en un círculo. Cante una frase a la vez, para que las familias la repitan y la conozcan. Cuando todas y todos hayan aprendido la canción, repítala unas cuatro veces. Puede cambiar el nombre de papá por abuelito o tío y el de la mamá por abuelita o madrina. Finalice con un aplauso para todas las niñas y niños que participaron.
- Luego, invite a las niñas y los niños a sentarse en un círculo, o bien, en una posición cómoda donde deseen.
- Motíveles a que cuenten cómo es su familia, si hay actividades que comparten o qué les gusta de su familia. Es importante, compartir que todas las familias son diferentes, en algunas hay papá y en otras solo abuelito. O también hay otras donde la mamá vive con sus hijas e hijos. Pero rescatando que todas son valiosas e importantes.
- Proponga realizar una actividad para conocer entre sí a sus familias. Ponga el material a disposición e invíteles a realizar un librito donde puedan dibujar a cada uno de los miembros de su familia. En cada hoja pueden describir cómo es esa persona, qué le gusta, qué hace o lo que quieran compartir.
- Promueva que decoren como deseen y le agreguen la información que deseen dibujar.
- Para cerrar la sesión, introduzca un juego en el que busquen láminas con los miembros de la familia (abuelo, abuela, mamá, papá, tío, tía, padrino, madrina, etc.) y luego las intercambien para formar los grupos de familias que son similares.



## CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Actividad física. **Componente:** Estilos de vida activos y el juego como modo de ejercitarse.

**-Factor protector:** Salud mental. **Componente:** Relaciones interpersonales, autoestima y autonomía gradual.

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>-Según la <b>Organización Mundial de la Salud y la Red Costarricense de Actividad Física y Salud (RECAFIS)</b> la recomendación de <b>actividad física diaria es de 60 minutos</b>. Bajo esta línea, la Dirección Nacional de CEN-CINAI establece como directriz 30 minutos de actividad física en los CEN y CINAI, abarcando un 50% de la recomendación. Por lo que queda el restante para realizarse en el hogar, en compañía de la familia. Esto con el objetivo de enfatizar la responsabilidad de las personas cuidadoras de dar buen ejemplo y participar activamente en este aspecto, animando a las niñas y los niños a realizar determinadas tareas en casa y participar en actividades al aire libre. [11][12]</p> <p><b>-Acompañar a las niñas y los niños a través del juego y la actividad física</b> les genera confianza en sí mismos ya que es un medio fundamental para alcanzar logros a través de lo motor y el movimiento. Pasar de la motora gruesa a la motora fina, aprender a medir la fuerza con la que realiza sus movimientos, fortalecer sus músculos para diversas actividades, desarrollar su flexibilidad, oxigenar su organismo son alcances que conlleva el ejercicio físico que le traerán beneficios para la autonomía a la niña o niño. Aprender a caminar por sí mismo, a participar en juegos tendrá un sentido de logro para ganar confianza. Por otro lado, el compartir con su familia le dará la seguridad de estar intentando retos nuevos que están adecuados a su edad, y contar con el acompañamiento afectivo le impulsará para alcanzarlos. También, el compartir con otras personas –incluso niñas y niños mayores- les dará confianza para desarrollarse en nuevas habilidades. Compartir con hermanos o hermanas mayores; con primas y primos y con personas adultas que le respalden y le cuiden, convierte el juego en un espacio satisfactorio de desarrollo en un contexto de creatividad y disfrute. [13] [14]</p>	<p>Durante <i>la presentación de Somos Familia</i>, señale que el Programa también aboga por los estilos de vida activos y el juego como forma de ejercitarse y acompañar a las niñas y los niños. Aclare con las familias la importancia de jugar con las niñas y los niños para:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>-Reconocerles como personas</b>, a través de contemplar sus ritmos y preferencias durante el desarrollo de dinámicas y adopción de personajes.</li> <li><b>-Saber quiénes son</b>. Escucharles durante el juego les permite reconocer qué piensan y sienten e ir así descubriendo las facetas que se van desplegando durante el crecimiento.</li> <li><b>-Identificar qué preferencias tienen</b>. El juego es un ensayo perenne de personajes y situaciones. Permite explorar diversas situaciones previas a encontrarse en ellas en la realidad, y adoptar personajes muy lejanos de nuestra realidad.</li> <li><b>-Jugar con las niñas y niños</b> nos permite ver el mundo desde sus perspectivas, acercarnos a la exploración normal que tiene el desarrollo en cuanto a personalidad, carácter, preguntas y explicaciones propias de los sucesos.</li> <li><b>-Desarrollar el vínculo familiar de una mejor manera</b>, en la que todas las personas puedan flexibilizarse para convivir con las demás, poniendo siempre a las niñas y niños como prioridad. La comunicación fluye mejor cuando todas las personas están saludables y tienen más conciencia de sus cuerpos y estados emocionales.</li> </ul> <p><i>Recuérdelos que cada una tendrá su manera de incorporar el juego y la actividad física, pero que de la manera que lo puedan realizar les traerá más beneficios para crecer saludablemente como familia siempre que lo hagan bajo el respeto de las condiciones y preferencias de las niñas y niños.</i></p>	<p>-Se muestra activo y saludable.</p> <p>-Realiza actividad física en compañía de su familia.</p> <p>- Se le ve desempeñarse con energía durante el día.</p> <p>- Le gusta realizar actividad física.</p> <p>-Disfruta los juegos con alegría según sus características propias y su momento de desarrollo.</p>
<p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>Para las niñas y los niños la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados en el contexto de la familia, el centro educativo o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardio-respiratorias y musculares, la salud ósea y reducir el riesgo de enfermedades, se recomienda que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud. Esta debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos. [15] [16]</p> <p><b>La realización de una actividad física adecuada ayuda a los niños y niñas a:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Desarrollar un aparato locomotor sano (huesos, músculos y articulaciones).</li> <li>-Desarrollar un sistema cardiovascular sano (corazón y pulmones).</li> <li>-Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos).</li> <li>-Mantener un peso corporal saludable.</li> </ul> <p>Además, la actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en las niñas y los niños, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión. Asimismo, esta puede contribuir al desarrollo social dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los niños y niñas activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.[17]</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mejora el sistema inmunológico</b>, porque lo acelera de manera temporal, produciendo más defensas para el organismo.</li> <li>2. <b>Más concentración</b> porque aumenta el flujo de oxígeno al cerebro.</li> <li>3. <b>Menos ansiedad</b> por la liberación de sustancias en el cerebro llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y felicidad.</li> <li>4. <b>Mejor comunicación</b>. Porque al sentirnos bien y estar más conscientes de nuestras emociones las podemos expresar mejor.</li> <li>5. <b>Más flexibilidad para afrontar los retos</b>. Porque el juego nos da la posibilidad de explorar diversas perspectivas de una misma situación y así nos permite estudiar diferentes soluciones.</li> </ol>	<p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Realizan actividades físicas y juegos al aire libre adecuadas para el momento de desarrollo de la niña o niño.</p> <p>-Establecen rutinas de actividad física en su hogar.</p> <p>-Reconocen el juego como un insumo principal en el acompañamiento de las niñas y los niños.</p> <p>-Modelan la actividad física a las niñas y los niños.</p> <p>-Promueven e incentivan los juegos y actividad física en familia ante otras actividades sedentarias.</p>

# 1.2 Sesión II: Nos cuidamos en familia

## Agenda de la sesión



### RECURSOS DE APOYO:

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

Tiempo	Actividad	Anexos
00:30	Lo que más me gusta de ti es...	---
01:00	El baile del afecto	Situaciones familiares (Anexo 1.5)
00:40	La casas de la emociones	---
01:20	Área de juego	Canción (Anexo 1.6) , Bingo (Anexo 1.7), Cuento (Anexo 1.8) y Canción (Anexo 1.9)

## FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN

Todas las emociones son parte de la vida y debemos aprender a vivir con ellas. Las personas adultas son las encargadas de acompañar a las niñas y los niños para expresar e identificar sus propias emociones, para luego llegar a afrontarlas. Como primer paso para el manejo constructivo de las emociones, a partir de esta actividad se impulsa a las familias a reconocer las emociones –específicamente la emoción del enojo como normal y positiva-. En consonancia, se les dan herramientas de cómo ayudar a las niñas y los niños a afrontarlas y a recibirlas en familia, siempre mediado por el modelamiento constructivo de las personas adultas. Por consiguiente, se comparte con las familias que todo manejo asertivo de las emociones requiere la siguiente ruta: **1. Identificación de la emoción**, ¿Qué siento? ¿Cómo se llama el estado emocional que tengo? **2. Expresión y comunicación de mi emoción**, ya sea por medio del llanto, silencio, comentando mis sentimientos con alguna persona cercana **3. Reconocimiento del porqué me siento así** ¿Qué me hizo sentir enojo? ¿Por qué tengo miedo? **4. Identificar cómo sentirme mejor**, ¿Quién me puede acompañar? ¿Cómo puedo sentirme bien nuevamente? Identificar esta ruta con las familias les permitirá a las personas adultas reconocer las emociones en ellos mismos, para conocer qué pasos tomar cuando una niña o niño está sintiendo una emoción.



### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA

Reciba con mucho entusiasmo a las familias, preocúpese porque todas y todos estén cómodos, priorizando en las niñas, los niños, las personas adultas mayores y personas con alguna discapacidad. Piense que estas personas están viniendo a su casa y se reciben como visitas esperadas y queridas. Es importante pensar *¿Cómo usted recibe visitas en su casa? ¿Cómo les hace sentir seguras y en confianza?* Con el objetivo de que las familias se sientan “cómo en casa” utilice preguntas generadoras: *“¿Cómo podríamos ayudarle a esta persona que tiene esta situación?”* o *“¿Qué haría usted para ayudarle a esta persona?”*. Las niñas y los niños también participan diciendo cómo ayudarle a los personajes de la sesión. Escuche a todas las personas, valide sus respuestas e inclúyalas en las opciones que se tienen frente a cada situación. Es central reforzar las respuestas propositivas que las familias construyen ante las dificultades vividas que parten de sus propias realidades, recursos emocionales y sociales (apoyo de otras personas- instituciones que les acogen). De esta forma, el énfasis se concentra en cómo visualizar nuestros recursos afectivos, los de otras personas y redes para hacer valer los derechos de las niñas y los niños a crecer en ausencia total de violencia (física, sexual, castigo físico y trato humillante).



### CONCEPTO CLAVE

**Necesidades afectivas.** Son aquellas necesidades que tienen que ver con nuestra sobrevivencia y éxito como seres sociales, es decir, todas las que tienen que ver con nuestra integridad emocional para lidiar con los retos, para convivir con otras personas y para crecer en sociedad como personas seguras y queridas. Las personas, además de las necesidades biológicas (alimento, agua, higiene, sueño) necesitamos cercanía, cuidado, atención, apoyo y cariño. Todas estas son necesidades afectivas y la familia es la primera responsable de abastecerlas. Ya que actualmente se reconoce que la base primordial de un desarrollo adecuado y por tanto, la posibilidad de que las niñas y los niños crezcan como personas seguras, depende, en gran medida, de la calidad del vínculo afectivo que existe con sus cuidadores.



### RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS

Fomente en todo momento el diálogo empático entre las personas adultas, las niñas y los niños. Dé prioridad a las niñas y los niños para hablar y ser escuchados. Bajo ninguna circunstancia deje pasar chotas o humillaciones hacia los personajes que sienten esas emociones, más bien promueva que todas las emociones se reciban y se atiendan con amor y cariño. Preguntarle a una niña o un niño si alguna vez se ha sentido como alguno de los personajes con el objetivo de reflexionar y desarrollar la empatía en las personas adultas ante estas experiencias.



### GÉNERO EN ACCIÓN

Cuando se trabaje en actividades que destaquen las características de una persona, motive la imaginación de las y los participantes para que busquen elementos que usualmente van más allá de los roles tradicionales de un papá, una mamá, tía, tío, una niña o un niño. Puede incentivar a las familias a pensar en los aspectos que casi nadie ve o conoce de los miembros. Por ejemplo: reconocer que mamá es aventurera, le gusta la mecánica, o siempre dice lo que piensa, en lugar de “*mamá es buena cocinera*”. O mencionar que papá es sensible, le gusta cocinar o es muy amoroso. Es central modelar una maternidad y paternidad que deja atrás los estereotipos de género y nos permite reconocer nuevas y valiosas formas de vincularse con las niñas y los niños desde los lugares de tía, tío, abuelita, abuelito, mamá o papá.

# Descripción de la sesión: Nos cuidamos en familia

## ACTIVIDAD INICIAL: LO QUE MÁS ME GUSTA DE TI ES...

**Descripción:** la actividad permite explorar cómo se ven los miembros de la familia entre sí y qué cosas les caracterizan.

### Proceso:

- Dé la cordial bienvenida a las familias. Celebre junto con ellas un encuentro más.
- Motive a todas las personas **a pensar en alguien de su familia en secreto**, sin decirlo a los demás.
- Anímeles a reflexionar por qué esa persona es importante, de manera **que identifiquen las cosas que él o ella aporta a su hogar**. Por ejemplo, *alegría, juego, risas, cocina, que habla de muchas cosas, que le gusta bailar, etc.*
- Luego invite a las y los participantes a decir lo que pensaron de esa persona. Si lo desean durante la sesión o a compartirlo cuando lleguen a sus casas. Por ejemplo, “es una persona que siempre está dispuesta a ayudar”.

### Recomendaciones:

- Si hay niñas y niños muy pequeños, se les acompaña con preguntas directas que les permitan describir a esa persona y reconocer sus sentimientos.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: EL BAILE DEL AFECTO

**Descripción:** Se plantean situaciones que a veces las familias no saben cómo abordar para comentarlas en grupo a través de personajes representados en títeres. Las diferentes experiencias de los personajes ponen en evidencia la importancia de reconocer y responder respetuosamente ante las necesidades afectivas de las niñas y los niños.

**Materiales:** Música, títeres y situaciones familiares en [\(Anexo N° 1.5.\)](#)

### Proceso:

- Con anticipación, prepare los papelitos de distintas situaciones que les pasan a todas las personas y que tienen que ver con sus emociones. Algunas pueden ser: *“le hablé a otro niño en clase y me ignoró”; “intenté hacer algo muchas veces y todavía no lo logro”;* entre otros.
- Coloque los papelitos detrás de los títeres y motive a cada niña y niño a tomar uno al azar.
- Explique al grupo que todas las personas requerimos suplir nuestras necesidades básicas de comida, descanso o tomar agua; pero también necesitamos amor y cuidado. Tanto las necesidades básicas como las afectivas son centrales para el desarrollo integral de las niñas y los niños.
- Con el objetivo de conocer **cuáles son las necesidades afectivas y de cuidado de las amigas y los amigos invitados a la sesión** (refiérase a los títeres), anime a las niñas y los niños a encontrar la mejor manera de ayudarles, preguntándoles a las personas adultas que están presentes.
- Motive a las personas a bailar o caminar al ritmo de la música y cuando usted la detiene, invite a una niña o niño a atender la necesidad que tiene su personaje. Las personas adultas acompañan a las niñas y los niños a buscar una solución para cada situación. Por ejemplo el niño dice: *“Juanito quería salir pero está lloviendo”* y entre el adulto y el niño se proponen una solución, por ejemplo *“mejor pueden jugar juntos adentro”*.
- Cada vez que se detiene la música las niñas y los niños se encuentran con la persona adulta y se analiza un caso o dos por cada pausa. Las demás personas pueden aportar soluciones si así lo desean.

### Recomendaciones:

- Invite a las personas adultas a reconocer que el afecto, la escucha, los abrazos y el acompañamiento no es un tema sólo de mamá o de tía. La validación de las necesidades afectivas y su respuesta es también un tema de papás, tíos y abuelitos. Es decir, una responsabilidad de todas las personas adultas encargadas del cuidado y desarrollo de las niñas y los niños.
- Las personas adultas orientan a las niñas y los niños en la atención de las necesidades afectivas, mientras son escuchados para visualizar sus necesidades. Una manera de adecuarlas a su edad es utilizar personajes como un peluche o una caricatura y preguntarle, por ejemplo: *“si tu muñeca se siente mal porque sus papás se pelearon ¿qué haces para ayudarlo?”*
- Es importante que las necesidades afectivas planteadas sean comunes a todas las personas aun cuando tienen distintas edades, los ejemplos anteriores abarcan a todas las personas pero la atención varía dependiendo de la edad.
- Recuerde que lo principal es fomentar el diálogo entre las personas adultas, las niñas y los niños sobre situaciones afectivas. Esto se logra cuando utilizamos el títere de una manera lúdica, como un personaje que está pasando por una situación común a las experiencias vividas por las niñas y los niños en sus familias.
- Si bien la experiencia del títere representa una vivencia infantil, es central que las personas adultas se sientan convocadas. Tanto por la situación sentida por la niña o el niño como por la búsqueda de una posible situación o respuesta afectiva en ausencia total de cualquier tipo de violencia.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: LA CASA DE LAS EMOCIONES

**Descripción:** Las niñas y los niños serán los jueces del manejo de emociones en las casas, con ayuda del mediador y las familias se construyen un abordaje para las situaciones emocionales respetuoso y afectivo.

### Proceso:

- Invite a las familias a realizar un juego en el que van a asombrar a las niñas y los niños.
- Motive a las niñas y los niños a jugar en el área de juego paralela para esperar una sorpresa que las personas adultas van a preparar.
- Paralelamente, se invita a las **personas adultas a elegir y representar una escena** de la actividad anterior, incluyendo cómo ayudarle a quien vive esa situación.
- Una vez que todo el grupo está nuevamente reunido, las personas adultas presentan sus escenas. Anime a las niñas y los niños a comentar si les gustó cómo terminó la historia y cómo habría terminado distinta y mejor. Ellas y ellos deciden si el abordaje estuvo bien o si le cambiarían algo y qué más podrían haber hecho.
- Finalmente, promueva que todas las personas construyan el mejor abordaje para cada emoción con su mediación.

### Recomendaciones:

- Recuerde que las personas adultas muchas veces vivieron experiencias emocionales en su desarrollo que llegan a reproducir en su vida adulta. Por lo que muchas veces resuelven las situaciones de una manera negativa. Es central intervenir cuando la violencia (abuso físico, castigo físico, trato humillante) se presenta como una opción para resolver una situación, cuestionando esos aprendizajes negativos y construyendo abordajes positivos y protectores para las niñas y los niños.
- Refuerce positivamente los espacios afectivos y de escucha puestos en práctica tanto por mujeres como por hombres en sus roles de padres, tíos, abuelitos, madres, tías o abuelitas.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

**Materiales:** **Parte I:** letra de la Canción de los deditos. **Parte II:** Láminas de familias, frijoles o fichas. **Parte III:** Cuento

### Proceso:

**Parte I:** Dé a las niñas y los niños una cordial bienvenida.

- Dígales que les va a enseñar una canción, si alguien la conoce puede ayudar al resto del grupo.
- Cante la Canción de los Deditos (**Anexo N°1.6**), verso por verso, y repitiéndola varias veces para que todas y todos puedan aprenderla.
- Repita la canción varias veces hasta que todos se la sepan.

**Parte II:** Utilice las láminas de la familia (**Anexo N° 1.7**) para hacer un juego de Bingo con las niñas y niños.

- Cuando se saca un miembro de la familia, las niñas y niños que lo tienen lo marcan con frijoles u otra semilla a modo de ficha. Hasta que tengan el cartón lleno.

**Parte III:** Invite a las niñas y niños a escuchar un cuento sobre las familias.

- Comparta el cuento **“Buscando a mi familia”**. (**Anexo N° 1.8**)
- Reflexione con las niñas y los niños en torno a la importancia de los vínculos en las familias. Promueva que estén orgullosos de sus familias en la forma en la que están conformadas. Explíqueles que todas las familias son diferentes pero que lo que las une son el afecto, la escucha y el compartir.

**Variación:** Si tiene en el grupo niñas y niños escolares, podría cambiar la canción por la **Familia Sapo** (**Anexo 1.9**). Con mucho entusiasmo, inicie la canción y cante hasta mencionar el miembro de la familia, la idea es que al llegar a este punto un niño o una niña diga una cualidad de ese miembro y algún movimiento. Por ejemplo, “hijo músico” y un movimiento como si estuviera tocando una flauta, el resto de la frase lo cantarían haciendo ese movimiento: “Ahí viene la familia Sapo...sapo saaa sapo saaa ¡Ahí viene el hijo sapo (Mueve los brazos como tocando un flauta)”.

## CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Hábitos alimentarios saludables. **Componente:** Alimentación saludable

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños	Implicaciones metodológicas	Implicaciones Operativas
<p>-La alimentación no es solamente una función o una necesidad biológica, sino que también está permeada por significados culturales que deben ser abordados de una manera sensible, siempre atendiendo al balance y a la inclusión de alimentos saludables en la dieta de las niñas y los niños. [18]</p> <p>-La ocurrencia, intensidad y persistencia de la inseguridad alimentaria predice una mayor incidencia de problemas conductuales en general, internos (depresión, aislamiento) y externos (agresividad). Sin embargo, la adecuada lectura y respuesta a las señales de la niña o niño por parte de sus cuidadores/as es fundamental para su autorregulación, y por ende es un mediador en el comportamiento de la niña o niño. [19]</p> <p>-La alimentación es un espacio fundamental para desarrollar el vínculo con la niña o niño desde el nacimiento. No consiste solamente en dar el alimento, sino que implica un gran componente emocional que debe ser tenido en cuenta desde la lactancia materna. Este tiempo debe ser experimentado con tranquilidad, con disposición de la madre, con sentimientos de afecto hacia la niña o niño. Recibir afecto durante la alimentación produce una mejor absorción de los nutrientes, por tener una digestión adecuada en un espacio que se siente seguro y protector.</p> <p>-El que la niña o niño asocie el tiempo de alimentación con afecto, cuidado y atención va a tener consecuencias positivas en su digestión, la absorción de nutrientes y el aprovechamiento de los mismos para su desarrollo.</p>	<p>Durante la sesión se citan algunos ejemplos que tienen que ver con la alimentación de las niñas y los niños. Es importante reforzarlos con las siguientes orientaciones:</p> <p><b>Crecer con hábitos de alimentación saludable</b></p> <p>-Recuérdelos a las familias la importancia de que la alimentación en su hogar sea variada y proporcional [20], higiénica y natural, aprovechando los alimentos que puedan producir en los espacios disponibles en su hogar. Enséñeles que la alimentación balanceada es determinante para el desarrollo físico, emocional y cognitivo de las niñas y niños.</p> <p>-Enfatice en la forma en la que se preparan y comparten los alimentos en casa. Recuérdelos involucrar a las niñas y niños en la preparación de alimentos como una experiencia de cuidado y afecto. [17]</p> <p>-Las niñas y los niños privilegiarán los alimentos que son valorados y consumidos por las personas adultas de su familia. Si se consume con agrado y frecuencia las frutas, poco a poco, las niñas y los niños según sus propias preferencias las llegarán a incorporar en su dieta diaria.</p> <p>-El ejemplo de las personas adultas marca la diferencia en la adquisición de hábitos alimentarios saludables. Si la madre o el padre consumen alimentos no sanos frente a las niñas y los niños, no se podrá esperar que ellas y ellos tampoco lo hagan.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>-Durante la actividad <b>“El baile del afecto”</b> se encuentran las siguientes situaciones que se relacionan con la alimentación saludable. Para cada una se sugieren a continuación lo que la mediadora puede enfatizar.</p> <p><i>“Ya me siento llena después de comer y quiero ir a jugar”</i> y <i>“Ya no quiero comer más, ya estoy lleno”</i>: Si desde temprana edad se reconocen y respetan las señales alimentarias de las niñas y los niños, poco a poco irán aprendiendo a reconocerlas por sí mismos. Si están satisfechos, deberían poder decirlo y ser respetados. Sin embargo, los espacios de comida deben ser tranquilos, reducir al máximo las distracciones y establecerse en un ambiente de vínculo con la persona cuidadora para que sean enriquecedores también para la niña o niño y asocie el afecto con el alimento en compañía de quien le quiere.</p> <p><i>“Mi papá me sirvió la comida pero yo no tengo hambre.”</i>: Muchas veces las personas adultas establecen horarios que la niña o niño no está en condiciones de cumplir. Los horarios de comida se van construyendo con el tiempo, en la primera infancia depende del ritmo propio de la niña o niño, del ejemplo de la familia y del respeto que se tenga con la niña o niño a la hora de compartir el tiempo de comida. De nuevo, nunca se les obliga a comer, sino que se observa su ritmo de comida y se le da el ejemplo de un horario regular de alimentación.</p> <p><b>Evidencias en la niña o niño</b></p> <p>-Expresa mediante actos, palabras o rechazo de algún tipo su necesidad de comer o su nivel de saciedad.</p> <p>-Expresa cuándo un sabor le parece agradable y cuándo no.</p> <p>-Va poco a poco creando hábitos de alimentación saludable, siguiendo el ejemplo de su familia.</p> <p>-Asocia el momento de la alimentación con placer, disfrute y agrado.</p> <p>- Se mueve, levanta de su silla o se detiene mientras se alimenta. Al aumentar su madurez tiene periodos mayores de quietud mientras come.</p>

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños	Implicaciones metodológicas	Implicaciones Operativas
<p><b>Implicaciones en el estado nutricional del niño</b></p> <p>-Las niñas y niños nacen con un sistema de alerta de sus necesidades alimenticias. Pueden reconocer cuando tienen hambre y pueden sentir saciedad cuando tienen la carga energética que necesitan [21]. Sin embargo, las personas que les cuidan deben aprender a reconocer las señales que indica este sistema, y ayudarles a reconocerlo también para autorregularse.</p> <p>-Cuando a una niña o niño se le obliga a comer cuando no tiene hambre o se le niega la comida cuando sí la quiere, este sistema se atrofia y pierde la posibilidad de autorregularse. Esto puede implicar desnutrición (por no reconocer el estado de hambre) o bien, obesidad (por no reconocer la señal de saciedad), lo cual puede acarrear consecuencias durante toda su vida. Al atrofiarse su sistema de alerta, la persona deja de identificar la saciedad o bien, la cantidad de nutrientes que necesita su cuerpo, y por ende comerá siempre en exceso cuando tenga la posibilidad, esto conllevará aumento de peso, aunado a un distanciamiento de su propio cuerpo y capacidad que hará que el proceso se repita una y otra vez, estableciendo una dinámica metabólica que después le será muy difícil contrarrestar. [22]</p> <p>-Análisis de datos del Sistema de Vigilancia de Nutrición Pediátrica de Estados Unidos encontró que el sobrepeso en bebés de 0-11 meses tenía tendencia al sobrepeso entre los años 1-4. Así, la ganancia de peso acelerado durante los primeros dos años es un predictor del sobrepeso en los restantes años de infancia y la adultez temprana, independientemente del peso al nacer y del peso de los padres.[23] [21]</p> <p>-Estudios de la Universidad de Harvard demuestran que el cerebro está hecho del mismo tejido que el intestino. Durante el desarrollo fetal, una parte se va hacia el Sistema Nervioso Central mientras que la otra se desarrolla en el Sistema Nervioso Entérico (parte del Sistema Nervioso Autónomo), el cual ayuda a regular la digestión. Estos dos sistemas están conectados por medio del nervio vago, el nervio craneal que va desde el tronco cerebral hasta el abdomen. Es por eso que hay una relación real entre sentirse amenazado e inseguro y la función intestinal [24].</p> <p>-Cuando el intestino percibe alimento, genera movimientos para realizar la digestión, sin embargo, al percibir una amenaza, la digestión se va a desacelerar o incluso a detener para que el organismo pueda afrontar la amenaza. Al experimentar la liberación de cortisol en niveles crónicos las consecuencias son: disminución en la absorción de nutrientes; disminución en la oxigenación del intestino; cuatro veces menos flujo sanguíneo intestinal; disminución en la producción de enzimas en el intestino [25]. Esto explica por qué cuando las personas se sienten abrumadas o amenazadas por una situación, sienten indisposición para comer o indigestión. Así también las niñas y niños que comen en contextos violentos y humillantes, los cuales son amenazantes para su integridad, rara vez aumentan de peso ya que su digestión y por tanto, la absorción de alimentos, no es la óptima.</p>	<p><b>Para desarrollar la autorregulación alimentaria:</b></p> <p>-Inste a las personas adultas a ser sensibles ante las señales de las niñas y los niños que indican si están hambrientos o satisfechos. Es importante que puedan expresarlo sin ser regañados o su sensación negada o descalificada.</p> <p>-Recuerde que la forma en que se observan, interpretan y responden estas señales de saciedad o hambre en las niñas y los niños es igual o más importante que el contenido de alimentos. Muchas veces las familias toman las decisiones alimentarias basadas en las preferencias adultas, en horario y tipo de alimentos. Sin embargo, cuando se participa a las niñas y los niños, podrán externar de una manera clara las señales que tienen que ver con su alimentación. Esto les permitirá desarrollar autorregulación y reconocer sus propias señales de aviso de sus necesidades alimentarias.</p> <p>-Las investigaciones reiteran que darle de comer a las niñas y los niños cuando no tienen hambre, o negarles la comida al tenerla, o bien, insistir en que coman cuando su sistema les indica saciedad, atrofia su propio sistema de alerta, y más tarde en la vida les costará recuperarlo.</p> <p>-Por otro lado, muchas familias utilizan el alimento como premio o castigo. La Crianza Respetuosa parte de un respeto por la voluntad y posibilidades de la persona que representa la niña o niño, por lo tanto el utilizar técnicas conductistas se considera un atropello a la niña o niño en su derecho para elegir, y para tener conciencia propia de su cuerpo. En ese sentido es totalmente inaceptable utilizar el alimento, u otro insumo, como premio y castigo para cumplir la voluntad de la persona adulta.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p><i>“No me gustan los vegetales pero siempre me ponen en el plato”:</i> Se ha comprobado que la alimentación que tiene la madre durante la gestación marca una pauta para las comidas que la niña o niño va a aceptar con más facilidad [21]. La persona que atiende a la niña o niño debe ir probando diferentes comidas, de formas diversas en su presentación, en diferentes combinaciones, y debe partir de que hay sabores que la niña o niño nunca va a aceptar. En algunos casos, se puede buscar otro alimento que contenga nutrientes similares y alimentar a la niña o niño con sabores que sean de más gusto para ellos.</p> <p>Es muy importante tener claridad en que la alimentación es una necesidad de la niña o niño, la cual satisface a su ritmo y su capacidad. En este sentido nunca se debe presionar para que coman como un favor para la persona que les alimenta. Las niñas y los niños comen para mantenerse sanos, no para mantener a sus cuidadores/as felices.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Observan a la niña o niño e identifica las señales de hambre y saciedad.</p> <p>-Reconocen de acuerdo a la personalidad de la niña o niño, cuándo es un mejor tiempo para comer y de qué manera es mejor realizarlo.</p> <p>-Reconocen que los horarios de comida son hábitos en construcción para la niña o niño, no una receta acabada.</p> <p>-Escogen alimentos saludables variados.</p> <p>-Plantean estrategias para presentar los alimentos de formas diversas, variadas y llamativas.</p> <p>-No utilizan el castigo o trato humillante para obligar a la niña o niño a comer. Tampoco les castigan con la omisión de la comida o les obligan a comer un alimento que no desean.</p> <p>-Reconocen que la niña o niño, al igual que las personas adultas, no siempre desean comer el mismo tipo o cantidad de alimentos.</p> <p>-Reconocen las emociones que provoca el espacio para comer en la niña o niño. (Por ejemplo, un espacio sucio e intranquilo provocará distracciones e indisposición para comer)</p> <p>-Las familias al alimentar o acompañar a la niña o niño a hacerlo:</p> <p>*Conversa con tranquilidad.</p> <p>*Se concentra en la alimentación.</p> <p>*Habla en un tono tranquilo en ausencia de gritos, regaños o amenazas.</p>


**RECURSOS DE APOYO:**

Revisar el folleto "Familias Centradas en el Afecto" y "Familias empáticas".

# 1.3 Sesión III: Las palabras cuentan

## Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Las necesidades afectivas	Tarjetas (Anexo 1.10)
01:00	Dichos, frases y realidades	Semáforos y frases (Anexo 1.11)
00:30	Yo ante un berrinche	Historia (Anexo 1.12) y tarjetas (Anexo 1.13) y (Anexo 1.14)
01:30	Área de juego	---

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA


**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

Las necesidades afectivas son atendidas a través de acciones y palabras. Por lo que, una de las principales preguntas de esta sesión invita a reconocer *¿con qué palabras y gestos responden las personas adultas a las necesidades de las niñas y los niños?* Esto les permite evaluar el contenido afectivo o agresivo que hay en las frases comunes que dirigen a las niñas y los niños y reconocer así, la influencia de éstas en su desarrollo emocional. Por lo que es central que invite a las familias a validar las emociones de las niñas y los niños, y acompañarles para que aprendan a identificarlas, expresarlas verbal y no verbalmente para que, poco a poco, identifiquen estrategias asertivas para su regulación.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

Durante la actividad enfatice el contenido afectivo que traen las palabras. Decir algo siempre tiene una consecuencia y cuando decimos cosas que no queremos por estar frustrados o enojados también herimos a las niñas y los niños, no es "nada más un decir", ¡las palabras cuentan! Luego promueva la comprensión de los berrinches como una respuesta normal en las niñas y los niños pequeños. No es cuestión de crear culpas sino de comprender lo que las emociones implican en el desarrollo. En el pasado, al no contar con esta información las personas calificaban los berrinches como malacrianza o manipulación, sin embargo hoy, gracias a la evidencia científica y un mejor conocimiento del cerebro, sabemos que podemos anticiparlos, acompañarlos y atenderlos de una manera más afectiva, sin gritos, humillaciones ni castigos. Las palabras que decimos durante y después de un berrinche son las que más van a pesar en el desarrollo emocional de la niña o niño, es importante cuidarlas.


**CONCEPTO CLAVE**

**Trato afectivo.** Tanto las palabras como los actos tienen un efecto directo en la imagen que las niñas y los niños van construyendo de sí mismos y por tanto, el grado de confianza y seguridad con el que van creciendo. En contraposición al trato humillante, el trato afectivo promueve un desarrollo seguro con enfoque de derechos, resultando en el desarrollo óptimo de las potencialidades de todas y todos los seres humanos. La evidencia señala que cuando las niñas y los niños crecen en familias afectivas que les brindan seguridad, les promueven la exploración y reaccionan asertivamente ante sus angustias, tienden a sentirse personas más seguras a la hora de emprender tareas por sí mismas, se autorregulan mejor y son capaces de establecer relaciones positivas en sus constelaciones familiares.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

Busque a la figura del experto o experta para que acompañe a las niñas y los niños mientras sus padres están en la sesión. Esta persona acompaña a las niñas y los niños a reflexionar sobre sus necesidades afectivas, cómo reconocer las emociones y cómo canalizarlas de una mejor manera. Para hacer esto, la persona a cargo escucha muy atentamente a las niñas y los niños mientras cuentan anécdotas de cuando se sintieron de una u otra manera.


**GÉNERO EN ACCIÓN**

En esta sección se enfatice en la forma en que hemos aprendido a responder y validar nuestras necesidades emocionales. Es central reflexionar y motivar hacia un cambio social donde niñas, niños, mujeres y hombres tienen los espacios afectivos y sociales para expresar qué sienten en ausencia total de la violencia. Y aún más, a buscar apoyo ante la angustia, la duda o temor de situaciones que les aquejan, principalmente, cuando se trata de temas relacionados con las niñas o los niños a su cargo. En este caso hay que prestar mayor atención al aprendizaje masculino en nuestros contextos, donde se promueve y reconoce la violencia como parte natural del ser hombre y posteriormente, les puede alejar de una paternidad consciente, respetuosa y marcada por una presencia real que da soporte, no sólo económico, sino afectivo, a las niñas y los niños.

# Descripción de la sesión: Las palabras cuentan

## ACTIVIDAD INICIAL: LAS NECESIDADES AFECTIVAS

**Descripción:** A través de un juego participativo se exploran las posibles respuestas para situaciones que tienen que ver con las emociones.

**Materiales:** Tarjetas con las necesidades afectivas (**Anexo N°1.10**), cinta adhesiva y música.

### Proceso:

- Con anticipación, prepare **tarjetas con diferentes necesidades afectivas**: alegría, tristeza, enojo, cansancio, angustia y privacidad.
- Dé una cordial bienvenida a las familias.
- Invite a cada persona a pegarse una tarjeta en la camisa y a caminar en el espacio con música (opcional).
- Al parar la música, sonar una campana o un silbido, anime a las personas a buscar una pareja y a compartir cómo ayudarse mutuamente a resolver la necesidad que cada quién tiene.
- Motive a las familias a preguntarse ¿qué acciones son más positivas para afrontar esa emoción? Por ejemplo, *si una persona tiene una tarjeta que dice “angustia”, tal vez la pareja proponga que se soluciona hablando con alguien sobre lo que le angustia o haciendo algo para distraerse. Si una persona tiene la tarjeta que dice “enojo”, una solución podría ser respirar profundo o distraerse caminando afuera un rato para calmarse.*
- La dinámica se repite cada vez que se dé la indicación. No olvide animar a cada persona a encontrar una nueva pareja e intercambiar soluciones para nuevas emociones.
- Al final, invite a las familias a reflexionar sobre las necesidades afectivas. Puede preguntarles si usualmente las consideran parte importante de sus vidas y las de las niñas y los niños.

### Recomendaciones:

- Aproveche la actividad para reflexionar con las familias sobre el tipo de respuestas que daban las personas que les cuidaban ante estas circunstancias. Considere compartir con el grupo interrogantes como: *¿Cómo respondían las personas adultas, ante estas emociones, frente a otras personas adultas y ante las niñas y los niños? ¿Respondían de forma similar?*
- Enfatice en la diferencia entre una persona adulta que identifica lo que necesita y una niña o un niño que aún no sabe nombrar lo que le sucede, no reconoce lo que necesita o cómo solicitar apoyo.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: DICHOS, FRASES Y REALIDADES

**Descripción:** A partir de un juego en equipo las personas clasifican dichos, frases, creencias o actitudes que las personas adultas tienen con las niñas y los niños de acuerdo a si son negativas, si hay que cuestionarlas o si son positivas.

**Materiales:** Juego de frases y juego del semáforo (**Anexo N°1.11**).

### Proceso:

- Antes de iniciar la actividad coloque la imagen de **tres semáforos** en una misma pared, con una distancia prudencial entre cada uno.
- Comente al grupo que el **color rojo** lo van a asociar a frases, creencias o actitudes que lastiman, humillan o avergüenzan a las niñas y los niños; el **color amarillo**, se asocia a hechos que se dejan pasar como si fueran normales pero hay que tenerles precaución; el **color verde**, relacionado con frases, creencias o actitudes que son positivas para el desarrollo emocional y social de las niñas y los niños.
- Invite a las personas a formar tres equipos y entregue a cada uno **un juego de tarjetas idéntico**. Si tiene un grupo pequeño puede distribuir las frase entre parejas o bien, hacer un solo grupo.
- Anime a cada equipo a trabajar de forma simultánea. Cada subgrupo debe discutir colectivamente a cual color van a asociar la tarjeta y luego un miembro del equipo corre y la coloca donde acordaron. Los integrantes de los equipos deben irse turnando para colocar las tarjetas en el semáforo.
- Promueva que los equipos coloquen todas las tarjetas al lado de algún color lo más rápido posible. Puede presentar la dinámica como una competencia amistosa.
- Al final, analice cada frase con las familias para discutir sus implicaciones en una crianza respetuosa.
- Motive al grupo a generar un caluroso aplauso por el reto alcanzado.

### Recomendaciones:

- Al final del proceso, reflexione con las familias acerca de los impactos emocionales y sociales que tienen comportamientos o expresiones que culturalmente son permitidas o incentivados en diferentes espacios. Detrás de una frase, dicho o actitudes las personas adultas ponen en práctica sus propios modelos de crianza.
- Aclare con las familias que la manera en que les hablan a las niñas y niños será como ellas y ellos mismos aprendan a hablar consigo mismos/as, sus pares y personas cercanas.
- Considere en caso de no tener una imagen de semáforo el confeccionar tres esferas (roja, amarilla y verde).

## ACTIVIDAD DE CIERRE: YO ANTE UN BERRINCHE

**Descripción:** Las personas comparan las creencias y actitudes que tienen ante los berrinches de las niñas y los niños.

**Materiales:** Lapiceros, papeles pequeños; “La historia de Valeria” (Anexo N° 1.12) y tarjeta de evidencias (Anexo N° 1.13 y Anexo N°1.14).

### Proceso:

#### Parte I:

- Previo a la actividad: escriba en un papelógrafo las siguientes preguntas generadoras: *¿Qué es un berrinche? ¿Por qué se dan los berrinches? ¿Qué hago ante un berrinche?*
- Invite a las personas a formar grupos de máximo seis personas. A cada equipo se le dan papeles de colores.
- Motívelos a leer las preguntas y a responderlas en los papeles, enlazando la reflexión con las frases vistas en la actividad previa. *¿Qué palabras oímos decir frente a los berrinches?*

#### Parte II:

- Entregue a cada grupo la historia de una niña llamada Valeria (Anexo N° 1.12) quien narra cómo se siente cuando experimenta un berrinche.
- Anime a los grupos a leer la historia de Valeria pensando en quién es la niña, qué ha vivido, qué busca transmitir y cómo se siente.
- Luego, comparta con los grupos una tarjeta con evidencia científica que indica qué es realmente un berrinche y qué hacer cuando se presenta. (Anexos N° 1.13 y 1.14). Invítelas a leerla y reflexionar.
- Solicite a los grupos que compartan qué cambiarían de sus respuestas a las preguntas, cómo responderían ahora esos berrinches y con qué nuevas frases se les puede responder.

### Recomendaciones:

- Motive a las personas a pensar en los aprendizajes comunes, las creencias que comparten o los diferencian.
- Al leer la historia de la niña, puede preguntar al grupo ¿a quién le gustaría ser un niño por unos minutos? De este modo se induce a una lectura empática por parte del grupo.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

Las actividades propuestas tienen dos modalidades: al aire libre y en interiores. Esto dependerá del gusto del mediador o mediadora y de las condiciones del espacio.

### ACTIVIDAD EN EXTERIORES

#### Parte I:

- Construya una red utilizando un mecate o varias cuerdas. Luego colóquela a medio metro del suelo.
- Invite a las niñas y los niños a realizar un juego en el que deben ayudarse a pasar por debajo de esta red, de manera que todas y todos logren llegar al otro lado apoyándose entre sí.
- Motive a las niñas y niños con entusiasmo, ¡sin duda se divertirán muchísimo!

#### Parte II:

- Coloque en el suelo algunos hula-hula con caritas de los sentimientos, intercale con algunos hula-hula que no tengan nada en el medio.
- Luego, enseñe a las niñas y niños la siguiente canción. Enseñe un verso a la vez y repítalo para que todas y todos se lo aprendan.

*“Es invierno y va a llover  
y en el cielo hay nubes con...  
1 gota a la vez”.*

- Mientras cantan la canción, enseñe a las niñas y niños a ir saltando entre los hula-hula.
- Cuando suena un pito, deben quedarse en el hula-hula que están. Si tienen una carita deben decir una situación en la que sintieron así, si no tienen carita, deben escuchar a sus compañeros/as.
- Continúe en esa dinámica hasta que se hayan dicho situaciones con todas las emociones.

**Variación:** Si hay escolares participando, podría adaptarse un juego de estaciones con retos, donde una estación sea hacer dos vueltas seguidas con el hula-hula en la cintura; la siguiente saltar con el hula-hula como si fuera una cuerda de brincar; la siguiente hacer tres vueltas seguidas con el hula-hula en un brazo; la cuarta, saltar con el hula-hula como si fuera una cuerda de brincar pero “en reversa” y finalmente, que hagan tres vueltas seguidas con el hula-hula en una pierna. Las caritas se pueden posicionar paralelamente a cada estación de manera que las niñas y niños cuenten una situación en que se sintieron así y cómo lo resolvieron.

### ACTIVIDAD EN INTERIORES

#### Parte I:

- Dé una cordial bienvenida a las niñas y niños.
- Invíteles a inventar una historia divertida entre todas y todos.
- Inicie usted inventando el comienzo de la historia y motive a cada niña o niño a decir cómo continúa la historia.
- La última niña o niño debe decir cómo termina.

#### Parte II:

- Utilice una bola como insumo para jugar “Papa caliente”.
- Se pone la música y el grupo se va pasando la bola de una persona a otra.
- Al parar la música, invite a la niña o niño que tenía la bola a escoger una carita de las emociones y decir qué significa esa carita y a contar una historia en la que se sintió de esa manera.

**-Factor protector:** Hábitos de higiene y salud. **Componente:** Higiene personal y autocuidado.

Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Implicaciones Operativas	
<p>-Los seres humanos no nacen con los hábitos de higiene aprendidos. Con un acompañamiento afectivo y respetuoso van logrando adquirirlos y tener conciencia de su importancia como una experiencia de autocuidado. Si integran estos hábitos con una persona que les dé afecto y les dé un trato empático aprenderán que son personas importantes y valiosas, y por ende aprenderán el amor y cuidado propios de una persona que les ama y les cuida. [26] [27]</p> <p>-La adquisición paulatina de los hábitos de higiene es parte del cuidado que las personas cuidadores deben brindar a las niñas y los niños. Estas acciones son un recordatorio día con día de lo importante que ellas y ellos son en sus familias y lo mucho que se quieren. En este caso debe aplicar la frase <i>te cuida porque te quiero</i> en tres momentos claves: 1. Te modelo hábitos de higiene (los aplico para mí mismo/a). 2. Te acompaño con respeto y afecto a adquirir los hábitos de higiene. 3. Te motivo a irnos desarrollando de forma autónoma según el nivel de madurez alcanzado.</p> <p>-Las experiencias de enojo, humillación, maltrato, agresión y obligación de las niñas y niños a realizar un hábito de higiene como el baño o el lavado de dientes, solamente aportarán para que se cree una asociación negativa, más no un aprendizaje efectivo de la importancia de la higiene. Como si fuera poco, estas prácticas de crianza respectivas al lavado de dientes o al baño, afectan significativamente el vínculo con las figuras de cuidado, generando quiebres en la pertenencia segura y vínculo afectivo, que traerán mucha inseguridad a la niña o niño durante su vida.</p>	<p>-Durante la actividad pueden surgir experiencias de las familias con respecto a los hábitos de higiene de las niñas y niños, por ejemplo, que no les gusta bañarse o que tienen dificultades para que se laven los dientes. Por lo que se recomienda:</p> <p>-Aclare con las familias las consecuencias negativas que tiene para las niñas y niños el utilizar humillaciones o maltratos para lograr que tengan estos hábitos.</p> <p>-Enfatice en la empatía hacia las niñas y niños, analice las situaciones que las familias presentan desde el punto de vista de las niñas y niños. Utilice preguntas para indagar sobre la misma situación pero en el caso de una persona adulta. Por ejemplo, las familias podrían decir que una niña o niño es un necio porque no quiere comer cuando se le llama. Dé la perspectiva de la niña o niño diciendo, por ejemplo, <i>“nosotras estando pequeñas ¿comíamos quietas en la mesa? ¿Preferíamos comer que jugar? ¿Nos gustaban todos los alimentos? ¿Por supuesto que no. Todavía no nos gustan! Las niñas y los niños están en un momento de desarrollo que les permite hacer ciertas cosas y otras no”</i>.</p> <p>-Para cada situación, construya en conjunto con las familias soluciones que permitan ir presentando los hábitos de higiene a las niñas y niños de una manera lúdica y divertida, de manera que se asocien los hábitos con el cuidado, la afectividad, la confianza y no con estrategias negativas e irrespetuosas de la niña o niño y su momento de desarrollo.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>-Para los ejemplos relacionados con los hábitos de higiene, se comparten algunos juegos que se pueden incorporar con las niñas y niños. [28]</p> <p><b>Lavado de dientes:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavarse los dientes con papá o mamá, bailar mientras lo hacen. Hacer muecas en el espejo. Lavarnos los dientes en la ducha con juguetes.</li> <li>2. Si es posible que la niña y el niño elija su cepillo o hasta que tenga varios de dónde elegir es aún mejor.</li> <li>3. Pintar juntos un banquito personal para que alcance el lavatorio.</li> <li>4. Tratar de decir palabras difíciles con el cepillo y la pasta en la boca.</li> <li>5. Cambien turnos. Un ratito la niña y el niño, un ratito papá. Que sea un juego de turnos de quién se lava los dientes.</li> <li>6. Antes de iniciar el lavado de dientes, pueden jugar a lavarle los dientes a los juguetes preferidos de la niña y el niño. Puede darle un cepillo para que sea el cepillo de los juguetes.</li> <li>7. Si cuando dice “lavar los dientes” provoca una reacción negativa, cámbiele el nombre. Por ejemplo, es hora de las cosquillas de los dientes. A veces un cambio de nombre acompañado de un juego o una canción hace toda la diferencia, siempre que el acompañamiento sea respetuoso.</li> </ol> <p><b>Baño:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estar en un ambiente tranquilo y pacífico.</li> <li>2. Empatía: Decir, por ejemplo, <i>“mi amor, sé que tienes miedo, pero yo te voy a cuidar, yo estoy aquí”</i>.</li> <li>3. Antes del baño, contarle todo lo que va a pasar.</li> <li>4. Ir poquito a poco, primero mojar la manitas, después las piernas. Puede estar acompañado por muñequitos que se puedan mojar.</li> <li>5. Enseñar a través del juego: modelarlo con un muñequito cuando están en otro momento que no es el del baño.</li> <li>6. Al finalizar, decir frases como: <i>“¡qué dicha que nos bañamos! ¡Ahora olemos rico!”</i></li> </ol>	<p><b>Evidencias en la niña o niño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-El aspecto físico de la niña y el niño denota cuidado.</li> <li>- Tiene los dientes limpios y sabe cómo limpiarse los dientes.</li> <li>- Se lava las manos después de ir al baño y antes de comer.</li> <li>- Muestran agrado y tranquilidad cuando se lavan los dientes.</li> </ul> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocen la importancia de los hábitos de higiene para la salud y el desarrollo óptimo de la niña o niño.</li> <li>-Identifican su responsabilidad en acompañar a las niñas y niños a adquirir hábitos de higiene con constancia y de forma lúdica.</li> <li>-Proponen soluciones lúdicas para que las niñas y niños asocien los hábitos de higiene con emociones positivas.</li> <li>-Negocian con las niñas y los niños ante la negativa de lavarse los dientes, lavarse las manos, entre otros.</li> <li>-Brindan escucha, tiempo y son flexibles en el ritmo de las niñas y los niños para adquirir buenos hábitos de higiene.</li> </ul>


**RECURSOS DE APOYO:**

Revisar el folleto "Familias Centradas en el Afecto".

# 1.4 Sesión IV: Soy cuidadora, soy cuidador

## Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Hagamos una máscara	---
01:00	Una situación, muchas respuestas	Situaciones (Anexo 1.15)
00:30	Somos fuentes de afecto	---
01:30	Área de juego	Canción (Anexo 1.16)

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA


**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

Las personas adultas son clave en la atención de las necesidades de las niñas y los niños, al ser su base para un desarrollo con afecto, empatía, autorregulación y agencia social. Por lo que en esta actividad se pone en relevancia todos los roles que una o un cuidador debe desempeñar en la vida de las niñas y los niños, ya que en muchas ocasiones nuestra sociedad nos los muestra de forma parcial y se limita el desarrollo de herramientas para acompañar a las niñas y los niños mientras crecen. De ahí, que la formación de comunidad entre las constelaciones familiares para construir respuestas positivas ante retos de la crianza, así como la reflexión sobre la auto percepción de las personas adultas como cuidadoras y cuidadores son indispensables para el Programa. Transmita a las familias que el enojo, la frustración, la prisa, la angustia son emociones comprensibles en todas las personas pero nunca justifican maltrato o humillaciones hacia las niñas y los niños. La posibilidad de anticipar las necesidades de las niñas y los niños, el diálogo, la escucha, el reconocimiento de las particularidades y la explicación de las circunstancias familiares pueden evitar momentos donde el conflicto acarree estas consecuencias en las niñas y los niños. En esta línea, otro elemento fundamental es el establecer relaciones horizontales donde las niñas y los niños son invitados a expresarse, proponer y a opinar diferente que las personas adultas.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

Acompañe a las personas a identificar sus fortalezas para atender las necesidades de las niñas y los niños, así como las herramientas que tienen para desarrollar estas habilidades. Luego, ayúdeles también a identificar y reconocer sus debilidades o limitaciones, poniendo en perspectiva cómo ampliar la red de cuidado de la niña o niño que tiene a su cargo. Acompañe a cada grupo mientras crean las situaciones que van a rotar, de manera que pueda identificar elementos de enfoque en cada caso, asegúrese de que los casos sean distintos. Si se extiende la discusión, recuerde a las familias que los encuentros son para comentar estas preocupaciones y se les invita a seguir asistiendo.


**CONCEPTO CLAVE**

**Crianza participativa y asistida.** Entre más personas adultas participen en el acompañamiento de las niñas y los niños en su desarrollo, más posibilidades tendrán de crecer con afecto, seguridad y una respuesta adecuada a sus necesidades. Como premisa central se reconoce que tanto la figura materna como la paterna, evidencian mayores capacidades y fortalezas para acompañar a sus hijas e hijos, en la medida que tengan una red de apoyo sólida y adecuada, situación que será posible en la medida que disminuya la culpa materna y la sanción social por hacerlo. Por lo que se posiciona la corresponsabilidad familiar como un pilar del sistema familiar que pone en práctica los principios de la crianza democrática. Cuando la constelación familiar involucra equitativamente a las mujeres y los hombres según sus respectivas edades en las responsabilidades y el disfrute de sus derechos, las niñas y los niños aprenden por el modelaje que los valores de la igualdad, respeto y justicia son parte de sus vidas, lo que a su vez, hace del contexto familiar un terreno fértil para los vínculos seguros, empáticos y el apoyo mutuo para el logro social.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

Busque a la figura del experto o experta para que acompañe a las niñas y los niños mientras sus cuidadoras o cuidadores están en la sesión. Esta persona acompaña a las niñas y los niños a construir máscaras sobre animales que les gusten, les escucha y conversa mientras comparte con ellas y ellos. Es fundamental que siempre valide a cada niña y niño en sus particularidades, les haga sentir importantes y queridos.


**GÉNERO EN ACCIÓN**

En la actividad inicial *Hagamos una máscara*, invite a la reflexión sobre los diferentes roles que cumplen las mujeres y los hombres, y promueva que se ejecuten roles que no son los tradicionales, por ejemplo papá que da afecto y prepara nuestra cena, mamá nos motiva a hacer deportes. Es una invitación a reforzar nuestra diversidad de talentos, tipos de familia y sobretodo la corresponsabilidad que tenemos todas las personas adultas desde múltiples lugares (madres, padres, tías, tíos, abuelitas, abuelitos, madrinas, padrinos) para aportar y acompañar con respeto y responsabilidad el día a día de las niñas y los niños de nuestras constelaciones familiares. ¡Familias unidas en una crianza participativa y asistida! es la frase de la sesión.

# Descripción de la sesión: Soy cuidadora, soy cuidador

## ACTIVIDAD INICIAL: HAGAMOS UNA MÁSCARA

**Descripción:** Las personas reflexionan sobre los roles que tienen frente a las niñas y los niños.

**Materiales:** Papel, materiales de reciclaje, pinturas, tijeras.

### Proceso:

- Invite a las familias a escoger uno de los papeles que cumplen las personas adultas en la vida de las niñas y los niños. Por ejemplo, *el que pone los límites, el que acompaña, el que da afecto, el que consuela*. Explique que durante la crianza las personas no pueden adoptar sólo un papel, tienen que tener muchos roles, hasta en un mismo día.
- Ahora que escogieron unos de esos papeles, pídeles que elaboren una máscara que lo represente. Al final discuta con ellas y ellos los distintos papeles que tienen en su vida como acompañantes de crianza de las niñas y los niños.

### Recomendaciones:

- Sugiera máscaras con forma de animales que representen los distintos roles que tienen las personas adultas en la vida de las niñas y los niños. *Por ejemplo, un pato que siempre cuida a sus patitos o un tigre que le enseña a los tigritos a obtener comida.*
- Rescate la importancia de cada papel que debemos asumir como cuidadores y cuidadoras: *quién cuida cuando están enfermos, quién pone límites o enseña sobre la forma de cuidar a otras personas y quién ayuda a aprender tareas nuevas.*
- Introduzca la siguiente actividad, anunciando que así como tenemos muchos roles distintos, hay muchas situaciones que abordamos de manera diferente, pero que si compartimos nuestras soluciones, podemos enriquecernos como cuidadoras y cuidadores.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: UNA SITUACIÓN, MUCHAS RESPUESTAS

**Descripción:** En grupos se analizan experiencias que usualmente representan dificultades en la crianza y se buscan varias soluciones para una misma situación.

**Materiales:** Situaciones ([Anexo 1.15](#)), hojas blancas y lapiceros.

### Proceso:

- Invite a las familias a organizarse en grupos de 4 o 5 personas y anímelos a comentar una situación de crianza que usualmente las familias afrontan y tienen dificultades para resolver. Por ejemplo, *que a los niños o niñas no les gusta bañarse, preguntaron sobre una persona que no está, no saben cómo decirle a su hija o hijo que van a tener otro bebé, entre otros.*
- Fomente que las personas se centren en lo que sucedió y no en cómo lo resolvieron.
- Motive a cada grupo a seleccionar la situación que sea más común o represente más duda y a compartirla con el resto de personas.
- Anime a las familias a escuchar con atención los relatos y a proponer una o varias soluciones a la vivencia narrada.
- Finalmente, promueva que el grupo analice cada respuesta y en grupo decidan cuál es la mejor o las mejores.

### Recomendaciones:

- Procure que las situaciones sean diversas para poder cubrir varias temáticas relacionadas con la crianza.
- Si aparece alguna solución negativa (humillaciones, castigo físico) enfatice sobre las consecuencias de ese proceder en el desarrollo de las niñas y los niños. Por ejemplo, que la persona resolvió la situación pegando o castigando al niño o niña. Comparta con las familias las consecuencias del castigo físico y el trato humillante sobre el desarrollo de las niñas y los niños. Bajo ninguna circunstancia se acepta el maltrato y la violencia como una solución, si aparecen deben ser abordadas.
- Invite a las familias a incorporar a otras personas significativas para las niñas y los niños en la solución de sus dudas, temores o para celebrar sus importantes logros, bajo el principio de que la crianza debe ser asistida y participativa.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: SOMOS FUENTES DE AFECTO

**Descripción:** Las personas adultas reconocen las emociones que les causa la demanda de atención y cuidados por parte de las niñas y los niños.

**Materiales:** Hojas y lapiceros.

### Proceso:

- Motive a las familias a reflexionar sobre las implicaciones de la crianza. Puede iniciar comentando que siempre se viven experiencias que no se anticipan y que pueden provocar contrariedad, miedo o angustia, por más que amen a las niñas y los niños.
- Haciendo un nexo con la actividad anterior, dé a cada persona una hoja y un lapicero y pídale que escriban los pensamientos y sentimientos que pasan por su mente cuando las niñas y los niños lloran, les piden algo, necesitan ayuda, tienen miedo o están enojados.
- Luego invite a las personas que deseen a compartir lo que sienten. Puede motivar la reflexión con las siguientes preguntas generadoras: *¿Cómo podemos plantear soluciones a estos sentimientos y emociones?, ¿Cuándo los cuidadores de las niñas y los niños se sienten cansados, tensos o frustrados? Teniendo como prioridad el respeto de la niña o niño, ¿cuál es la mejor solución siempre?*
- Realice un conversatorio donde todas las personas expongan sus ideas para comprender y manejar estos sentimientos.

### Recomendaciones:

- Cree un ambiente de confianza donde las personas puedan expresarse, aclarando que no se trata de culpabilizar sino de compartir con otras familias las experiencias de las personas en la crianza, que no se comentan tan a menudo por estar invalidadas en muchos contextos.
- Invite a conversar con sinceridad y honestidad a la hora de escribir, y deje claro que lo que escriban es para ellas y ellos. No será público si no lo desean. Las personas que lo desean puedan escribir, dibujar o reflexionar de forma oral sobre eso.

## ACTIVIDAD DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS: MÁSCARAS

**Materiales:** Papel, materiales de reciclaje, pinturas, tijeras.

### Proceso:

- Dé una calurosa bienvenida a las niñas y niños.
- Realice una introducción cantando la canción “Juguemos en el campo” (**Anexo N°1.16**). Enseñe a las niñas y niños la canción, cantando un verso a la vez hasta que se la sepan de memoria.
- Luego, invite a las niñas y los niños a elegir uno de los animalitos mencionados en la canción y a decorar una máscara con esas características.
- Disponga materiales para pintar y decorar las máscaras. Ayude a las niñas y niños a darle forma a la máscara del animal que desean, si así lo requieren.
- Cuando las niñas y niños han terminado de construir su máscara, invíteles a realizar un juego en el que imiten al animal que representaron.

**Variación:** si en el grupo estuvieran niñas y niños escolares puede incorporar movimiento en la canción, de manera que se imite al animal cuando se cante la canción. El último juego podría ser una obra de teatro donde las niñas y niños, propongan una escena con sus animales favoritos.



# CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Hábitos de higiene y salud **Componente:** Horas de sueño y descanso.

Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Ejemplos en la sesión	Implicaciones Operativas
<p>-La mayoría de familias tienen conflictos por temáticas que tienen que ver con las horas de sueño de las niñas y niños. La hora para acostarlos y la cantidad de tiempo que la niña o el niño duermen son temas de discusión y de muchas dudas por parte de las personas adultas. Muchas veces se establecen horarios ajenos a las necesidades de las niñas y niños; algunas familias utilizan también adiestramientos para dormirlos y/o dejarles llorar hasta que se duerman.</p> <p>-Según Jové (2006) [29], siempre que alguien tiene miedo -en este caso la niña o el niño- los sistemas de alarma se activan. Cuando dejamos a un bebé solo llorando en su habitación, experimenta miedo (estudios realizados que miden el cortisol así lo demuestran). Si no es atendido de inmediato, seguirá llorando hasta que su amígdala (cerebral) colapsa. En este momento todo un flujo hormonal y químico generado por el sistema denominado HHA (hipotálamo-hipofisario-adrenal) encargado de regular estas funciones de alarma, inunda violentamente el cerebro apuntando directamente a la amígdala que queda colapsada. Esto se llama estar activado. Pero el cuerpo no resiste mucho tiempo una situación así, aclara la autora, por tanto compensa con secreción de opiáceos, endorfinas y serotoninas que provoca una bajada del sistema de alarma en el cuerpo del sujeto.</p> <p>-De manera que si para un niño ya era la hora de dormir, y además ha pasado un tiempo llorando con el consiguiente cansancio, además de que acaba de recibir una inyección brutal de opiáceos, endorfinas, etc., cae rendido y se duerme. De esta manera van aprendiendo a liberar endorfinas, que luego le van a hacer falta, y este déficit está asociado a conductas de riesgo, padecimientos como la depresión, el aislamiento y el suicidio. Así, habrá un tiempo en el desarrollo en el que la niña o niño estará preparado para dormir sólo en su cuarto, pero ese tiempo debe llegar bajo un acompañamiento y la cosecha de una seguridad y una confianza sólidas, aunado a una capacidad cognitiva para interpretar diferentes estímulos con más madurez, sin dudar de la sobrevivencia.</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>Una niña o niño que es obligado a dormir más horas de las que necesita, o bien, en un ambiente que le provoca estrés (representado en el miedo y provocado por humillaciones, maltrato, soledad), poco a poco irá atrofiando su capacidad innata de distinguir el cansancio del estado de vigilia. Además irá atrofiando la señal de alerta a estímulos amenazantes, pudiendo exponerse a infinidad de conductas de riesgo más adelante en la vida. Como si esto fuera poco, si no es atendido cuando tiene miedo, aprenderá que sus necesidades no son importantes y que no vale la pena pedir ayuda cuando la necesite.</p> <p>-Por el contrario, una niña o niño que duerme las horas que su propia alerta le indica, y en un ambiente que percibe cálido y seguro, es un ser humano que se desarrolla en consonancia con sus necesidades y por ende, tendrá un desarrollo más positivo desde todo punto de vista. El sueño es fundamental para el desarrollo, ya que es en este tiempo donde se reparan funciones principales del organismo. Si no es reparador, tiene consecuencias graves en el desarrollo.</p>	<p>-Las niñas y los niños tampoco traen consigo una rutina de sueño tan regular como la que han alcanzado las personas adultas. Ellas y ellos duermen según su necesidad para favorecer su crecimiento y en el tiempo van adquiriendo hábitos en consonancia con las rutinas que tienen a su alrededor.</p> <p>-Algunas niñas y niños necesitan más horas de sueño, otros, menos, al igual que todas las personas. La persona adulta debe acompañarles a reconocer cuántas horas de sueño necesita y debe proveer ambientes tranquilos cuando cae la noche para que el ruido de conversaciones, la televisión o la radio no interrumpen el ciclo de sueño de la niña o niño.</p> <p>-También es importante reconocer que las niñas y los niños pequeños se despiertan para buscar a sus cuidadores. ¡Es una función de sobrevivencia que nos ha traído la evolución! Si la niña o niño se da cuenta que está sólo, su interpretación será que está en peligro, porque sabe que aún no puede defenderse y sobrevivir por sí mismo/a. Explique las acciones que realizan las niñas y los niños durante la noche desde esta perspectiva evolutiva.</p> <p>-Durante la sesión, enfatice de nuevo en la confianza hacia la niña o niño. Aunque estén tan pequeños e indefensos, ellas y ellos saben exactamente cuántas horas de sueño necesitan y las utilizarán efectivamente si tienen un ambiente que se los permita, y que sea empático con ellas y ellos. Este ambiente no debe contemplar la soledad de la niña o niño bajo ninguna circunstancia. Nuestra especie sobrevive en compañía de otras personas: ni la lámpara ni el peluche sustituyen la presencia de un ser querido que se siente confiable y pendiente de nosotros al dormir.</p> <p>-El camino es primero que todo escuchar y confiar en la niña o niño; segundo, tener la disponibilidad de acompañarle.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>En los ejemplos de los casos sobre el sueño, como este:</p> <p><i>“Tengo un hijo de dos años y medio que dormía en su cuna al lado de nuestra cama pero ahora quiere dormir conmigo, además le molesta que vea televisión, lavar los platos, si me meto al baño se queda llorando y si me ve hablando con otras personas me tapa la boca. Está muy demandante. Mi marido dice que lo deje llorando, pero a mí no me parece...”</i></p> <p>Insta a las familias a conectarse con su propia intuición, para reconocer los deseos y necesidades de las niñas y niños. Como siempre, insista en la perspectiva desde el punto de vista de niñas y niños a la hora de comentar una situación. Aclare que las niñas y niños van adquiriendo hábitos de sueño en la medida en que sus familias establecen rutinas que lo favorecen: dormir en horarios regulares; tener ambientes libres de mucho ruido o interrupciones de sueño; saber que van a ser acompañados al dormir y reconocer cambios en la rutina que les permita darse cuenta que es hora de dormir (silencio, la hora de contar el cuento, la hora del masajito, la hora de apagar la televisión)</p>	<p><b>Evidencias en la niña o niño:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Da señales de sueño o sentirse cansado a través de gestos o llanto.</li> <li>-Asocia el sueño con descanso y disfrute.</li> <li>-Goza de un sueño reparador.</li> <li>-Se nota descansado durante el día.</li> <li>-Identifica y disfruta los cambios en la rutina diaria antes de ir a dormir.</li> <li>-No expresa miedo antes o durante la hora de dormir.</li> </ul> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconocen su responsabilidad para acompañar a las niñas y niños en sus horas de sueño y de vigilia.</li> <li>-Reciben, respetan y actúan en favor de las señales de sueño de la niña o niño.</li> <li>-Acompañan a las niñas y niños a dormir; sin sustituir esta compañía por lámparas u objetos.</li> <li>-Establecen una rutina que favorece estabilidad en las horas de sueño.</li> <li>-Proveen de espacios libres de ruidos altos y distractores en favor del sueño de la niña o niño.</li> </ul>

# BIBLIOGRAFÍA

[1]M. I. Aguilera, “Comprensión empática y estilos de negociación en la relación de pareja. Herramientas de mediación.” *Rev. Interdiscip. resolución y mediación conflictos.*, vol. 23, pp. 110–123, 2007.

[2]I. R. Florez, “Developing young children’s self-regulation through everyday experiences,” *YC Young Child.*, vol. 66, no. 4, pp. 46–54, 2011.

[3]J. D. Lane, H. M. Wellman, S. L. Olson, J. LaBounty, and D. C. R. Kerr, “Theory of mind and emotion understanding predict moral development in early childhood,” *Br. J. Dev. Psychol.*, vol. 28, no. 4, pp. 871–889, 2010.

[4]B. L. Spritz, E. H. Sandberg, E. Maher, and R. T. Zajdel, “Models of Emotion Skills and Social Competence in the Head Start Classroom,” *Early Educ. Dev.*, vol. 21, no. 4, pp. 495–516, 2010.

[5]S. Harter, “Developmental Differences in Self-Representations during Childhood,” *Rev. Cogn. Ther. Res.*, vol. 14, no. 2, pp. 517–524, 2006.

[6]P. J. M. Helders, “Variability in childhood development,” *Phys. Ther.*, vol. 90, no. 12, pp. 1708–9, 2010.

[7]S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.

[8]K. H. Rubin, W. M. Bukowski, and B. Laursen, *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*, vol. 46, no. 11, 2009.

[9]D. y Anderson-Butcher and D. Ashton, “Innovative Models of Collaboration to Serve Children, Youths, Families, and Communities,” *Child. Sch.*, vol. 26, no. 1, pp. 39–53, 2004.

[10]D. Matsumoto, “Culture and self: An empirical assessment of Markus and Kitayama’s theory of independent and interdependent self-construals,” *Asian J. Soc. Psychol.*, vol. 2, no. 3, pp. 289–310, 1999.

[11]Organización Mundial de la Salud, *Evaluación de la promoción de la salud: principios y perspectivas. Metodologías para la promoción de la salud*. Washington, D.C., 2007.

[12]Dirección Nacional CEN-CINAI, “Estrategia en el componente de educación alimentaria nutricional para la promoción de la salud y prevención de la malnutrición.” San José, Costa Rica, 2015.

[13]N. Erkelenz, S. Kobel, S. Kettner, C. Drenowatz, and J. M. Steinacker, “Parental activity as influence on children’s BMI percentiles and physical activity,” *J. Sport. Sci. Med.*, vol. 13, no. 3, pp. 645–650, 2014.

[14]L. Lueke, “Devouring Childhood Obesity by Helping Children Help Themselves,” *J. Leg. Med.*, vol. 32, no. 2, pp. 205–220, 2011.

[15] M. A. Reynolds, C. Jackson Cotwright, B. Polhamus, A. Gertel-Rosenberg, and D. Chang, “Obesity prevention in the early care and education setting: Successful initiatives across a spectrum of opportunities,” *J. Law, Med. Ethics*, vol. 41, no. SUPPL.2, pp. 8–18, 2013.

[16]S. Karnik and a Kanekar, “Childhood Obesity: A Global Public Health Crisis,” *Int. J. Prev. Med.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–7, 2012.

[17]Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, D.C., 2015.

[18] R. Galler, C. P. Bryce, M. L. Zichlin, D. P. Waber, N. Exner, G. M. Fitzmaurice, and P. T. Costa, "Malnutrition in the first year of life and personality at age 40," *J. Child Psychol. Psychiatry Allied Discip.*, vol. 54, no. 8, pp. 911–919, 2013.

[19] J. et al. Zaslow, M, Bronte-Tinkew, "Food security during infancy: implications for attachment and mental proficiency in toddlerhood.," *Matern. Child Heal. J.*, vol. 13, pp. 66–80, 2009.

[20] Ministerio de Salud, "Guías Alimentarias Nutricionales para Costa Rica," San José, Costa Rica, 2011.

[21] DiSantis K., Hodges, E, Johnson, S y Fisher, "The role of responsive feeding in overweight during infancy and toddlerhood: a systematic review," *Int. J. Obes.*, no. 35, pp. 480–492, 2011.

[22] N. Bhandari, S. Mazumder, R. Bahl, J. Martines, R. E. Black, and M. K. Bhan, "Use of multiple opportunities for improving feeding practices in under-twos within child health programmes," *Health Policy Plan.*, vol. 20, no. 5, pp. 328–336, 2005.

[23] R. Benevides, Heloisa y Werner, "La Psicología de la Salud Latinoamericana: hacia la promoción de la salud," *Int. J. Clin. Heal. Psychol.*, 2002.

[24] C. Martín-Quintana, M. L. M. Chavez, M. J. R. López, S. Byrne, B. R. Ruiz, and G. R. Suárez, "Programas de Educación Parental," *Interv. Psicosoc.*, vol. 18, no. 2, pp. 121–133, 2009.

[25] Mercola, "Cómo el estrés causa estragos en su intestino.," *Boletín de Salud*, Jan-2012.

[26] L. Vargas Freire Martins Lemos, S. Issáo Myaki, L. Reynaldo de Figueiredo Walter, and A. Cristina Cilense Zuanon, "Oral health promotion in early childhood: age of joining preventive program and behavioral aspects," *Einstein*, vol. 12, no. 1, pp. 6–10, 2014.

[27] G. Esperanza, "Jardín Infantil de la Universidad Nacional de Colombia : evaluación de un programa para la promoción de salud bucal en la primera infancia Kindergarten of the National University of Colombia : Evaluation of a Health Promotion Program for the Early Childho," vol. 31, no. 66, pp. 59–74, 2012.

[28] A. Acosta, "Crianza con Apego," 2014. [Online]. Available: [www.crianzaconapego.co.cr](http://www.crianzaconapego.co.cr). [Accessed: 01-Jan-2016].

[29] B. Iskandar, "Dulces Sueños," 2014. [Online]. Available: [www.inspirulina.com](http://www.inspirulina.com). [Accessed: 09-Feb-2016].

# MÓDULO 2:

## DIMENSIÓN II: Identidad prosocial

### Estructura del Módulo.

A partir de esta sección, se encontrará un esquema del **segundo módulo** con las actividades a realizar con las familias en el contexto del Programa Somos Familia. Estas pertenecen a la **segunda dimensión** de la Matriz de Competencias Parentales. Además, se hace énfasis en la población meta de cada una de las sesiones lúdicas. En el siguiente cuadro, a modo de esquema, se presentan las cuatro sesiones del Módulo II con sus respectivas actividades.

Nombre de la sesión	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad cierre	Área juego paralela	Dirigida a
Descubriendo nuestros vínculos	La princesa y el dragón	Nuestras palabras, nuestros vínculos	Casos familiares	Casa de paletas	Personas adultas
Reconozcamos el enojo	Alicia tiene un mal día	Cuando yo era pequeña o pequeño...	El muro familiar del enojo	Dibujo mi enojo	Para niñas, niños y personas adultas
Siento, pienso... luego actúo	Un corazón de palabras	La llave de la asertividad	Si pudiéramos cambiar el final	Inventamos un cuento	Para personas adultas
Lo que siento se llama...	Inventemos un cuento	Ruleta de emociones	Las emociones, parte de nuestra vida	¿Qué les pasó a estos amiguitos?	Para niñas, niños y personas adultas

Por otra parte, en el siguiente apartado se detalla las evidencias a promover según cada actividad de la sesión. Es central que la persona mediadora lúdica identifique cómo las actividades de una sesión se integran y fortalecen entre sí, permitiendo consolidar a lo largo del espacio lúdico las evidencias detalladas. Al igual que el módulo anterior, los Anexos los encuentra en el documento **Carpeta para personas mediadoras lúdicas** adjunto a la presente guía.

## DIMENSIÓN II. Identidad prosocial

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

Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad de cierre	Evidencia a desarrollar
1. Descubriendo nuestros vínculos	La princesa y el dragón	*Son sensibles a los sentimientos y emociones que acompañan los comportamientos de las niñas y los niños.	Nuestras palabras, nuestros vínculos	*Valoran los motivos y las circunstancias que puedan explicar las acciones y comportamientos desde el punto de vista de las niñas y los niños y personas adultas significativas.	Casos Familiares	*Identifican los factores que pueden alterar o ayudar a canalizar asertivamente los estados emociones de la niña y el niño.
		*Identifican los estados emocionales que ellos provocan en las niñas y los niños.		*Intenta considerar varias perspectivas en las circunstancias o eventos en que las niñas y los niños están involucrados.		*Motivan y orientan a la niña y al niño a reconocer las consecuencias de sus actos y sentimientos en las otras personas.
		*Buscan ver las cosas desde el punto de vista de las niñas y los niños, para comprender sus sentimientos y comportamientos.		*Ante un percance o una dificultad, imaginan cómo se sintió la niña o el niño.		
2. Reconozcamos el enojo	Alicia tiene un mal día	*Animan a las niñas y los niños a compartir sus pensamientos, sentimientos y acciones.	Cuando yo era pequeña o pequeño	*Animan a las niñas y los niños a compartir sus pensamientos, sentimientos y acciones.	El muro familiar del enojo	*Evalúan sus sentimientos antes de actuar o expresarse.
		*Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones que les han representado dificultad y frustración.		*Comparten sus pensamientos, sentimientos y acciones con las niñas y los niños.		*Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.
		*Motivan con seguridad a las niñas y los niños a realizar acciones de forma autónoma, individual y/o grupalmente.				
3. Siento, pienso... luego actúo	Un corazón de palabras	F2*Evalúan sus sentimientos antes de actuar o expresarse. .	La llave de la asertividad	*Evalúan sus sentimientos antes de actuar o expresarse.	Si pudiéramos cambiar el final	*Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.
				*Reconocen las situaciones que les provocan contrariedad, frustración, satisfacción o felicidad.		
				*Pregunta a las niñas y los niños los motivos, propósitos y razones de sus actos.		
4. Lo que siento se llama...	Inventemos un cuento	*Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones que les han representado dificultad y frustración.	Ruleta de emociones	*Comparten sus pensamientos, sentimientos y acciones con las niñas y los niños.	Las emociones, parte de nuestra vida	*Validan las nuevas acciones, rutinas y conocimientos de las niñas y los niños, con diálogos, narraciones y argumentos que refuerzan sus desempeños y la comprensión de los nuevos aprendizajes
				*Son flexibles ante los cambios y retos que se les presentan.		
				*Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones que les han representado dificultad y frustración.		



### RECURSOS DE APOYO:

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

## 2.1 Sesión I: Descubriendo nuestros vínculos

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	La princesa y el dragón	Diagrama (Anexo 2.1)
01:00	Nuestras palabras, nuestros vínculos	---
00:30	Casos familiares	(Anexo 2.2) y ficha de apoyo (Anexo 2.3)
01:30	---	

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



#### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN

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



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA

La improvisación es una gran herramienta para descubrir palabras y actitudes reales frente a nuestros vínculos. No dude en improvisar también en conjunto con las familias, ya que en la medida que usted se haga parte del juego, ellas y ellos lo harán también. Es muy importante recordar las frases y palabras que las personas utilizan literalmente, sus palabras reflejan los vínculos que construyen y aceptan. Pregunte siempre al grupo qué significan las frases que dicen, bajo la intención de profundizar en los contenidos que revelan durante el juego, por ejemplo, “¿qué quiere decir, ‘¡vea la hora que es y usted no tiene lista la cena!’ o ‘condenado carajillo, venga o si no va a ver cómo le va...’?”



#### CONCEPTO CLAVE



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS

**Relaciones verticales y relaciones horizontales.** Una relación vertical está marcada por la voluntad de una persona sobre otra, una de las dos personas no tendrá voz para pedir, tomar acción y negociar. Las relaciones horizontales generan empatía entre las partes, buscan el bien común y trabajan porque todas las personas sean libres de elegir sus deseos y preferencias sin ninguna coacción.

Busque a la figura del experto o experta para que acompañe a las niñas y los niños mientras sus cuidadoras o cuidadores están en la sesión. Esta persona acompaña a las niñas y los niños a construir máscaras sobre animales que les gusten, les escucha y conversa mientras comparte con ellas y ellos. Es fundamental que siempre valide a cada niña y niño en sus particularidades, les haga sentir importantes y queridos.



#### GÉNERO EN ACCIÓN

La forma como se asume el poder o cómo se reacciona ante él, tiene diferentes matices dependiendo del género. Niñas y niños son socializados para vincularse de manera diferente y esto tendrá implicaciones inclusive en su vida adulta. Socialmente a las mujeres se les enseña a ser colaboradoras, emocionales, sumisas, a no debatir ni discutir, mientras que a los hombres se les insta a ser fuertes, aguerridos, racionales o confrontativos. Este es un factor determinante en cómo las niñas y los niños construyen su forma de vincularse con las demás personas. Es importante que la persona mediadora visibilice esas diferencias para que en las familias se promuevan actitudes y comportamientos que permitan por ejemplo, a los niños explorar más su parte colaborativa y emocional y a las niñas motivarlas a ser más aguerridas y fuertes.

# Descripción de la sesión: Descubriendo nuestros vínculos

## ACTIVIDAD INICIAL: LA PRINCESA Y EL DRAGÓN

**Descripción:** A través de un juego de diálogos, las personas cuestionan posiciones de autoridad o autoritarismo que ocupamos en nuestras relaciones cotidianas.

### Proceso:

- Invite a todas las personas a realizar un juego divertido. Deben ponerse en parejas y hacer un círculo donde una persona estará detrás de la otra. (**Anexo N°2.1**)
- La mediadora o mediador lúdico inicia imitando al dragón y escoge a alguien que imite a la princesa que perseguirá. Cada personaje debe actuar como tal. Quien hace de princesa debe huir del dragón gritando y quien hace de dragón debe hacer la mímica de "tirar fuego por su boca". Ambos personajes caminan o corren alrededor de las otras parejas. Solamente hay una princesa y un dragón en cada turno.
- Cuando la princesa lo prefiera, elige meterse detrás de alguna pareja, buscando refugio, la primera persona de esa pareja sale siendo el dragón, y quien antes era el dragón, ahora es la princesa e intercambiando sus personajes.
- Luego la princesa se para detrás de otra pareja y pasa la misma dinámica.
- Motive al grupo a jugar un rato corto con estos personajes. Cuando el grupo comprende la dinámica, se cambian los roles a *gato-ratón; el policía y el ladrón; un profesor y un alumno; un jefe y un empleado/a... hasta llegar a ser una esposa y un esposo; dos hermanos o hermanas; un papá y un hijo; una suegra y un yerno o nuera y por último una persona adulta con una niña o niño.*
- Solicite a las personas que interpretan cada uno de los personajes que diga algo y su pareja responda, como una conversación típica entre ellas y ellos. Por ejemplo, el jefe podría decir "Necesitaba ese informe para las 10, ¿dónde está?" y el empleado responde... "Mientras se da el diálogo, la pareja sigue caminando alrededor, nunca se detiene.
- El objetivo es que una persona es la perseguida y la otra es la que persigue y así revelar las formas en las que nos relacionamos verticalmente en los sistemas autoritarios o horizontalmente en espacios democráticos o con mayor empatía entre las personas.

### Recomendaciones:

- Motive a las personas a improvisar y expresar sus diálogos espontáneamente para iniciar la conversación entre personajes. Al inicio puede modelar la dramatización de los personajes para aumentar la confianza.
- Es importante reforzar con el grupo, como acuerdo, que todo lo que se diga es confidencial. No saldrá del grupo.
- Las personas –perseguida y perseguido- por sí mismas establecen los diálogos o frases. Las personas pueden optar por relaciones verticales donde alguien manda o controla a la otra persona o por relaciones horizontales, donde hay escucha y respeto. Ambas posiciones se analizarán en la siguiente parte de la sesión.
- En caso de que participen pocas personas se puede hacer un ejercicio en el que las familias en parejas o en tríos inventen un diálogo entre dos de esos personajes, como si fuera una escena de una obra de teatro.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: NUESTRAS PALABRAS, NUESTROS VÍNCULOS

**Descripción:** Las familias desarrollan y analizan lo que sucede en la actividad inicial, las relaciones desiguales que existen en las relaciones sociales.

**Materiales:** Goma, tijeras, revistas y papelógrafos.

### Proceso:

- Disponga del espacio y tiempo suficiente para que las personas comenten sus percepciones sobre la actividad inicial, *¿Qué observaron en estos diálogos? ¿Qué papeles interpretamos en nuestra vida cotidiana? ¿Qué lugares asumimos frente a personajes tradicionalmente dominantes? ¿Cómo están posicionados las niñas y los niños en estos vínculos? ¿Dónde aprendimos a vincularnos así? ¿Creen que la reacción varía dependiendo si es mujer u hombre, niña o niño?*
- Luego aproveche para analizar junto con el grupo las frases que recogió de la actividad, que fueron reveladoras en cuando a las relaciones de las familias con las niñas y niños, de las mujeres con los hombres o de los empleadores con los empleados.
- Tome nota de frases importantes de cómo vemos las relaciones con las niñas y los niños en la vida cotidiana.
- Motive a las familias a realizar un collage en grupos que responda la pregunta generadora *¿Cómo se sintieron cuando interpretaron a las niñas y los niños durante la actividad, cuando se ponen en un lugar de inferioridad, no se les escucha y no se contemplan sus deseos? ¿Cómo abusamos las personas adultas del poder a veces?*
- Invite a los diferentes grupos a presentar sus percepciones y compartir con el resto del grupo.

### Recomendaciones:

- Esta es una actividad las personas retoman elementos que muchas veces no están conscientes, amplíe el tiempo de análisis.
- Es importante considerar que todas las personas tenemos poder, y en el caso de las personas adultas, además la responsabilidad de acompañar y cuidar a la niñas y los niños. El problema se presenta cuando ese poder se ejerce de forma autoritaria, lesionando las necesidades afectivas y los vínculos con las niñas y los niños.
- Invite al grupo a diferenciar que el uso no asertivo del poder se instaura de forma diferente en las niñas y los niños. Aprendemos a pedir o impedir sus acciones de forma diferenciada. Anime al grupo a pensar cómo lo hacemos cotidianamente.
- Invite a las familias a incorporar a otras personas significativas para las niñas y los niños en la solución de sus dudas, temores o para celebrar sus importantes logros, bajo el principio de que la crianza debe ser asistida y participativa.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: CASOS FAMILIARES

**Descripción:** Las familias comparten experiencias, aclaran dudas y cuestionan sus estilos de crianza a través del análisis de casos particulares.

**Materiales:** Lapiceros y papeles pequeños. Casos ([Anexo N°2.2](#)) y ficha de apoyo ([Anexo N°2.3](#))

### Proceso:

- Motive a las familias a organizarse en tres o cuatro grupos.
- Dé a cada grupo un caso en el que sucedió una situación con alguna niña o niño: *no quería ir a la escuela, no quiere usar unos zapatos, no quería jugar con los primitos, se orinó en la fiesta de la escuela o no se quiere bañar.*
- Invite a los distintos grupos a analizar los casos e interpretar cómo actuarían ante esta situación. Que exploren todas las posibilidades de lo que podría estar sintiendo la niña o niño, basando sus respuestas en análisis de las relaciones con las niñas y los niños.
- Al finalizar, solicite a cada grupo compartir el análisis de la situación y en conjunto a encontrar las características de las relaciones verticales, abuso de poder y negligencia. ([Anexo N°2.3](#))

### Recomendaciones:

- Fomente la confianza para que las familias hagan preguntas y aclaren dudas con respecto a situaciones que han experimentado.
- Aclare que el análisis de las situaciones familiares, no busca generar culpa o arrepentimiento, sino de que todas las familias, en conjunto, hagan una red para aprender cómo acompañar mejor a las niñas y niños en su desarrollo.
- Estimule la creación de redes entre las familias, de manera que tengan estos espacios además del CEN. ¡Motívelas a que hagan red como comunidad! Recordando que la crianza es participativa y asistida.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

### Proceso:

#### Parte I:

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

*“Piedra papel tijera  
yo lo juego a mi manera.  
Guardo el turno y me espero.  
Con libertad y respeto  
la paz es lo que impera”.*

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

#### Parte II:

- Coloque una cinta en el suelo del lugar simulando un lago. Puede colocar papel celofán o seda de color azul debajo para delimitarlo.
- Luego, tome las escenas con los valores (solidaridad, respeto, amabilidad), póngales una cinta en la esquina y colóquelas adentro del “lago”, de manera que tengan un lazo en el cual pueda entrar el anzuelo.
- Construya una caña de pescar con un palo, un cable y un clip como anzuelo.
- Haga turnos con las niñas y niños para que jueguen a la pesca de valores sociales.
- Cada vez que una niña o niño logre pescar una escena, pregúntele de qué se trata y por qué ese valor es importante. También ayúdele a reflexionar sobre las maneras en las que utilizan ese valor en sus vidas cotidianas.

#### Parte III:

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

# CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Salud mental **Componentes:** Autoestima, autonomía gradual y relaciones interpersonales

Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>-La autoestima está relacionada con la valía que las personas dan a su propia vida, a sí mismos como personas. Este aspecto está a su vez relacionado con la autonomía gradual, que es la posibilidad de ir alcanzando logros paulatinamente, en consonancia con el momento de desarrollo. Desde un punto de vista evolutivo, ambos aspectos están profundamente enraizados en relaciones seguras y afectivas con las figuras cuidadoras desde el nacimiento.</p> <p>-La investigación es contundente en afirmar que la <b>calidad del contacto afectivo</b> en las primeras épocas de la vida va a marcar el concepto que la niña o niño tiene de sí mismo en el tiempo y en el desarrollo de todas sus potencialidades. Las figuras de referencia que reciben a la niña o niño con afecto, que le cuidan, que reconocen su rol como protectoras, tienen como consecuencia niñas y niños fortalecidos: seguros de emprender tareas por sí mismos, regulando sus propias emociones y estableciendo relaciones positivas con otras personas.</p> <p>-Además, <b>nacer y crecer con empatía</b> y en un contexto que modela la autorregulación es fundamental para desarrollar estas habilidades sociales y alcanzar logros sociales adaptados al momento de vida del individuo. [1] [2]</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Una <b>niña o niño</b> que se siente <b>validado, respetado, comprendido y atendido</b> por sus figuras de referencia es un ser humano que aprende que es único y valioso; que sus particularidades son importantes; que sus deseos y necesidades son dignos de atención; que puede pedir ayuda cuando la necesita. Además está en condiciones óptimas para el aprendizaje, a través de la exploración segura de su entorno.</p> <p>Por el contrario, las consecuencias de la soledad, la humillación y el maltrato en la primera infancia son gravísimas para el desarrollo infantil. El <b>estrés tóxico</b> limita el desarrollo del cerebro, limita la regulación emocional (incorporación de respuestas negativas a las emociones) y perjudica el aprendizaje y la memoria. Las niñas y niños que crecieron en estrés tóxico son más proclives en el tiempo a incurrir en conductas de riesgo, presentar padecimientos mentales como depresión y tener relaciones tóxicas con otras personas por falta de habilidades sociales. [3] [4]</p>	<p>-En la sesión recalque las <b>consecuencias de una crianza autoritaria</b>, donde la niña y el niño tienen una posición pasiva y viven bajo estrés tóxico. Transmite el paradigma de la Nueva Niñez, enfocando que la pasividad y la obediencia ciega trae consecuencias muy dañinas para una sociedad individualista, que cree en que la autonomía se consigue suprimiendo el afecto.</p> <p>-Durante el análisis de los diálogos y las situaciones enfatice siempre en el punto de vista de la niña o niño y en la responsabilidad que tienen las personas adultas de anticipar las necesidades, además de velar por su cumplimiento. Recuerde a las familias que tienen la opción de elegir un <b>acompañamiento empático</b> en el desarrollo de las niñas y niños, sus familias son el <b>principal espacio donde aprenderán a amarse a sí mismos</b>; a validar sus opiniones; poner en práctica sus proyectos y tener la certeza de buscar ayuda cuando la necesitan. Indique a las familias la diferencia entre educar y ejercer el poder sobre las niñas y los niños.</p> <p>-Enfatice que cuando educamos, les acompañamos a alcanzar logros dentro de sus condiciones; cuando abusamos de nuestro poder exigiendo obediencia hacia nuestra voluntad, estamos alejando a la niña o niño de un conocimiento propio, de sus emociones, deseos y posibilidades. Trabajar por niñas y niños más autónomos, que tengan un mejor conocimiento de sí mismos y más propositivos implica dejarnos cuestionar y aceptar un no por respuesta por parte de ellas y ellos. Una niña o niño que sabe decir que no, será una niña o niño protegido.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>Durante los diálogos de la actividad <i>“La Princesa y el Dragón”</i> se visualiza cómo a veces las familias tienen relaciones autoritarias entre las personas adultas, que transfieren a las niñas y niños. Por ejemplo, durante la improvisación del diálogo entre marido y mujer se podrían esperar frases como:</p> <p><i>“Te pedí el almuerzo y vos no lo tenías listo”</i> o <i>“¡Te dije que no salieras!”</i>. Mientras tanto, en los diálogos que tienen que ver con las niñas y niños se podrían escuchar frases como <i>“¡Chiquillo malcriado venga para acá!”</i> o <i>“¡Aja... No hiciste caso y ahora vas a ver!”</i></p> <p>Estas son frases que se han comentado anteriormente en otros talleres, pero convendría analizarlas en el contexto de la autoridad. Si escucha frases de ese tipo, refleje a las familias que muchas veces se repiten hacia las niñas y niños lo que lamentablemente viven las personas adultas en sus relaciones de pareja o lo que viven en sus trabajos con autoridades que abusan de su poder.</p> <p>-Durante el análisis de los casos, <b>enfatice siempre en la perspectiva de la niña o niño</b>, <i>¿qué haríamos con una persona adulta en la misma situación? ¿Seríamos más considerados?</i> Y también enfatice en el sentir de la persona adulta, si por ejemplo, siente pena cuando una niña o niño hace berrinche, eso no tiene que ver con el niño: debe volver sus ojos a lo que la niña o niño verdaderamente necesita de ella o él. Cuidar, proteger y dar seguridad a la niña o niño son su prioridad en todo momento.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Expresa de forma verbal y no verbal su alegría y disfrute por compartir tiempo en familia.</p> <p>-Acompañado por su familia, toma decisiones ajustadas a su edad.</p> <p>-Se reconocen como una persona valiosa e importante.</p> <p>-Comunica verbal y no verbalmente sus necesidades a sus familiares y personas significativas en todo momento.</p> <p>-Busca y solicita apoyo a sus familiares y personas significativas ante inconvenientes o situaciones difíciles.</p> <p>-Se siente seguro cuando realizan actividades por su cuenta, adecuadas a su edad.</p> <p>-Demuestra sus habilidades de acuerdo a su edad y características propias.</p> <p>-Pueden comunicarle a sus figuras de referencia cuando no están de acuerdo con ellas y ellos.</p> <p>-Sugieren ideas, cambios, nuevas actividades a sus figuras de referencia para mejorar sus relaciones y entorno familiar.</p> <p>-Invitan a la niña y/o el niño a tomar decisiones importantes para sí mismos o sus familias de acuerdo a su edad. Por ejemplo, <i>qué ropa usar, apoyar en la selección del menú familiar.</i></p> <p>-Reconocen las características y condiciones que hacen a la niña y el niño una persona única y valiosa.</p> <p>-Proporcionan espacio y tiempo para que la niña y el niño consoliden sus destrezas y habilidades.</p> <p>-Tiene una actitud positiva de la niña y/o el niño y no lo considera un rival o un igual.</p>



#### RECURSOS DE APOYO:

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

## 2.2 Sesión II: Reconozco el enojo

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	“Alicia tiene un mal día”.	Cuento (Anexo 2.4)
01:00	Cuando yo era pequeña o pequeño	---
00:30	El muro familiar del enojo	---
01:30	Área de juego	---

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



#### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN

Todas las emociones son parte de la vida y debemos aprender a vivir con ellas. Las personas adultas son las encargadas de acompañar a las niñas y los niños para expresar e identificar sus propias emociones, para luego llegar a afrontarlas. Como primer paso para el manejo constructivo de las emociones, a partir de esta actividad se impulsa a las familias a reconocer las emociones –específicamente la emoción del enojo como normal y positiva-. En consonancia, se les dan herramientas de cómo ayudar a las niñas y los niños a afrontarlas y a recibirlas en familia, siempre mediado por el modelamiento constructivo de las personas adultas. Por consiguiente, se comparte con las familias que todo manejo asertivo de las emociones requiere la siguiente ruta: **1. Identificación de la emoción**, ¿Qué siento? ¿Cómo se llama el estado emocional que tengo? **2. Expresión y comunicación de mi emoción**, ya sea por medio del llanto, silencio, comentando mis sentimientos con alguna persona cercana **3. Reconocimiento del porqué me siento así** ¿Qué me hizo sentir enojo? ¿Por qué tengo miedo? **4. Identificar cómo sentirme mejor**, ¿Quién me puede acompañar? ¿Cómo puedo sentirme bien nuevamente? Identificar esta ruta con las familias les permitirá a las personas adultas reconocer las emociones en ellos mismos para conocer qué pasos tomar cuando una niña o niño está sintiendo una emoción.



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA

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



#### CONCEPTO CLAVE

**El enojo.** Reconocer las emociones en nuestro cuerpo y las situaciones que nos hacen sentirlas promueve un buen desarrollo emocional, una convivencia empática con las niñas y los niños y así, el reconocimiento de su propia vivencia como seres individuales. El enojo es una emoción que muchas veces está relacionada con la supervivencia al estar conectado con el miedo y la inseguridad. Detectar qué es lo que causa el miedo o la inseguridad en la situación de enojo, puede facilitar su resolución, comprendiéndolo con otra perspectiva. De ahí, que en esta sesión se invita a las familias a reaccionen positivamente ante las emociones de las niñas y los niños. Cuando se crece en una familia donde se reacciona de forma cálida y sensible ante las emociones de las niñas y los niños se fomenta una mayor regulación del comportamiento. Se reconoce que ante, respuestas cálidas y sensibles, habrá mayor autocontrol emocional por parte de las niñas y los niños. Además recuerde, que este apoyo, cobra mayor sentido y posibilidad de aprendizaje, cuando se le permite a la niña o el niño expresar emociones como el enojo, a la vez que recibe una respuesta sensible por parte de su familia. Este entrenamiento les permite a las niñas y los niños, ir comprendiendo sus propias emociones. Hoy día se sabe, que las niñas y los niños de familias que no les permiten expresar el miedo o la tristeza o no les responden asertivamente ante esas emociones, llegan a tener una pobre o nula autorregulación emocional. [5] [6]



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS

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



#### GÉNERO EN ACCIÓN

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

# Descripción de la sesión: Reconozco el enojo

## ACTIVIDAD INICIAL: ALICIA TIENE UN MAL DÍA

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

**Materiales:** Cuento ilustrado “*Alicia tiene un mal día*” (Anexo N°2.4)

### Proceso:

- Lea y practique con anticipación como contar el cuento. Además prepare el espacio y las ilustraciones para narrar el cuento a las familias.
- Dé la bienvenida motivando a las familias a ponerse cómodas para escuchar un cuento muy bonito.
- Relate el cuento “*Alicia tiene un mal día*” a las familias, e invite a las niñas y los niños a acercarse para que puedan escuchar.
- Anime a las familias a comentar qué les gustó del cuento e introduzca el tema del enojo con preguntas generadoras como las siguientes: *¿Cómo nos sentimos cuando estamos enojados?, ¿Qué razones nos hacen enojar?, ¿Cómo podemos hablar con nuestra familia sobre las cosas que nos hacen enojar? y ¿Cómo podemos respetar a las personas en las cosas que les hacen enojar?*

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: CUANDO YO ERA PEQUEÑA O PEQUEÑO....

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

### Proceso:

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

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD DE CIERRE: EL MURO FAMILIAR DEL ENOJO

**Descripción:** Las familias construyen en conjunto respuestas y abordajes respetuosos frente a una persona que se siente enojada.

### Proceso:

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

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

**Materiales:** Cuento ilustrado “Alicia tiene un mal día” (Anexo 2.4) y paletas.

### Parte I:

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

### Parte II:

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



Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>Uno de los principales aspectos de la adquisición gradual de la autonomía es la <b>capacidad de abordar nuestras propias emociones</b>. No obstante, se ha promovido que esto se logre a través de dejar a las niñas y niños solos frente a este tipo de tareas: <i>dejándoles llorar en la cuna, obligándoles a dejar los pañales o comer solos, presionándoles para que caminen o hablen lo más pronto posible</i>. Un sistema social individualista impulsa que las niñas y los niños aprendan rápido, tengan saltos en su desarrollo rápidos y se ve como “un trofeo” el tener a la hija o hijo que tuvo estos logros con más antelación.</p> <p>-Sin embargo, la ciencia indica otros caminos, y es firme en orientar el desarrollo biológico, cognitivo y emocional de la niña o niño en consonancia y validando la existencia de diversos ritmos. Muchas veces las niñas y niños logran cierta autonomía en sus tareas cognitivas presionados por su entorno, pero no con las bases emocionales necesarias para su cimentación.</p> <p>-Cuando las niñas y niños enfrentan un temor por sí mismos, el miedo evita que desarrollen respuestas adecuadas a la situación, ya que la amenaza provoca tanto estrés, que coloca a la niña o niño en una situación en la que no puede poner en práctica sus incipientes herramientas para sobrellevarlas. Contrario a ello, cuando repetidamente se enfrentan a retos que no están en condiciones de afrontar, desarrollan conductas de ansiedad que perturban el aprendizaje y la interacción social. Esto desarrolla una respuesta de miedo aprendido, lo cual hace que la niña o niño esté sobre activado durante mucho tiempo, y no pueda desarrollar sus habilidades básicas para crecer cognitivamente y emocionalmente. Esta respuesta de <b>sobreactivación</b> se llama <b>miedo condicionado</b>.</p> <p>-La respuesta de <b>miedo condicionado afecta el desarrollo de la corteza pre-frontal del cerebro</b> (que es donde se desarrolla la memoria, la concentración, la capacidad de tomar decisiones, entre otros), la <b>amígdala y el hipocampo</b> (que es donde están las primeras señales de alerta, atrofiándose por tanta activación, haciendo que la persona no logre identificar amenazas porque su señal ya no funciona o más bien, generando una condición de alerta sostenida durante mucho tiempo, respondiendo a estímulos neutros como si fueran amenazantes.) [7]</p> <p>-Las niñas y los niños que crecen en <b>contextos empáticos</b>, aprenden sobre las emociones propias en compañía segura de una persona adulta, quien le modela la autorregulación, o la capacidad de enfrentar sus propias emociones de una manera asertiva. Esto es el <b>cimiento para adquirir autonomía</b>, ya que las personas que reconocen sus emociones y saben cómo sobrellevarlas, estarán en mejores condiciones de enfrentar los retos que se les presenten para su edad y también de establecer relaciones más positivas con otras personas. Los logros sociales que se alcanzan con autonomía real son el resultado de un acompañamiento afectivo durante los primeros años. [8]</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Las niñas y niños necesitan de <b>figuras adultas que les guíen en el reconocimiento de sus emociones</b> para lograr ser autónomos y establecer relaciones asertivas con los demás. La calidad del contexto en empatía hacia la niña o niño generará bases saludables para su desarrollo cognitivo y emocional. Una niña o niño humillado, presionado más allá de sus posibilidades, es una niña o niño que aprende a involucrarse en conductas de riesgo; que no reconoce sus límites y su vulnerabilidad; que está libre de alertas que le protejan frente a estímulos amenazantes. A largo plazo, esto puede provocar el involucramiento en relaciones tóxicas con otras personas, depresión, aislamiento trastornos de ansiedad, entre otros.</p> <p>-En estudios realizados con diversas poblaciones se muestra que las niñas y los niños de maltrato, abuso y negligencia muestran un rendimiento más bajo en pruebas de memoria, flexibilidad cognitiva y control inhibitorio. Todas estas funciones son esenciales como base para su desarrollo autónomo, para poder afrontar desafíos diversos que presenta la vida cotidiana. [9] [10] [11]</p> <p>-Una persona que crece bajo maltrato, probablemente tendrá dificultades para asimilar sus propias emociones y hacerse cargo de su vida de manera gradual.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>-La sesión trata esencialmente de la emoción del enojo. Esta es una de las emociones menos aceptadas en las niñas y los niños. Generalmente se percibe que una niña o niño enojado es malcriado, caprichoso, mañoso o manipulador. Pero en realidad <b>el enojo es una emoción totalmente normal a todas las especies</b>, no sólo humanas, y es protectora de nuestra integridad.</p> <p>-Durante las actividades del cuento y de las anécdotas recalque <b>la importancia del enojo en la vida</b>: sirve para alertarnos de otras emociones y para reconocer lo que no nos gusta de una situación, una persona o incluso, de nosotras y nosotros mismos. Así mismo, recalque la importancia de que las niñas y niños muestren el enojo, para poder canalizarlo después. Si una persona siempre es reprimida en su enojo, nunca aprenderá a afrontarlo o canalizarlo de la mejor manera.</p> <p>-Aproveche la sesión para cuestionar las prácticas de crianza que impulsaban a la negación y por tanto, al desconocimiento de las propias emociones. Explique que <b>cuando se reprime una emoción</b>, está llega hasta a desaparecer de nuestro inventario emocional. Por lo que no se aprende a afrontarla asertivamente. Al dejar de existir, no se identifica. De ahí, la importancia de reconocer las emociones para tener una experiencia de vida más plena, en comunicación con nosotros mismos y los demás.</p>	<p>Reconoce que puede sentir diferentes emociones.</p> <p>-Comunica sus estados emocionales de forma verbal y no verbal.</p> <p>-Explica con sus propias palabras o con lenguaje no verbal las razones que justifican su estado de ánimo.</p> <p>-Reconocen y sobrellevan las situaciones que les provocan contrariedad y frustración.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Son sensibles a los sentimientos y emociones que acompañan los comportamientos de las niñas y los niños.</p> <p>-Identifican los estados emocionales que ellos provocan en las niñas y los niños.</p> <p>-Identifican los factores que pueden alterar o ayudar a canalizar asertivamente los estados emocionales de la niña y el niño.</p> <p>-Evalúan sus sentimientos antes de actuar o expresarse.</p> <p>-Generan espacios de conversación con las niñas y niños para conocer y comprender las situaciones que les han representado dificultad y frustración.</p> <p>-Motivan con seguridad a las niñas y los niños a realizar acciones de forma autónoma, individual y/o grupalmente.</p>



#### RECURSOS DE APOYO:

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

## 2.3 Sesión III: Siento, pienso, luego actúo

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Un corazón de palabras	---
01:00	La llave de la asertividad	Diagrama (Anexo 2.5)
00:30	Si pudiéramos cambiar el final	Ficha de apoyo (Anexo 2.6)
01:30	Área de juego	

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



#### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN

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



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA

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



#### CONCEPTO CLAVE

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



#### GÉNERO EN ACCIÓN

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

# Descripción de la sesión: Siento, pienso y luego actúo

## ACTIVIDAD INICIAL: UN CORAZÓN DE PALABRAS

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

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

### Proceso:

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

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: LA LLAVE DE LA ASERTIVIDAD

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

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

### Proceso:

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

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD DE CIERRE: SI PUDIÉRAMOS CAMBIAR EL FINAL...

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

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

### Proceso:

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

(Anexo N°2.6)

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

**Materiales:** Figuritas de animales y rompecabezas.

### Proceso:

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



Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Ejemplos en la sesión	Evidencias en la niña o niño
<p>-Según el Centro de Desarrollo Infantil de la Universidad de Harvard [7] las funciones ejecutivas se refieren a las habilidades que nos ayudan a concentrarnos en diversos canales de información al mismo tiempo; monitorear errores, tomar decisiones con base en la información disponible, revisar los planes cuando es necesario y resistir el deseo que conlleva la frustración para tomar acciones violentas o apresuradas. Aun cuando son tan complejas, estas funciones no se traen desde el nacimiento: están marcadas parcialmente por la genética pero aún más por el ambiente en la primera infancia, que las moldea, las estimula y la desarrolla.</p> <p>- Se le llama andamiaje a la función que realizan las personas cuidadoras de estimular a las niñas y niños a alcanzar nuevas tareas para desarrollar sus funciones ejecutivas. Perseguir una bola detrás de una niña o niño de dos años; acompañarles a poner en práctica hábitos de higiene como lavarse los dientes, recordarles acomodar sus juguetes, son tareas que estimulan el desarrollo de estas habilidades.</p> <p>-Sin embargo, el andamiaje debe darse en un contexto de afecto, escucha, empatía y negociación, donde la persona adulta no asume que la niña o niño tiene más habilidades de las que realmente tiene, ni tampoco asume que no tiene habilidades del todo. Los primeros años de vida son fundamentales para estimular el desarrollo cerebral de manera que se desarrollen estas funciones, las cuales son la base del desarrollo cognitivo y emocional.</p> <p>-Un acompañamiento empático hacia la niña o niño tiene como fin generar rutinas en las que pueda ensayar y mejorar sus funciones ejecutivas. El logro de este desarrollo marcará la pauta para el aprendizaje, la memoria, la concentración, la atención, las relaciones sociales y la capacidad de realizar varias funciones a la vez.</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Los ambientes adversos, marcados por la violencia, el maltrato, la humillación y el abuso están fuertemente ligados con déficits en el desarrollo de la memoria de trabajo, la atención y la habilidad de control inhibitorio, es decir, con la autorregulación.</p> <p>- Cuando el cerebro percibe una amenaza se concentra en ella para decidir si afrontarla o huir. Esta situación provoca que las funciones ejecutivas estén en espera hasta que la persona se calma. Luego es capaz de poner en práctica sus habilidades de memoria, atención y concentración para plantear una solución mejor. Cuando una niña o niño vive bajo entornos tan estresantes, tiene el desarrollo de sus funciones en espera por demasiado tiempo, luego del cual tendrá más dificultades para desarrollarlas.</p> <p>- La evidencia también indica que el maltrato perturba los sistemas de atención que afecta cómo las niñas y los niños se dan cuenta de, interpretan y responden a interacciones sociales. Es decir, cuando las funciones ejecutivas no se desarrollan, la investigación afirma que la persona tendrá muchísimas dificultades para manejar las tareas cotidianas de la vida, estudiar, mantener amistades, mantener un trabajo o manejar las crisis serán desafíos mayores. [12]</p> <p>-Es por estas razones que una vida exitosa, colmada de logros sociales, está marcada por un acompañamiento empático en la primera infancia.</p>	<p>En la sesión se desarrolla el tema de la comunicación asertiva y de las consecuencias emocionales que acarrea un contacto afectivo, empático y positivo hacia las niñas y los niños.</p> <p>En todo momento, recalque la importancia de desarrollar habilidades emocionales para la convivencia. Recuérdeles a las familias que las generaciones anteriores, en su mayoría, crecieron en ambientes familiares que tenían muy pocas herramientas emocionales para reconocer sus sentimientos, para ser empáticos, para contemplar el punto de vista de las niñas y los niños.</p> <p>-Antes se pensaba que las niñas y los niños no razonaban y no hacían elecciones adecuadas, ahora sabemos que no es así, que las niñas y niños toman decisiones y tienen explicaciones propias sobre las cosas que pasan a su alrededor. En ese sentido, se desarrollarán con las herramientas que su familia le permita estimular.</p> <p>-Estimule a las familias a visualizar las rutinas diarias como espacios fundamentales para que las niñas y niños a su cargo desarrollen sus funciones ejecutivas. Explíqueles a las familias cómo influye la empatía y el afecto para que las niñas y niños crezcan con todo su potencial. Recuérdeles que la principal diferencia entre una niña o niño que llega a ser exitoso y otros que no es la calidad de las relaciones que tienen durante sus primeros años. Ser niñas y niños escuchados, motivados y estimulados les llevará a tener mejor rendimiento en los retos cognitivos y emocionales a lo largo de la vida.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>-Durante las actividades enfatice siempre en el sentimiento que provocan las frases que dicen las personas. Si en la primera actividad se comparten las frases escritas en el corazón, indague con las personas cómo les hizo sentir el que alguien que amaban les dijera esas palabras.</p> <p>-Luego haga el enlace con las palabras que ellas y ellos les dicen a las niñas y niños, diciendo, por ejemplo: ¿Qué cosas dicen ustedes mismos/as a sus hijas e hijos? ¿Cómo creen que se sienten? Haga lo mismo para la actividad de La llave de la asertividad, llamando a la empatía hacia las niñas y niños diciendo: “¿Si le decís eso cómo crees que se siente la niña o niño?”. Así es como las familias irán desarrollando la empatía.</p> <p>-Recuerde a las familias la influencia que tienen sus palabras y sus actos en el desarrollo de la niña o niño. Dé la imagen de un cerebro tierno, que apenas se está desarrollando, el cual deben cuidar con todo amor, en las niñas y los niños que crecen en sus hogares. En sus palabras y sus actos está el éxito que desean ver en las niñas y niños que tienen a su alrededor.</p>	<p>-Solicita apoyo cuando lo requiere.</p> <p>-Pregunta el porqué de los eventos, características de las cosas o procedimientos para alcanzar retos nuevos.</p> <p>-Inicia conversaciones con sus pares o figuras de referencia para contar lo que ha hecho, lo que le gustaría hacer o lo que ha sucedido en su entorno.</p> <p>-Reconoce y expresa sus emociones libremente.</p> <p>-Reconoce cuando está frente a un conflicto y solicita apoyo si lo necesita.</p> <p>-Describe estrategias de resolución de conflictos como el diálogo y la negociación.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Acompañan y apoyan a las niñas y los niños ante circunstancias o eventos que les producen angustia, dolor físico o emocional.</p> <p>-Flexibilizan sus expectativas y prácticas de crianza frente a las particularidades de las niñas y los niños.</p> <p>-Validan las nuevas acciones, rutinas y conocimientos de las niñas y los niños, con diálogos, narraciones y argumentos que refuerzan sus desempeños y la comprensión de los nuevos aprendizajes.</p> <p>-Las figuras parentales y significativas reconocen los conflictos como parte integral de la convivencia familiar.</p> <p>-Las figuras parentales anticipan las condiciones o factores que hacen de una situación cotidiana un conflicto innecesario en la convivencia familiar.</p> <p>-Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia.</p> <p>-Describen estrategias para negociar y resolver conflictos entre los miembros de la familia ante diferentes situaciones cotidianas.</p> <p>-Reconocen el impacto del castigo físico, trato humillante y maltrato en la vida de las niñas y los niños.</p> <p>-Protegen el vínculo afectivo con las niñas y los niños a la hora de resolver conflictos.</p>


**RECURSOS DE APOYO:**

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

## 2.4 Sesión IV: Lo que siento se llama...

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Inventemos un cuento	---
01:00	Ruleta de emociones	Casos (Anexo 2.7)
00:30	Las emociones, parte de nuestra vida	---
01:30	Área de juego	---

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA


**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

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


**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

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


**CONCEPTO CLAVE**

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


**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

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

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

## ACTIVIDAD INICIAL: INVENTEMOS UN CUENTO

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

### Proceso:

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

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: RULETA DE EMOCIONES

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

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

### Proceso:

- Luego de la actividad del cuento, invite a las familias que sentarse con su grupo familiar, de manera que formen 8 grupos. Si hay más grupos familiares se pueden sentar en dos familias o tres familias.
- Presente a las familias una ruleta de colores en la que hay sobres con historias de personajes a quienes les ha sucedido algo.
- Invíteles a tomar una de las tarjetas y a darle la bienvenida a su personaje para conocer la historia que vienen a compartir. Motíveles a leerla en familia.
- Luego invite a las familias a pedirle a las niñas y los niños que cuenten una historia en la que han sentido la misma emoción que el personaje. Por ejemplo, miedo, enojo o frustración. Las familias escuchan con atención a las niñas y los niños, mientras ellas y ellos cuentan una experiencia donde se sintieron de esa manera.
- Finalmente, anime a las familias a ayudar a las niñas y los niños a identificar formas de sentirnos mejor frente a una emoción, por ejemplo: respirando hondo hasta que se nos pase (enojo), pidiendo ayuda, compañía y protección (miedo), intentándolo de nuevo otro día (frustración) o llorando con alguien que nos haga sentir seguros/as (tristeza).
- Si las circunstancias lo permiten, puede motivar a las familias a intercambiar una o dos veces los personajes para que las niñas y los niños puedan contar más de una experiencia, ser atendidos y ser aconsejados.

### Recomendaciones:

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

## ACTIVIDAD DE CIERRE: LAS EMOCIONES, PARTE DE NUESTRA VIDA

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

**Materiales:** Papelógrafos y marcadores

### Proceso:

- Cuando sienta que las familias comienzan a terminar de comentar las experiencias, motívelas a volver al círculo.
  - Vaya leyendo las historias de los personajes uno a uno e invite al grupo a decir cómo se le puede aconsejar a ese personaje a lidiar con su emoción. -Dé prioridad a las niñas y los niños, y de segundo escuche lo que las personas adultas aconsejaron a las niñas y los niños.
  - Anime a las familias a poner en práctica estas acciones cuando se presenten las emociones en casa. Recuérdeles a las familias que las emociones son normales para todos pero debemos construir en familias formas positivas de comunicarnos, respetarlas y afrontarlas.
- Recomendaciones:
- Si por alguna razón no se pudiera trabajar en plenaria, porque haya mucho ruido o el espacio no lo permita, puede ir rotando entre los grupos que vayan terminado y comentar con ellas y ellos las situaciones.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

### Proceso:

Las niñas y los niños escuchan también situaciones que les sucedieron a los personajes en compañía del experto par y comentan cómo ayudarlo a ese personaje con su emoción. El experto par acompaña y guía la discusión. Pregunte en cada caso: ¿Qué sentía la niña o niño? ¿Alguna vez se han sentido así? ¿Qué creen que necesita esta niña o niño para sentirse mejor?

Luego, invite a las niñas y los niños a dibujar una historieta con las situaciones de los casos, a colorearlos y ordenarlos en secuencia.



Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>-Durante los primeros años de vida es cuando los seres humanos desarrollan la conducta alimentaria. Según Machado [14] la persona cuidadora debe permitir el adecuado desarrollo aplicando una <b>“alimentación perceptiva”</b>. Este término se refiere a principios de cuidado psicosocial que deben emplearse al alimentar a la niña o niño, es decir, de la interpretación que tengan las personas cuidadoras de las señales alimentarias de la niña o niño.</p> <p>-La niña o el niño debe aprender a reconocer la sensación de hambre y saciedad. Para esto, debe desarrollarse un sistema de comunicación entre niña, niño y persona adulta, que permita que tras el inicio de la señal hambre-saciedad del niño, comience una respuesta adecuada del adulto. El adulto, la niña o el niño deben negociar acerca de quién alimenta al niño y con qué alimentos. Estas pequeñas dificultades pueden generar conflictos que determinen patrones alterados de alimentación, dependiendo de las características de la niña, niño y de sus cuidadores/as.</p> <p>-La conducta alimentaria está fuertemente condicionada por el aprendizaje y las experiencias vividas. Según esta misma autora, una parte importante del desarrollo de la <b>regulación autonómica interna de la alimentación</b> sucede en los primeros años de vida. En este sentido, las acciones y respuestas que dé la persona adulta tienen un gran efecto en la manera en la que la niña o niño se relacionará con los alimentos a lo largo de su vida.</p> <p>-El vínculo empático y afectivo es entonces un mediador para la relación de la niña o niño con su cuerpo, y específicamente de sus hábitos de alimentación.</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-La respuesta de las personas adultas ante las señales alimentarias innatas de las niñas y los niños tiene una incidencia clave para los hábitos alimentarios a lo largo de la vida. <b>La alimentación forzada o la inseguridad alimentaria</b> atrofian las señales corporales de la niña o niño que le indican cuándo tiene hambre y cuándo está satisfecho/a, provocando a mediano y largo plazo la desnutrición y/o la obesidad.</p> <p>-Con respecto a los diversos sabores, se sabe que existen respuestas innatas a sabores básicos, como lo demuestran las preferencias de las niñas y los niños por sabores dulces o salados, y la mayor sensibilidad por sabores amargos. El desarrollo del sentido del gusto tiene una base genética, influenciada por experiencias muy tempranas en la vida.[14]</p> <p>-Se ha visto que ciertos alimentos que la madre ingiere durante la gestación y lactancia son más fácilmente aceptados por el lactante en la etapa de la alimentación complementaria. En general estos alimentos son los que la madre prefiere, o a los que tiene acceso, y serán los que ofrezca a su hija o hijo. La mayor experiencia sensorial con los sabores de la comida ingerida por la madre a través de la lactancia materna puede ser la causa de que niñas o niños amamantados son más dispuestos a probar nuevos alimentos durante la infancia. [14]</p>	<p>Parte de nombrar lo que sienten las niñas y los niños es reconocer cuándo tienen necesidades como la de alimentarse. La calidad del contacto con la niña o niño marcará la pauta para desarrollar esa sensibilidad que provea a la persona cuidadora con las herramientas para identificar las señales de la niña o niño. No todas las niñas o niños demuestran hambre o saciedad de la misma manera. Depende de muchos factores, entre ellos, su personalidad, la forma en la que se lo hacen saber a sus cuidadores.</p> <p>Corresponde a la persona cuidadora aprender el lenguaje de gestos que utiliza la niña o niño para comunicar estas necesidades.</p> <p>Utilice los insumos de la actividad para promover una interpretación de las señales de hambre, disfrute de los sabores, saciedad y rechazo en las niñas y niños. Esto creará mayor confianza para la niña o niño en sus señales internas de hambre y satisfacción, creando hábitos alimentarios saludables.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>Utilice los ejemplos para explicar a las familias las pautas para incorporar la alimentación perceptiva (OPS, 2013)</p> <p>-Alimentar a los lactantes directamente y asistir a niñas o niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus señales de hambre o satisfacción y respetándolas. Los signos de hambre pueden mostrarse a través del llanto, la búsqueda del pecho, meterse las manos u objetos a la boca, mostrarse inquietos. Mientras tanto, las señales de saciedad se muestran en un claro rechazo a seguir comiendo, que a veces se puede dar por estar distraídos. He ahí la importancia de generar un ambiente tranquilo a la hora de comer.</p> <p>-Alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos. Establecer rutinas estables de comida y hacer de los tiempos de comida una actividad de disfrute familiar es importante para que las niñas y niños los adquieran.</p> <p>-Una forma de motivar a la niña o niño es hacerle preguntas sobre la comida, por ejemplo: <i>¿El arroz sabrá igual hoy que ayer? ¿Cómo sabrá este puré? ¿Será dulce o salado?</i> Esto les ayudará también a las niñas y niño a identificar los sabores y tener conciencia de sus propios gustos.</p> <p>-Si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.</p> <p>-Minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente.</p> <p>-Recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y hablar con amor a los niños, manteniendo el contacto visual.</p> <p>Muestra señales de hambre (acercarse al pecho de la madre, llanto, se mete las manos o un objeto a la boca, se muestra inquieto o de mal humor o pide verbalmente alimento).</p> <p>-Muestra señales de saciedad (gesto de quitar la cara al ver la cuchara o bien, soltar el pecho o biberón).</p> <p>-Muestra rechazo por los alimentos que no disfruta a través de gestos o verbalizándolo.</p> <p>-Pide los alimentos como le gustan.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Observan a la niña o niño para identificar las señales que indica para pedir alimento.</p> <p>- Respetan el punto de saciedad marcado por la niña o niño.</p> <p>-Respetan los tiempos de comida de la niña o niño y establecen rutinas de alimentación familiar para crear el hábito de una alimentación regular.</p> <p>-Proveen las condiciones para una alimentación saludable, en un ambiente cómodo y sin distracciones para la niña o niño.</p> <p>-Buscan alternativas saludables y nutricionales a los alimentos que la niña o niño no disfruta.</p>

# BIBLIOGRAFÍA

[1]C. Neece and B. Baker, “Predicting maternal parenting stress in middle childhood: The roles of child intellectual status, behaviour problems and social skills,” *J. Intellect. Disabil. Res.*, vol. 52, no. 12, pp. 1114–1128, 2008.

[2]D. Páez, “Apego seguro, vínculos parentales, clima familiar e inteligencia emocional,” *Ansiedad y estrés.*, vol. 12, no. 2–3, pp. 329–341, 2007.

[3]National Scientific Council on the Developing Child, “Persistent Fear and Anxiety Can Affect Young Children’s Learning and Development: Working Paper No. 9,” *Development*, pp. 1–12, 2010. <http://www.developingchild.net> ©

[4]National Scientific Council on the Developing Child, “The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture,” 2007. <http://www.developingchild.net> ©

[5]S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.

[6]S. Harter, “Developmental Differences in Self-Representations during Childhood,” *Rev. Cogn. Ther. Res.*, vol. 14, no. 2, pp. 517–524, 2006.

[7]National Scientific Council on the Developing Child, “Building the Brain’s ‘Air Traffic Control’ System: How Early Experiences Shape the Development of Executive Function,” Estados Unidos, 2011. <http://www.developingchild.net> ©

[8]H. Meltzer, L. Doos, P. Vostanis, T. Ford, and R. Goodman, “Clinical Implications of Traumatic Stress from Birth to Age Five,” *J. Consult. Clin. Psychol.*, vol. 44, no. 1, pp. 149–163, Mar. 2010.

[9]J. Shonkoff, J. Cameron, and G. Duncan, “Children’s emotional development is built into the architecture of their brains,” *Work. Pap. #2*, p. 12, 2004.

[10]National Scientific Council on the Developing Child, “Persistent fear and anxiety can affect young children learning and development: Working paper No. 9,” 2010.

[11]National Scientific Council on the Developing Child, “Children’s emotional development is built into the architecture of their brains: Working paper No. 2,” 2004.

[12]J. P. Shonkoff and P. Levitt, “Neuroscience and the future of early childhood policy: Moving from why to what and how,” *Rev. Latinoam. Educ. Infant.*, vol. 2, no. 1, pp. 850–852, 2011.

[13]N. Eisenberg, *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development*, Sixth Edit. 1998.

[14]K. Machado, “Alimentación complementaria: preventiva y perceptiva,” *Rev. Gastrohnutp*, vol. 15, no. 2, pp. 36–44, 2013.

# MÓDULO 3:

## DIMENSIÓN III: Agencia familiar

Las familias al llegar a la tercera dimensión del Programa cuentan con un bagaje de herramientas emocionales para afrontar los conflictos de una manera más positiva, sin herir ni atropellar la integridad de las niñas y los niños en casa. Se espera que las familias inicien esta última etapa con las siguientes evidencias: 1. Identificado las fortalezas de sus familias. 2. Reconociendo las particularidades de cada uno de sus miembros. 3. Participado en un proceso de construcción de respuestas asertivas ante las diversas emociones.

De este modo, esta tercera dimensión se centra en el tema de los conflictos y los reivindica como oportunidades para el crecimiento familiar, para modificar patrones que ya no son útiles y negociar cambios en la organización del hogar. En este módulo se promueve la flexibilidad, el diálogo horizontal, la escucha y la negociación entre las familias a la hora de abordar conflictos. Se propone la responsabilidad de las personas adultas a la hora de anticipar ciertos conflictos que son producto de diferencias o incidentes que se podrían evitar cuando se tiene una actitud empática hacia las niñas y los niños.

### Estructura del Módulo.

A continuación encontrará un esquema del **tercer bloque** de actividades a realizar con las familias en el contexto del Programa Somos Familia. Estas pertenecen a la **tercera dimensión** de la Matriz de Competencias Parentales. Además, en el cuadro se hace énfasis en la población meta de cada una de las sesiones lúdicas. En el siguiente cuadro, a modo de esquema, se presentan las cuatro sesiones del Módulo III con sus respectivas actividades.

Tabla N° 4. Estructura del Módulo 3: Dimensión Agencia Social

Nombre de la sesión	Actividad inicial	Actividad principal	Actividad cierre	Área juego paralela	Dirigida a
La paz comienza por nuestra casa	¿Cómo me dijeron no?	Cosas que pasan en nuestra casa	Cuando estoy ante un conflicto	Hagamos las paces	Personas adultas
Familias abrazando diferencias	Conflictos por azar	¿Qué pasó antes?	¿Cuáles son nuestros conflictos?	¿En qué nos gusta ayudar en casa?	Personas adultas
Familias flexibles, familias felices	La flexibilidad es la clave	Todas y todos participamos	¿Cómo acompañar a las niñas y los niños?	Las reglas de nuestra casa	Personas adultas
Las familias nos acompañamos	Las consecuencias reales	Las familias compartimos experiencias	En esta familia nos acompañamos	Creamos personajes	Personas adultas/ Niñas, niños y personas adultas

# EVIDENCIAS A DESARROLLAR Y FORTALECER POR ACTIVIDAD

## DIMENSIÓN III. Agencia Familiar

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

Sesión	Actividad inicial	Evidencia a desarrollar	Actividad principal	Evidencia a desarrollar	Actividad de cierre	Evidencia a desarrollar
1. La paz comienza por nuestra casa	¿Cómo me dijeron no?	*Las figuras parentales y significativas reconocen los conflictos como parte integral de la convivencia familiar.	El álbum familiar	*Discriminan cuáles normas y prácticas de convivencia promueven la pertenencia segura, la empatía y el logro social en las niñas y los niños.	Cuando estoy ante un conflicto...	*Reconocen el impacto del castigo físico, trato humillante y maltrato en la vida de las niñas y los niños.
		*Discriminan cuáles normas y prácticas de convivencia promueven la pertenencia segura, la empatía y el logro social en las niñas y los niños.		Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia.		*Protegen el vínculo afectivo con las niñas y los niños a la hora de resolver conflictos.
		*Reconocen el impacto del castigo físico, trato humillante y maltrato en la vida de las niñas y los niños.		*Describen estrategias para negociar y resolver conflictos entre los miembros de la familia ante diferentes situaciones cotidianas.		
2. Familias abrazando diferencias	Conflictos por azar	*Discriminan cuáles normas y prácticas de convivencia promueven la pertenencia segura, la empatía y el logro social en las niñas y los niños.	¿Qué pasó antes?	*Las figuras parentales anticipan las condiciones o factores que hacen de una situación cotidiana un conflicto innecesario en la convivencia familiar.	¿Cuáles son nuestros conflictos?	*Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia.
		*Protegen el vínculo afectivo con las niñas y los niños a la hora de resolver conflictos.		*Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia.		*Identifican las diferencias de ritmo, gustos y temperamento que podrían generar conflicto entre miembros de la familia
3. Familias flexibles, familias felices	La flexibilidad es la clave	*Adaptan las decisiones que se toman en familia cuando las condiciones cambian.	Todas y todos participamos	*Todas y todos los miembros identifican un papel importante en la toma de decisiones familiares y acuerdos de convivencia.	¿Cómo acompañar a las niñas y niños?	*Seleccionan cuales estrategias son efectivas en sus familias para resolver conflictos asertivamente utilizando el diálogo y el reconocimiento de emociones.
				*Todas y todos los miembros identifican un papel importante en la toma de decisiones familiares y acuerdos de convivencia.		*Todas y todos los miembros identifican un papel importante en la toma de decisiones familiares y acuerdos de convivencia
4. Las familias nos acompañamos	Las consecuencias reales	Señalan los factores que disminuyen el impacto de una falta, comportamiento o suceso en que la niña o niño cometió un error.	Las familias compartimos experiencias	Consideran diferentes puntos de vista ante un conflicto familiar.	¿Cómo acompañar a las niñas y niños?	Consideran diferentes puntos de vista ante un conflicto familiar.
				*Modelan la resolución constructiva de conflictos entre personas adultas, entre niños y niñas y ambos, mediante el diálogo y el cumplimiento de acuerdos.		*Modelan la resolución constructiva de conflictos entre personas adultas, entre niños y niñas y ambos, mediante el diálogo y el cumplimiento de acuerdos.
				Practican la negociación en la resolución de conflictos y la elección de consecuencias a la vez que protegen el vínculo afectivo.		Orientan a las niñas y los niños para resolver constructivamente sus conflictos interpersonales, respetando sus diferencias.
				*Solicitan apoyo a otros miembros de la familia cuando tienen dificultad para monitorear o cumplir sus normas y acuerdos familiares.		
4. Las familias nos acompañamos	Las consecuencias reales	*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.	Una situación muchas respuestas	*Describen las actitudes y comportamientos que, según su rol, deben cambiar y/o mejorar.	Somos Fuentes de afecto	*Describen las actitudes y comportamientos que, según su rol, deben cambiar y/o mejorar. comportamientos que, según su rol, deben cambiar y/o mejorar.
				*Reconocen el impacto positivo y negativo de sus figuras parentales y/o significativas en sus vidas adultas y su rol parental.		*Reconocen el impacto positivo y negativo de sus figuras parentales y/o significativas en sus vidas adultas y su rol parental.
						*Definen desde su experiencia y valores, cuál es el lugar que ocupan y desean ocupar en la vida de las niñas y los niños.

# 3.1 Sesión I: La paz comienza en nuestra casa

## Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	¿Cómo me dijeron no?	---
01:00	Cosas que pasan en nuestra casa	Casos (Nº 3.1)
00:30	Cuando estoy ante un conflicto	Hoja (Nº 3.2) y Ficha de apoyo: (Nº 3.3)
01:30	Área de juego	

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



#### RECURSOS DE APOYO:

Recurrir al folleto de “Familias democráticas” y “Familias abrazando diferencias”.



#### ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA



#### CONCEPTO CLAVE



#### RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS



#### GÉNERO EN ACCIÓN

El objetivo de la sesión es que las personas adultas reconozcan los conflictos como algo natural y esperado en la convivencia cotidiana familiar. En contraposición, lo no esperado, es “resolver” los conflictos utilizando prácticas violentas que rompen los lazos afectivos con las niñas y los niños. En ese sentido, se refuerza el hecho de que el castigo físico y el trato humillante (insultos, amenazas, rechazo emocional) rompen ese vínculo e impiden que las personas desarrollen estrategias de negociación asertiva (escucha, diálogo, definición de acuerdos). De ahí, que en esta sesión se trabaja con las familias para construir -en conjunto- las mejores formas de acompañamiento, partiendo de que la empatía y la autorregulación de las personas adultas es el principio básico y orientadora de toda negociación familiar.

El afecto como base para el contacto con las niñas y los niños; la empatía hacia ellas y ellos en las diversas situaciones familiares; la regulación asertiva de las emociones y el alcance gradual de logros sociales son la caja de herramientas que tienen las familias para entrar a este tercer módulo. Señale todos estos recursos que han ido adquiriendo las familias en el proceso de formación, dígalas que esos aprendizajes y reflexiones son ahora sus recursos para utilizarlos al afrontar los diferentes conflictos durante la convivencia diaria. Aclare que todas las familias viven conflictos, pero que al utilizar estas herramientas, estos retos no tienen por qué marcarles negativamente, sino darles pistas de cambios que deben realizar, siempre poniendo a las niñas y niños como prioridades.

**Conflicto.** Se deja atrás la visión tradicional del conflicto como un problema a evitar (una situación de discordia entre dos partes que generan un desequilibrio) para pasar a comprender que el conflicto es una oportunidad de crecimiento y mejora para aprender a reconocer las necesidades, demandas y la diversidad de puntos de vista de las niñas, los niños y las personas adultas.

Se debe tener muy claro el rol que tienen las personas adultas a la hora de resolver conflictos con las niñas y los niños. Se debe atender cualquier situación de conflicto con diálogo, escucha y reconocimiento de emociones. En caso de que haya conflictos durante la actividad, promueva con las niñas y niños el reconocimiento de sus emociones, su afrontamiento y expresión a través del diálogo y el respeto mutuo.

Según sea nuestro sexo, así se asignarán desde que estamos pequeños características deseadas socialmente: en ese sentido a las niñas se les enseña a ser prudentes, calladas, a tener un carácter o temperamento más “dulce”, en cambio a los hombres se les motiva desde pequeños a ser confrontativos, independientes, directos al hablar y capaces de defenderse de las demás personas. Esto sin duda incide en la forma en la cual se abordarán los conflictos desde edades tempranas. Más que promover características “femeninas o masculinas”, se debe promover el desarrollo de aquellas actitudes que permitan una resolución de conflictos más adecuada, fortaleciendo las áreas que socialmente han sido debilitadas para cada sexo. Por ejemplo, motivar a las niñas a tomar decisiones por su cuenta y a decir no; en el caso de los niños a ser más empáticos y colaborativos con las demás personas.

# Descripción de la sesión: La paz comienza en nuestra casa

## ACTIVIDAD INICIAL: ¿CÓMO ME DIJERON NO?

**Descripción:** Las personas recuperan frases que recuerdan haber escuchado en su infancia cuando otras personas adultas les enseñaban o reprendían. Esto como la base para construir un concepto de disciplina.

**Materiales:** Silueta de una niña o niño.

### Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las familias.
- Invite a las personas a relajarse y cerrar sus ojos para concentrarse en la siguiente consigna. Léala con un tono de voz suave y despacio, observando las reacciones de las personas presentes: *“recordemos cuando éramos niñas y niños, qué lugares visitábamos, qué lugares nos gustaban y qué actividades hacíamos. Pensemos en las personas que estaban con nosotras (os)... Ahora recuerden alguna ocasión en que les regañaron. ¿Qué sucedió?, ¿Qué les dijeron? ¿Cómo se sintieron?”* Luego invítele a abrir sus ojos y compartir lo que recordaron de los regaños y llamadas de atención.
- Anote en un papelógrafo las frases que ellas y ellos digan, por ejemplo, *“no sea majadero”* o *“¡qué chiquita más necia!”*
- Al finalizar el listado, recupera algunas de las frases y pregunte al grupo: *¿Cómo se siente esta persona si le decimos esto?*
- Invite a los subgrupos a compartir entre sí la escena que recordaron, las frases que escucharon y los sentimientos que emergieron. Enfátice en si han utilizado las mismas frases con niñas y niños a su alrededor.
- Bajo esta discusión, pregunte al grupo: entonces, *¿Qué es disciplina? ¿Creen que disciplina es hacer sentir mal a la otra persona? ¿Cuándo nos sentimos mal actuamos mejor? ¿Cuándo nos sentimos felices aprendemos más?* También puede dar ejemplos haciendo una comparación con la vida adulta, por ejemplo: *¿Creen que si su jefe los humilla o los trata mal, trabajarán mejor? ¿Si una amiga les grita y les pega, aprenderán a ser mejores personas?*

### Recomendaciones:

- En esta actividad la persona que facilita debe recuperar las experiencias de las y los participantes, recalando las creencias o actitudes que validan estas prácticas disciplinarias que violentan y denigran a las niñas y los niños. De esta forma, una vez que el grupo comparte sus experiencias más significativas, la persona facilitadora debe hacer explícito cuales son las creencias y actitudes que las resguardan. Por ejemplo la creencia de que las niñas son muy necias por lo que hay que estar regañándolas. O que las niñas y los niños entienden sólo cuando se les grita.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: COSAS QUE PASAN EN NUESTRA CASA

**Descripción:** Las familias evalúan y analizan casos en los que surgió un conflicto familiar y construyen estrategias de resolución alternativa de conflictos basados en la disciplina positiva.

**Materiales:** Tarjetas “Cosas que pasan en nuestra casa” (Anexo N°3.1)

### Proceso:

- Para iniciar esta segunda actividad, realice una reflexión en torno a los conflictos familiares, pregunte *¿Cuáles son los conflictos más comunes que encontramos en todas las casas?* Por ejemplo: peleas entre hermanos por juguetes; alguien no hizo lo que tenía que hacer o alguien no cumplió su promesa. Promueva que las personas piensen cuáles son conflictos comunes en sus hogares.
- Invite a las familias a formar grupos y entregue a cada uno tarjetas que describan conflictos familiares. (Anexo N°3.1)
- Motive con alegría a los grupos para que dramatiquen estos conflictos y la forma en que los resuelven.
- Seguidamente invite a las familias a reflexionar sobre las formas en que se resolvieron esos conflictos en la dramatización. Algunas preguntas para promover discusión pueden ser: *¿Estas soluciones respetan a las niñas y a los niños de la misma forma en que las personas adultas quisieran ser respetadas? ¿Estas soluciones les hacen sentir mejor o les dejan culpa o arrepentimiento a las niñas y los niños? ¿Estas soluciones resuelven, minimizan o aumentan los conflictos? ¿Cómo podrían cambiarlas para que sean más positivas para todas y todos? ¿Estas soluciones protegen el vínculo afectivo con las niñas y los niños?*

### Recomendaciones:

- Apoye a los grupos para cuestionar las soluciones que involucran violencia o negligencia. Comparta un tiempo con cada grupo de manera que se realice un conversatorio pequeño con cada uno. Esto permite que todas las personas participen y compartan experiencias o criterios personales para conocer sus realidades.
- Asista a los grupos en la puesta en práctica de soluciones que promuevan la disciplina positiva, el respeto de los derechos de niñas y niños y la resolución asertiva de los conflictos. Por ejemplo, reforzando la solución de conflictos que promueven la escucha, el contacto con las emociones y la aceptación de las diferencias.
- Para favorecer el clima de respeto, escucha y apertura proponga alternativas a las dramatizaciones cuando sean muy amenazantes para las personas. Pueden ser representaciones en una historieta, en un cuento, historia o una narración. Preferiblemente que quede por escrito o en un dibujo.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: CUANDO ESTOY ANTE UN CONFLICTO

**Descripción:** Las personas analizan lo que piensan, sienten, dicen y hacen cuando se sienten en conflicto.

**Materiales:** Hoja “*Cuando estoy ante un conflicto...*” (Anexo N°3.2) y Ficha de apoyo “*Una persona segura ante un conflicto*” (Anexo N°3.3).

### Proceso:

- Una vez que las personas han analizado los conflictos más comunes en sus hogares, comparta la hoja “*Cuando estoy ante un conflicto...*”
- Motive a las personas a reflexionar lo que piensan, sienten, hacen y dicen frente a un conflicto. Ayúdeles a identificar sus palabras y actos trabajando directamente con cada persona. Sugiera que muchas veces las reacciones de las personas ante los conflictos están relacionadas en cómo les enseñaron a lidiar con estos, por ejemplo, *si la persona tuvo un papá muy exigente, aprendió que las personas adultas imponen su autoridad en vez de negociar.*
- Luego comente las acciones más comunes que aprendemos culturalmente como válidas frente a un conflicto: gritar, decir cosas feas, pegar o ignorarlos. Conductas que en su mayoría tienen que ver con defender o imponer una opinión o espacio. Situación que es diferente entre las personas que se sienten seguras, protegidas y flexibles. (Anexo N°3.3)
- Es importante que cada persona en el hogar reconozca su lugar y aporte para resolver los conflictos de convivencia de una manera positiva. ¿Qué necesitamos defender cuando estamos frente a un conflicto? ¿Cómo priorizo y anticipo las necesidades de las niñas y niños?

## ÁREA DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

### Proceso:

- Reciba con mucho cariño a las niñas y niños.
- Ponga música relajante y agradable.
- Disponga de suficiente maicena, agua y tinte para realizar una masa a modo de plastilina que alcance para todas las niñas y niños.
- Deje que fluya la actividad de manera que las niñas y niños se relajen escuchando la música y amasando la plastilina.

Nota: En este espacio también puede incorporar la actividad de resolución de conflictos del Módulo Niñez Ciudadana (PANIAMOR, 2012), utilizando las láminas de los conflictos. <http://paniamordigital.org/ninezciudadana/>



## CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Hábitos alimentarios saludables **Componente:** Alimentación complementaria

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>-La alimentación complementaria es la incorporación de alimentos diferentes a la leche humana o fórmula. Se le denomina de esta forma, porque complementa el aporte de nutrientes de la leche, sin desplazarla ni sustituirla. Esta alimentación abarca alimentos sólidos, semisólidos y líquidos, cuya selección dependerá de factores nutricionales, sociales, económicos y culturales. Comprende el período entre el inicio de los alimentos semisólidos hasta el momento en el que el niño se alimenta en forma similar al adulto (4-6 a 24 meses). [1]</p> <p>-Los <b>espacios de alimentación</b> son fundamentales para desarrollar el vínculo con las niñas y niños. El acompañamiento para ir adquiriendo autonomía es esencial para que la niña o niño reconozca y desarrolle su conducta alimentaria. La relación que surja entre la persona cuidadora y la niña o niño es vinculante para la percepción que la niña o niño tenga de la alimentación a corto, mediano y hasta largo plazo.</p> <p>-Para que la <b>alimentación logre el objetivo de nutrir</b> adecuadamente a la niña o niño, debe realizarse en un contexto caracterizado por el afecto y la tranquilidad. La niña o niño debe estar dispuesto, el ambiente debe ser tranquilo, libre de distracciones, y la persona cuidadora debe establecer contacto visual y conversación motivándoles a que coman con frases, preguntas y dinámicas lúdicas como por ejemplo: “¡Aquí viene el avión!” a la hora de darle otra cucharadita de comida.</p> <p>-Como se explicó anteriormente (Ver Cápsula Nutricional “Nos cuidamos en familia”), existe una relación fisiológica entre el estrés y la función digestiva. Las niñas y los niños que se alimentan bajo estrés tóxico jamás llegan a ganar peso, ya que experimentan una reducción importante de las enzimas digestivas, por tanto no absorben los nutrientes adecuadamente. [2]</p> <p>- Igualmente, no todas las niñas y niños aceptarán todos los sabores. Es responsabilidad de la persona adulta darle a probar diversos sabores en presentaciones distintas para introducirle a la alimentación semisólida y sólida. [1]</p>	<p>Durante la sesión, aproveche los ejemplos relacionados con la alimentación, para dar pautas en cuanto a cómo mediarlos y hacer de la <b>alimentación un momento cálido, de disfrute y afecto.</b></p> <p>-Indique a las familias que si las niñas y niños tienen distracciones, probablemente van a tener más dificultades para comer. Por lo tanto, deben proveer espacios tranquilos desde que las niñas y niños comienzan a alimentarse de semisólidos y sólidos para que haya una asociación de tranquilidad a la hora de alimentarse.</p> <p>-De igual manera, obligar a una niña o niño a aceptar sabores que no disfruta, es crear también una relación negativa con la comida. Por tanto, deben ir probando cuáles son los sabores que la niña o niño disfruta más, y cuáles definitivamente no, siempre y cuando sean sabores naturales. Si la niña y niño recibe <b>afecto y comprensión cuando se alimenta</b> ira, poco a poco, ampliando sus gustos alimenticios. Confíe en ella y en él.</p> <p>-En el caso de que haya <b>mujeres embarazadas</b> en el grupo, indíqueles que lo que consuman durante su embarazo marcará en mucho lo que la niña o niño acepte cuando comience a consumir alimentos semisólidos. En ese sentido debe cuidar su alimentación para que tenga los nutrientes necesarios para llenar sus necesidades y las de su bebé.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>Algunos ejemplos para reflexionar en la sesión se enfocan en cómo poner los límites en la alimentación. Ante todo, recuérdelos a las familias que siempre la consigna es el afecto y la empatía hacia la niña o niño. Preguntarse ¿por qué estará haciendo esto? o ¿por qué dejará de hacer esto otro? Y, aún más importante, ¿qué estoy haciendo yo que podría provocarle esa reacción? Son preguntas que en muchísimos casos marcan la diferencia a la hora de acompañar a una niña o niño y mantener una comunicación positiva con él o ella.</p> <p>Algunas dudas que pueden surgir durante la sesión son:</p> <p><b>1. ¿Debo poner un horario para que la niña o niño coma? ¿Qué hago si no quiere comer?</b></p> <p>-La familia debe incluir horarios regulares de comida para que la niña o niño vaya adaptándose poco a poco. Estos tiempos de comida deben ser bajo un ambiente cálido, tranquilo y afectuoso para que sea un espacio satisfactorio para la niña o niño. Sin embargo, en cada momento de desarrollo las niñas y los niños tienen necesidades alimentarias diferentes y se debe flexibilizar en este sentido para atenderlas de la mejor manera.</p> <p>-Es la niña o niño quien marca la pauta, y la familia va invitando a horarios regulares a través del tiempo para que la niña o niño se vaya adaptando.</p> <p><b>Evidencias en la niña o niño</b></p> <p>-La niña o niño supera los 6 meses de edad.</p> <p>-Da signos de aceptación de algunos sabores.</p> <p>-Da signos de rechazo de algunos sabores.</p> <p>-Da señales de saciedad (Rechazo a otra cucharada).</p> <p>-Se le permite a la niña o niño sentir y experimentar con los alimentos (tocarlos, olerlos, pasarlos por su piel).</p>

Implicaciones para el vínculo seguro de las niñas y los niños	Implicaciones metodológicas		Implicaciones Operativas
<p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-La principal razón para introducir la alimentación complementaria es que el régimen lácteo exclusivo no cubre las necesidades de nutrientes del lactante en el segundo semestre. [1]. Es importante fomentar el gusto por diferentes sabores y texturas, así como promover hábitos de alimentación que se mantendrán en edades posteriores, para que la niña o niño vaya cubriendo sus necesidades nutricionales.</p> <p>-El período de la alimentación complementaria representa una transición en el tipo de alimentación y representa un cambio radical en los patrones de alimentación. Existe poca evidencia sobre el mejor método para asegurar la ingesta adecuada de nutrientes y permitir la transición en forma óptima. Pero si se sabe que luego del sexto mes de vida los requerimientos de energía y determinados nutrientes del lactante pasan a ser mayores a lo aportado por la lactancia materna.</p> <p>-La alimentación complementaria brinda los nutrientes necesarios para completar los requerimientos, previniendo su carencia. Todo esto, siempre y cuando haya una introducción de alimentos saludables y naturales, libres de azúcar y grasa. De lo contrario la alimentación puede dirigirse hacia el sobrepeso y la desnutrición. Es sumamente importante que el alimento sea de calidad. No se trata de llenar a la niña o niño sino de alimentarle con los nutrientes que necesita.</p>	<p><b>Para desarrollar la autorregulación alimentaria:</b></p> <p>Refuerce que el <b>ambiente de afecto</b> que exista durante la alimentación es esencial para que la niña o niño asocie ese espacio con un lugar de cuidado, atención y creación de vínculo con las personas que le cuidan. Si existe tensión, gritos, golpes, llanto, maltrato o humillación es realmente un ambiente tóxico que no invitará a una alimentación adecuada. En este punto radica la importancia de enfatizar con las familias en el reconocimiento de sus emociones, la empatía y la comunicación asertiva.</p>	<p><b>2. ¿Qué hago si no le gusta lo que le doy?</b></p> <p>-Las niñas y los niños aceptan variedad de alimentos en diferentes presentaciones y hay otros que del todo no toleran. La persona cuidadora debe ir proporcionando los alimentos en diferentes presentaciones, e introduciendo semanalmente diferentes sabores una vez iniciada la alimentación complementaria. Si la niña o niño del todo rechaza un alimento la primera vez, pruebe dárselo mezclado con otro, o en otra presentación. Si aun así lo rechaza, pruebe con otros alimentos.</p> <p>-Recuerde que obligar a una niña o niño a ingerir un alimento no representa ninguna ganancia, ya que si hay gritos, llanto o miedo, los nutrientes de esos alimentos no serán efectivos. Bajo angustia y estrés los nutrientes no son absorbidos satisfactoriamente por su organismo.</p> <p>-Invite a la persona cuidadora a probar previamente los alimentos elaborados para las niñas y los niños. Tanto para las personas adultas como para niñas o niños, un alimento con poco sabor o mucho condimento probablemente no será de su elección.</p> <p><b>3. ¿Está bien darle gaseosas, dulces o alimentos con mucha grasa?</b></p> <p>-La alimentación complementaria debe ser saludable, recuerde que debe llenar las necesidades de nutrientes que no llena la leche materna, por lo tanto, debe ser natural y variada. Las gaseosas y los dulces y alimentos procesados, en lugar de bebidas naturales, frutas y otros alimentos frescos les darán a las niñas y los niños solamente calorías vacías, es decir, que no le nutren con minerales y vitaminas, además marcarán una pauta para lo que el niño o niña aceptará en el futuro, ya que se estará generando una necesidad irreal de la cantidad de azúcar, grasa y sodio. Además dificulta que la niña o niño acepte el sabor dulce natural de la frutas. Este tipo de alimentación puede provocar desnutrición, obesidad, adición a la azúcar, deterioro de la salud oral y otras enfermedades no transmisibles. Se ha comprobado que el azúcar baja las defensas en el sistema inmunológico; deshidrata; destruye el equilibrio de los minerales en el cuerpo; sirve de alimento a las células cancerígenas; interfiere en la absorción de proteínas; provoca alergias alimentarias; puede afectar la cantidad de dióxido de carbono que producen los bebés prematuros entre otros muchos efectos negativos en la salud. Recuerde, el azúcar es una sustancia adictiva. [3] [4][5]</p>	<p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Incorpora poco a poco alimentos semisólidos y sólidos a la dieta de la niña o niño.</p> <p>-No sustituye la lactancia materna por la alimentación de frutas y verduras.</p> <p>-Alimenta a la niña o niño con alimentos naturales y variados.</p> <p>-Identifica las señales de saciedad.</p> <p>-Acondiciona el ambiente cálido y libre de distracciones para la alimentación de la niña o niño.</p> <p>-Reconoce y valida las señales de la niña o niño asociadas a inconformidad o dolor físico mientras se alimenta.</p> <p>-Identifican la calidad de los alimentos según el grado nutricional que tienen.</p> <p>-No incorporan alimentos procesados o altos en grasa y azúcar a la dieta de la niña o niño.</p> <p>-Reconoce que lo más importante es la calidad nutricional de los alimentos y no la cantidad ingerida por la niña o niño.</p> <p>-Respeto el rechazo de la niña o niño por algún alimento. Lo prepara en otra presentación o busca algún otro de su preferencia con valor nutricional similar.</p>



#### RECURSOS DE APOYO:

Recurrir al folleto de “Familias democráticas” y “Familias abrazando diferencias”.

## 3.2 Sesión II: Familias abrazando diferencias

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Conflictos por azar	Casos: (Anexo 3.4)
01:00	¿Qué pasó antes?	Tarjetas (Anexo 3.5)
00:30	¿Cuáles son nuestros conflictos?	Hoja (Anexo 3.6), Fichas de apoyo (Anexo 3.7) y (Anexo 3.8)
01:30	Área de juego	Cuento (Anexo 3.9)

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA



**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

La sesión está dirigida a que las familias analicen la naturaleza de los conflictos más comunes que experimentan en sus hogares. Se establece una ruta general en la que se comprende que muchos conflictos pueden anticiparse, pero cuando ya suceden se deben resolver protegiendo los vínculos afectivos y el respeto de las niñas, los niños y personas adultas de la familia. Se recalca la importancia de que cada persona se sienta escuchada, respetada y amada a la hora de resolver un conflicto, y esta negociación debe ser horizontal entre todas las personas.



**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

Ofrezca una atmósfera de confianza para que las familias reflexionen sobre las formas en las que se ponían las normas o reglas en sus hogares de referencia, y como las ponen en el presente. Acérquese a las familias, indíqueles hechos básicos que pasan en todas las familias. Por ejemplo, que era esperado que el papá pusiera las reglas y el resto de personas obedecían sin discutir. Esto con el objetivo de que no se sientan juzgadas y comprendan que muchas de estas prácticas han sido promovidas y aceptadas en nuestra cultura como normales. Transmita la importancia de que en los hogares se contemplen los conflictos como algo esperable y que se afronten sin romper los vínculos, como una oportunidad de aprender y crecer como grupo. Es importante aclarar que no hemos aprendido a decir lo que sentimos y pensamos sin necesidad de herir. En ese sentido, todas y todos están aprendiendo una nueva forma de comunicarse.



**CONCEPTO CLAVE**

**Resolución pacífica de conflictos.** La resolución a la hora de atender conflictos en familia debe ser: horizontal, respetuosa de todos los puntos de vista, flexible y priorizando en las necesidades de las niñas y los niños. Las personas adultas escuchan los deseos y necesidades de las niñas y niños primero, y luego negocian el cumplimiento de los acuerdos familiares y su adaptación de ser necesaria. Además, las familias refuerzan redes de apoyo para alivianar tensiones y aprender de las experiencias de otras familias.



**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

Las niñas y los niños aprenden poco a poco el camino para solucionar conflictos. Si tienen un buen acompañamiento, pronto aprenderán a reconocer sus emociones, tomar decisiones, escuchar, dialogar y negociar. Es responsabilidad de las personas adultas abrir los espacios para que este aprendizaje se dé, partiendo desde el afecto. La mediación con las niñas y los niños es entonces impulsar ese aprendizaje, trabajando con respeto hacia las niñas y niños, preguntándoles qué sienten, en qué les podemos ayudar a sentirse mejor, acompañándoles a dialogar, y sobre todo contemplándoles como personas.

# Descripción de la sesión: Familias abrazando diferencias

## ACTIVIDAD INICIAL: CONFLICTOS POR AZAR

**Descripción:** Las personas analizan respuestas ante conflictos cotidianos, de manera que puedan discriminar la resolución positiva, el trato humillante y el maltrato.

**Materiales:** “Situaciones y soluciones” (Anexo N°3.4), música y 2 bolsas.

### Proceso:

- Dé a las personas una cordial bienvenida y pídale que se coloquen en un círculo.
- Luego invítelos a dividirse en dos grupos.
- Explique que uno de los grupos será el de los conflictos y otro el de las soluciones. Identifique con un color a cada grupo usando los tonos de los papeles con los casos.
- Ponga la música y cuando pare, motive a cada persona a agruparse en pareja en la forma conflicto-solución (o sea uno de cada color). Cada pareja comenta entre sí (sin que el resto del grupo escuche) el conflicto que tienen y cómo lo solucionan.
- Luego ponga la música y párela, unas 4 o 5 veces más para que puedan encontrarse con distintos conflictos y soluciones.
- Para finalizar pídale que encuentren el conflicto o la solución que más les llamó la atención y se sienten con esa persona para comentarla.

### Recomendaciones:

- Promueva la creatividad de las personas a la hora de proponer soluciones. También ayúdeles a las personas a identificar dónde sienten en el cuerpo la escena del conflicto y la solución.
- Inste a las personas a compartir experiencias personales, haciendo énfasis en que debemos recordar diversas situaciones conflictivas para poder cambiar la forma regular de resolver los conflictos.
- Enfatice la forma en que nos enseñaron -a hombres y a mujeres- a resolver los conflictos y cómo las soluciones negativas afectaron nuestras relaciones. También aclare que los conflictos son siempre parte de la vida.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: ¿QUÉ PASÓ ANTES?

**Descripción:** Las familias comentan formas de anticipar conflictos en casa.

**Materiales:** Tarjetas “¿Qué pasó antes?” (Anexo N°3.5)

### Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las familias e invítelas a hacer una actividad muy divertida.
- Organice grupos de 4 personas y dé a cada grupo un juego de tarjetas.
- Unas tarjetas presentan un conflicto familiar, mientras que las otras tienen acciones que la familia pudo realizar para evitarlo.
- Motive a las familias a leer las tarjetas o acompañelas a hacerlo para asociar los conflictos con las acciones preventivas respectivas.
- Al finalizar anime a las personas a compartir cómo las asociaron y cuál es el sentido de haber realizado esa acción.
- Comente al final que aunque la convivencia siempre trae conflictos los podemos prevenir o resolver de forma positiva. Por ejemplo los podemos anticipar tomando en cuenta los espacios, tiempos, ritmos, gustos y temperamentos. *¡Abrazando las diferencias de todas las personas de la familia como una riqueza!*

### Recomendaciones:

- Tenga presente que algunas personas no saben leer o tienen dificultad de comprender el contenido. En caso de ser así, lea despacio las tarjetas con ellas y ellos y explique las diferencias entre las tarjetas con colores o figuras.
- Impulse a las familias a identificar los conflictos que se pueden anticipar de los que no, siempre haciéndose la pregunta “¿puede haber anticipado esto?”.
- Refuerce como idea central que el anticipar un conflicto es una tarea de las personas adultas. De parte de las niñas y los niños nunca se espera que anticipen un riesgo, un daño o un enojo, por lo que es responsabilidad de las madres, padres o personas cuidadoras hacerlo.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: ¿CUÁLES SON NUESTROS CONFLICTOS?

**Descripción:** Las personas realizan un mapeo de sus principales conflictos e identifican los que se pueden anticipar y los que protegen sus vínculos.

**Materiales:** Hoja “¿Cuáles son nuestros conflictos?” (Anexo N° 3.6), Ficha de apoyo “Anticipar y atenuar en la crianza” (Anexo N°3.7), “¿Cómo poner límites? (Anexo N°3.8) y lapiceros.

### Proceso:

- Realice una introducción al tema explicando que en todos los hogares hay conflictos y siempre serán parte de la convivencia. Lo que hace la diferencia es cómo se previenen, afrontan y resuelven. Enfatice como prioridad el cuidar y respetar siempre los vínculos con las niñas y los niños al anticipar o resolver un conflicto.
- Invite a las familias a trabajar en parejas. Dé a cada pareja una hoja para rellenar “¿Cuáles son nuestros conflictos?”. En esta deben anotar: a) Un conflicto que se pudo anticipar. b) Un conflicto que se resolvió sin afectar los vínculos. c) Un conflicto que terminó pero hubo resentimientos y rencores y d) Un conflicto en el que hubo negociación.
- Al finalizar pida a las familias un ejemplo de cada categoría y coméntelo con todo el grupo. Enséñeles la importancia de anticipar las razones, atenuar el impacto (Ver Anexo N°3.7), negociar y descartar cualquier acción de maltrato frente a los conflictos. Algunas preguntas que pueden alimentar la discusión son: *¿Qué acciones y hechos pasamos por alto las personas adultas que generan conflictos? ¿Cuáles podríamos anticipar? ¿Qué impacto tuvo realmente el hecho que generó el conflicto? ¿De qué manera podría ceder la persona adulta? ¿Cómo cuidar que la niña o niño se siga sintiendo amado/a después del conflicto?*
- Cierre la sesión con una lluvia de ideas de acciones previas que se pueden tomar en casa, en la adecuación de los espacios, para evitar conflictos.

### Recomendaciones:

- Durante la participación enfatice en que las normas son necesarias pero nunca conllevan violencia física o trato humillante. Por ende, se debe escoger maneras de poner límites y llegar a acuerdos en casa que respeten los derechos de las niñas y los niños como personas. (Ver Anexo N° 3.8)
- Deje muy claro que lo principal al resolver y negociar es que las niñas y los niños no dejen de sentirse amados/as y protegidos.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

**Materiales:** Cuento ilustrado “Arco Iris” (Anexo N° 3.9)

### Proceso:

- Dé la bienvenida a las niñas y niños.
- Utilizando mucho la imaginación, guíe a las niñas y niños por una visualización de un barco. Dígales que van a imaginar que van en un barco y que desde el barco ven el mar. Haga el movimiento de balanceo como si fuera un barco que se mueve mucho. Espontáneamente, dígales que el barco se hunde y que deben hacer grupos de 4 personas para irse en los botes; luego dígales que deben hacer grupos de 3; luego grupos de 6.
- Cuando hayan hecho los grupos invíteles a pasar a otra actividad.
- Invíteles a escuchar un cuento sobre los colores del Arco Iris. Cuento el cuento de la nube gris y el arco iris.
- Luego, comente con las niñas y los niños cuáles son sus propios talentos y por qué es importante que todos sean diferentes. Invite a cada niña y niño a compartir con el grupo cuáles son las cosas en las que son buenas o buenos, que les gusta hacer y que les gusta compartir con su familia y amigos. Por ejemplo, una niña que disfruta mucho cocinar con su mamá o papá.
- Una vez que todas y todos hayan compartido sus talentos, invíteles a utilizar plastilina para moldear los instrumentos que utilizan o algún objeto que tenga que ver con su actividad favorita. Por ejemplo, si su actividad tiene que ver con cocinar, puede moldear un tenedor y una cuchara.



**-Factor protector:** Ambientes estéticos y saludables. **Componentes:** Higiene del entorno

Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas	Evidencias en la niña o niño
<p>Para Cerqueira [6] uno de los ámbitos definidos para la promoción de la salud es la creación de espacios saludables en donde se cuente con condiciones higiénicas, seguras y estimulantes para incrementar la calidad de vida. La limpieza, la seguridad y la estética son también hábitos de una persona saludable. Específicamente, un <b>ambiente saludable para crecer en la primera infancia</b> estará marcado por la limpieza, la seguridad, un ambiente libre de humo de tabaco, libre de ruido excesivo y visualmente atractivo.</p> <p>-Las personas adultas tienen necesidades muy distintas que las de una niña o niño, quien se encuentra en una etapa clave de desarrollo y cuya interpretación de los estímulos es diferente que la de la persona adulta. Los adornos de vidrio, herramientas para la cocina, los muebles con ciertas características, la cantidad de luz que entra a la casa y los ruidos deben ser evaluados cuando una niña o niño está en casa.</p> <p>-Las familias deben ajustar sus condiciones, en la medida de lo posible, para que el ambiente no solamente sea estético y saludable, sino ante todo seguro para la niña o niño que va a vivir en su casa. Muchas veces el no tomar en cuenta estas condiciones pueden desembocar en situaciones de negligencia cuando no se protege a la niña o niño del peligro.</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Adecuar los ambientes de los hogares para que sean espacios que la niña o niño puede explorar, le dotará de una gran <b>seguridad para la exploración y aprendizaje</b>. Cuando las niñas y niños tienen seguridad en los lugares que pueden explorar, y estos espacios llenan sus necesidades, crecen con más seguridad en sí mismos, mayor autoconocimiento y confianza en lo que pueden lograr. Además, aprenden a pedir ayuda cuando la necesitan y a confiar en que los límites que se les ponen con afecto, son bajo la escucha de sus deseos y necesidades, pero bajo una firme protección contra amenazas y riesgos.</p>	<p>-Muchos de los conflictos y/o accidentes que viven las familias tienen que ver con la no <b>adecuación de los espacios según las diferentes necesidades que tienen las niñas y niños</b> en sus momentos de desarrollo. Cuando se da una preparación del espacio para recibir a las niñas y niños, estarán protegidos de riesgos contra su salud, su integridad física y emocional. Insista durante la sesión en que las niñas y niños pequeños no están conscientes ni pueden medir riesgos en elementos que les rodean como gradas, cosas calientes en la cocina, elementos punzo-cortantes, elementos pesados, vías transitadas, ríos, pozas, piscinas, entre otros.</p> <p>-Insista que es la persona adulta la responsable de estar pendiente de estos riesgos y por tanto, de proteger a la niña o niño de que estos elementos no estén a su alcance. Reconocer las habilidades que tiene la niña o niño en su momento de desarrollo es fundamental para que la persona adulta pueda anticipar los riesgos que no va a poder visualizar la niña o niño, y así tomar medidas para evitar los riesgos. Nunca se culpabiliza a la niña o niño por correr un riesgo que no está en capacidad de anticipar, esto se llama <b>negligencia</b>, porque el adulto evade su responsabilidad de cuidado.</p> <p>-Muchas veces se le exige a la niña o niño que visualice los riesgos en situaciones donde la persona adulta sí los ve. Hay que reforzar que este tipo de riesgos se aprenden a reconocer con el tiempo y bajo la protección y acompañamiento de la persona adulta cuidadora. Y no por el contrario, a partir del ensayo y error frente al peligro. Bajo estas circunstancias la niña o el niño solo puede llegar a tener graves daños físicos, emocionales e incluso la muerte.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>Durante la sesión, insista mucho en la responsabilidad de las personas adultas frente a los entornos de las niñas y niños. Algunos <b>ejemplos de protección y adecuación de los entornos son:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover que la familia haga un análisis del entorno inmediato para valorar los riesgos a lo que está expuesto el niño o la niña. Y desde ahí, cuales podemos modificar entre todas y todos.</li> <li>- Colocar barreras con algún elemento firme pero suave para que la niña o niño no esté al alcance de ollas con contenidos calientes, una plancha caliente o bien, gradas o escaleras de donde pueda caerse.</li> <li>- Tener siempre puertas y portones cerrados para que la niña o niño no esté al alcance de abrirlos y salir a la calle o a otros terrenos peligrosos.</li> <li>- Proveer un ambiente limpio, libre de polvo, tierra, líquidos tóxicos, pinturas, materiales de limpieza, alcohol y humo de tabaco que la niña o niño pudiera ingerir.</li> <li>- Quitar del alcance de la niña o niño los adornos de vidrio, cerámica, mesas con puntas muy pronunciadas deben ser forradas con espuma protectora para que la niña o niño esté protegido de golpes.</li> <li>- Que la niña o niño duerma en un espacio protegido: con una temperatura y ventilación adecuadas, libre de ruidos excesivos, humo u otros elementos tóxicos que pueda inhalar y cerca de las personas que le cuidan.</li> <li>- En los espacios de recreación, ofrecer a la niña o niño juegos adecuados para su edad; protección solar para evitar quemaduras; flotadores para ingresar a la piscina, siempre estar acompañados por la persona cuidadora.</li> </ul> <p>-Tiene un semblante saludable y vigoroso. -Es seguro en la exploración de su entorno. - Tiene confianza en sí mismo. - Muestra disfrute al estar en su hogar. -Identifica los lugares donde se siente bien y puede estar seguro/a. -Se reconoce como parte importante de su espacio de interacción. -Desarrolla diversas actividades que tiene a su alcance. -Reconoce cuando se le pone un límite que le protege de un peligro. - Pregunta o pide ayuda cuando quiere explorar un espacio nuevo.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Adecúan los espacios de su hogar para la protección y desarrollo de la niña o niño. - Prioriza las necesidades de la niña o niño sobre las suyas. -Anticipa los conflictos reconociendo las particularidades de los miembros de la familia. -Reconoce las habilidades existentes en el momento de desarrollo de la niña o niño. -No considera a la niña o niño un rival o un igual.</p>


**RECURSOS DE APOYO:**

Recurrir al folleto de “Familias democráticas” y “Familias abrazando diferencias”.

## 3.3 Sesión III: Familias flexibles, familias felices

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	La flexibilidad es la clave	Casos: (Nº 3.10) y Ficha de apoyo (Nº 3.11)
01:00	Todas y todos participamos	---
00:30	¿Cómo acompañar a las niñas y los niños?	---
01:30	Área de juego	---

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA


**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

En un conflicto intervienen varios factores. Sin embargo, hay algunas habilidades que mejoran la convivencia democrática: la habilidad de anticipar los conflictos, la flexibilidad y el reconocimiento de todas las personas como parte de las decisiones familiares. En esta sesión se ensayan estas habilidades, de manera que las familias puedan ponerlas en práctica en sus hogares. Las personas cambian mucho en el tiempo, de forma que los conflictos no siempre son los mismos ni tampoco los acuerdos. Las familias que identificaron sus conflictos, ahora pasan a visualizar de qué manera anticiparlos y cómo asumir posiciones flexibles para adaptar las normas de convivencia.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

Enfatice mucho en el rol que tienen tanto las personas adultas como las niñas y los niños durante los conflictos. La prioridad siempre son las necesidades de las niñas y los niños. Su participación en las decisiones está en función de sus deseos, sus gustos, sus temperamentos, etc. La persona adulta debe velar por la comodidad y seguridad de la niña o niño. Reivindique los cuentos como herramientas fundamentales para presentar situaciones diversas a las niñas y los niños. Revéleles a las familias que muchas veces las niñas y niños no van a querer hablar de lo que sienten pero sí van a querer hablar de lo que algún personaje siente. Las niñas y los niños estarán dispuestos a hablar con sus familias siempre y cuando se sientan respetados y amados.


**CONCEPTO CLAVE**

**Convivencia democrática.** En las familias democráticas todas las personas cuentan a la hora de tomar decisiones y establecer normas. Al cambiar las circunstancias, de igual forma todas las personas participan en los nuevos acuerdos. Las familias democráticas son por definición familias flexibles, donde las personas adultas orientan las normas respetando siempre el lugar de cada miembro de la familia y en sintonía con las circunstancias que atraviesan. La convivencia democrática involucra relaciones autoritarias pero no de autoritarismo con las niñas y los niños. Establece relaciones de respeto entre las personas. Promueve el pensamiento crítico y creativo. Promueve la autonomía la participación real y la libertad.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

La persona experta par transmite a las niñas y los niños las formas en las que ellas y ellos participan de la elaboración de normas. A través de la conversación empática, oriente a las niñas y los niños a expresar normas de convivencia democrática en sus hogares. La conversación empática tiene como base la escucha y el posicionamiento en el lugar de la niña o niño al contemplar la situación, es decir, en ningún momento se parte de aleccionar a la niña o niño, sino que el punto de partida es escuchar toda la situación desde su punto de vista, poniéndole como prioridad en su entorno y en la situación que ella o él decidan compartir. Recuerde que muchas veces las niñas y los niños no tienen voz ni voto en sus hogares, mientras las personas adultas ensayan cómo incorporarles en la toma de decisiones, involúcreles usted y hágalos sentir que tienen un lugar para opinar y expresarse frente a las normas que ponen las personas adultas. Modele una posición adulta horizontal con respecto a ellas y ellos, que les contempla como personas capaces y que cree en sus posibilidades.


**GÉNERO EN ACCIÓN**

Es importante que la persona mediadora logre llevar a la reflexión a los miembros de las familias, sobre el hecho de que tradicionalmente se ha brindado el rol de cuidado y la toma de ciertas decisiones a las madres, dejando de lado la corresponsabilidad que tienen los padres u otras figuras masculinas (tíos, abuelitos, padrinos) en esta labor. Es necesario ver los casos del anexo 3 bajo esta perspectiva, y motivar a todas las personas que integran las familias para que generen cambios en los roles tradicionales: las mamás permitiendo, sin temor, que los padres se involucren y los papás asumiendo su responsabilidad de acompañar activamente a la mamás, tías o abuelitas en el rol de crianza.

# Descripción de la sesión: Familias flexibles, familias felices

## ACTIVIDAD INICIAL: LA FLEXIBILIDAD ES LA CLAVE

**Descripción:** A través de un cuento o dramatización se explora el tema de la flexibilidad en los conflictos para adaptarse a nuevas circunstancias.

**Materiales:** Casos “La flexibilidad es la clave” (Anexo N° 3.10), Ficha de apoyo “Diferencias entre flexibilidad y negligencia” (Anexo N° 3.11), lapiceros y hojas.

### Proceso:

- Dé una cordial bienvenida a las familias e indique que van a continuar con el tema de los conflictos.
- Invite a las familias a construir en conjunto un concepto de flexibilidad: *¿Qué piensan que es flexibilidad? ¿Cuándo se nos hace fácil? ¿Cuándo se hace difícil?*
- Luego explique a las familias que le dará a cada una un caso que deben leer y analizar. La pregunta más importante al leer el caso es *¿cómo podrían esas personas ser flexibles para resolver su situación?* Pídale que piensen cómo se siente cada persona en ese hogar, de qué manera se está dando prioridad a las necesidades de las niñas y niños, en qué pueden ceder las personas y cómo se puede solucionar este conflicto que presentan.
- Pida a las familias que inventen un cuento para leerlo a los demás grupos en donde se resuelva de algún modo la situación de conflicto y que refleje la flexibilidad en esa familia.
- Acompañe a las familias a inventar los cuentos, guíeles en soluciones flexibles e invíteles a contarlos al grupo. Haga esto con todos los grupos familiares.
- Para finalizar comente con las familias las situaciones de conflicto que representaron. *¿Cómo se identifican? ¿Qué situaciones similares les han sucedido? ¿Cómo ven sus propios conflictos reflejados? ¿En qué podrían ser más flexibles? ¿En qué podrían priorizar más a las niñas y niños? ¿Por qué es importante ser flexibles cuando convivimos con otras personas? ¿Por qué es importante tener límites flexibles al crecer? ¿Cuál es la diferencia entre límites flexibles y límites difusos? (Anexo N° 3.11)*

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: TODAS Y TODOS PARTICIPAMOS

**Descripción:** Las familias hacen una dinámica para asignar a cada persona un rol en la definición de acuerdos y normas.

**Materiales:** Música, etiquetas con los roles, papelitos para escribir tareas y cinta adhesiva.

### Proceso:

- Invite a las familias a jugar en una dinámica divertida.
- Distribuya al azar rótulos con personajes de la familia: *mamá, papá, abuelo, abuela, niña, niño, adolescente, bebé, tía, tío...* Solicite a cada persona que se coloque el rótulo en el pecho.
- Ponga música y motive a las personas a caminar por el espacio. Indique que cuando pare la música o los aplausos, hagan grupos de tres, cuatro o cinco personas, según usted exprese. El número de personas varía en cada turno.
- Cuando encuentren un grupo, cada persona describe oralmente cuál es el papel de su personaje de la familia al resolver un conflicto. Por ejemplo, quien tiene el rótulo de “niña”, *se le puede decir que ante un conflicto “pedirá lo que quiere hacer”, “dirá cómo se siente”, “dirá qué le molesta”. O el rol de un abuelito podría ser “mediará entre la mamá y los nietos”.*
- Después de hacer el ejercicio de los grupos unas cuatro o cinco veces, motive al grupo a sentarse en círculo y compartir la experiencia de la dinámica. Algunas preguntas generadoras pueden ser: *¿Cómo se sintieron cuando fueron incluidas o incluidos? ¿A quién usualmente le negamos un lugar en los conflictos? ¿Por qué es importante que todas y todos tengamos un lugar en una familia democrática? ¿Es justo que las otras personas decidan por otros sin su participación?*

## ACTIVIDAD DE CIERRE: ¿CÓMO ACOMPAÑAR A LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS?

**Descripción:** Las familias reflexionan cómo los conflictos afectan a las niñas y los niños.

**Materiales:** Una silueta de una niña y una de un niño, marcadores.

### Proceso:

- Para finalizar, anime a las familias a preguntarse cómo son afectadas y afectados las niñas y los niños durante estos conflictos que han comentado.
  - Coloque en la pared o en el suelo dos siluetas de una niña y un niño. Indique que uno estuvo en un conflicto que se resolvió con violencia y el otro estuvo en un conflicto que se resolvió con negociación y escucha.
  - Motive a las personas a decir, escribir y/o dibujar dentro de la silueta cómo se sienten las niñas y los niños cuando resolvemos los conflictos con gritos, golpes, insultos y cómo se sienten cuando se resuelven con afecto, diálogo, escucha y asertividad.
  - Después, pregunte a las personas cómo se sentían ellas y ellos mismos en circunstancias similares en sus familias.
  - Seguidamente, invíteles a cerrar esta actividad respondiendo: *¿Cuáles son las maneras de resolver conflictos cuidando que las niñas y los niños se sientan seguros, acompañados, respetados y respaldados?*
  - Como un acto simbólico, pegue las respuestas que implican soluciones asertivas y respetuosas encima de las soluciones negativas. Recuérdeles a las familias su responsabilidad en hacer un cambio en los patrones de crianza que vaya en pro de una sociedad más pacífica y justa.
- Recomendaciones:**
- Acompañe a las familias a escoger las estrategias que eviten la humillación, el maltrato y el irrespeto de las niñas y los niños.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS:

### Proceso:

- Prepare algunos carteles con señales de tránsito: un ALTO, un CEDA, un semáforo. También delimite el suelo con cinta adhesiva a manera de calles y avenidas.
- Invite a las niñas y niños a jugar de carritos y enséñeles el significado de las señales de tránsito.
- Promueva el juego libre en este espacio.
- Luego reflexione con las niñas y los niños sobre las normas de convivencia. Pregúnteles: *¿Qué pasaba si se saltaron un alto? ¿Qué pasa si el semáforo está en rojo, luego en verde y finalmente en amarillo? ¿Qué pasa si vienen personas caminando? ¿Les damos campo?*
- Explique a las niñas y niños que estas son normas para que todas y todos podamos transitar por las calles y que no nos pase nada malo.

Así también en nuestros hogares hay normas para convivir sin pelear y cuidando que todas y todos tengamos oportunidades.

- Pida a las niñas y niños que dibujen y colorean algunas de las normas que hay en sus hogares. Por ejemplo, lavarse los dientes, ordenar los juguetes, ser escuchados, entre otros.
- Luego comente con el grupo por qué esas normas son importantes para convivir.



Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas		Evidencias en la niña o niño
<p>El proyecto de vida es la forma en la que una persona visualiza su vida y su futuro. Compone las actividades que quiere realizar, las facetas que desea cultivar y los logros que quisiera alcanzar a lo largo de su vida. Aspectos como el autoconocimiento, la seguridad en uno mismo, la relación con otras personas y el desarrollo de las propias habilidades son esenciales para plantearse un proyecto de vida exitoso, en consonancia con los valores personales y sociales.</p> <p>-En algunas familias existe <b>la creencia de que las niñas y niños son proyectos personales de las personas adultas</b>, por lo que se presiona y guía en función de los deseos y voluntades del mundo adulto familiar. Esta creencia es un mito, y debe ser analizado con las familias, ya que muchas veces los conflictos familiares tienen que ver con una disonancia entre el proyecto de vida de la niña o niño y el que sus personas cuidadores/as tienen para ella o él. Las familias deben flexibilizar sus expectativas, ajustándose a los gustos, deseos, posibilidades y personalidad de la niña o niño. Abogando porque descubra sus potencialidades, habilidades y también sus debilidades para reconocerse importante, único y valioso. Desde ahí le será más fácil plantearse un proyecto, contrario al que podría plantear una persona desde un lugar ajeno y disonante con la realidad de la niña o niño en desarrollo. [7]</p> <p>-Es central comprender que cuando las niñas y los niños crecen sintiendo que no llenan las expectativas de su familia, se reconocen incompletos, cuando en realidad no lo son y como personas no queridas o invisibles por no cumplir con los deseos de sus cuidadores o progenitores.</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Una niña o niño que es acompañado a reconocerse como persona; que es respetado en sus gustos, deseos y personalidad, es protegido contra amenazas e influencias externas que le puedan poner en peligro. Se enfrentará a la incertidumbre de una mejor manera, proponiendo soluciones flexibles; reconocerá sus valores como una base sólida sobre la cual construir proyectos y estará más conectado consigo mismo para hacer planes y pasar por pruebas que la vida le presente.</p> <p>-De igual manera, <b>una familia que es flexible</b> ante las acciones y elecciones de la niña o niño, motivará una persona flexible. Las personas con más flexibilidad utilizan diversas soluciones o vías para resolver los problemas, haciendo uso de diversas conexiones cerebrales. En contraste, las personas que han crecido en ambientes muy rígidos, tienen más dificultades para adaptarse a circunstancias cambiantes y dejan de lado mucho de su potencial creativo, atrofiando conexiones que podrían ser valiosas para su desarrollo.</p> <p>-En este sentido, <b>una niña o niño aceptado en su individualidad y estimulado para desarrollar sus potencialidades</b>, tendrá mayores condiciones de protección ante la violencia o la presión social. Se ha encontrado en estudios que examinan la exposición a la violencia en población infanto-juvenil que aquellas niñas, niños y jóvenes que sentían que podían conversar con sus cuidadores sobre la violencia que observaban, que vivían o de la que escuchaban, o bien, aquellos que tenían una relación positiva con sus padres, mostraban significativamente menos síntomas de estrés post traumático en contextos de alta vulnerabilidad. [8] [9] [10]</p>	<p>-Durante la sesión se enfatiza sobre la flexibilidad como un valor positivo en las familias. Aclare que todas las personas tienen derecho a construir su propio proyecto de vida, siempre que esté bajo el respeto y la dignidad de los y las demás. <b>La flexibilidad ante el proyecto de vida de las niñas y niños</b> es esencial, y se da bajo el respeto a ellas y ellos como personas desde el día que nacen. El rol de la familia es proveer las condiciones para que las niñas y niños crezcan en sus mayores potencialidades físicas, cognitivas y emocionales.</p> <p><b>-Acompañar a la niña o niño implica</b> enseñarle a cuestionarse, a cuestionar a otros, a decir NO frente a lo que no comparte o no desea y reconocer sus características sin sentirse más o menos que los demás. También implica validar sus procesos y la forma en la que descubre cómo resolver diversas situaciones cotidianas. Acompañarle en su autonomía gradual es contribuir a su proyecto de vida en consonancia consigo mismos y con valores sociales de respeto, empatía y cultura de paz.</p>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>-Utilice los casos de la actividad <i>“La flexibilidad es la clave”</i> para indicar a las familias la importancia de estimular el proyecto de vida de las niñas, niños y adolescentes desde edades tempranas.</p> <p>-El caso de la <b>familia Madrigal Pérez</b> señala muy bien el problema de considerar a las hijas e hijos como proyectos propios. Muchas veces se confunde el concepto de dar lo que no se tuvo en la propia crianza, dándoles lo que hubiéramos querido que nos dieran a nosotros y no dándoles lo que la niña o niño realmente necesita. Refuerce el concepto de que la niña o niño es una persona distinta que sus padres y por ende tiene otras necesidades y gustos.</p> <p>-En el caso de la familia López Aguilar, enfatice la flexibilidad hacia los momentos de desarrollo y la capacidad de las familias de ajustarse a los distintos momentos que tienen los hijos. (Ver cápsula sobre <i>“Horas de sueño y descanso”</i>, página )</p> <p>-Para la familia Soto Calderón es esencial reconocer la autonomía de la hija Maritza, ya que es una adolescente construyendo su propia vida, y con la necesidad de validación de su forma de realizar las labores del hogar. Ayude a las familias a identificar cómo la madre puede acompañar con afecto sin subestimar la forma en la que su hija realiza las tareas.</p> <p>-Para la familia Miranda Zamora, es muy importante flexibilizar el proyecto de vida por parte de la mamá de Julia para poder atenderla de la mejor manera, incorporándola en su proyecto y visión de vida. Es fundamental que la niña o niño también merece ser recibida con afecto, empatía y darle la prioridad que merece. También para la madre es importante reconocer a Julia como parte de su vida y no como un obstáculo para cumplir lo que se había propuesto. En ese sentido, es fundamental el apoyo familiar para cumplir metas profesionales a la vez que tiene un cuidado adecuado de su pequeña hija.</p>	<p>-Expresa gusto o disgusto por actividades, personas y cosas.</p> <p>-Se reconoce como persona única y valiosa.</p> <p>-Reconoce que tiene gustos y preferencias diferentes de otras personas, pero igual de válidas.</p> <p>-Reconoce sus habilidades y las comparte.</p> <p>-Expresa su negativa o punto de vista diferente al de las personas adultas con seguridad y en ausencia de miedo.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Prioriza las preferencias y necesidades de la niña o niño sobre las suyas.</p> <p>-Reconoce a la niña o niño como una persona con elecciones distintas de las suyas.</p> <p>-Acompaña a la niña o niño a tomar decisiones ajustadas a su edad.</p> <p>-Tiene frecuentemente espacios de conversación con la niña o niño.</p> <p>-Integra a la dinámica familiar los intereses de la niña o niño.</p>


**RECURSOS DE APOYO:**

Recurrir al folleto de "Familias democráticas" y "Familias abrazando diferencias".

## 3.4 Sesión IV: Las familias nos acompañamos

### Agenda de la sesión

Tiempo	Actividad	Anexos
00:20	Las consecuencias reales	Casos (Nº 3.12)
01:00	Las familias compartimos experiencias	Ficha de apoyo (Nº 3.13)
00:30	En esta familia nos acompañamos	Hoja (Nº 3.14) y Ficha de apoyo (Nº 3.15)
01:30	Área de juego	---

### FICHA PARA LA PERSONA MEDIADORA LÚDICA


**ENFOQUE SOMOS FAMILIA EN ACCIÓN**

La última sesión de actividades esenciales cierra el proceso de formación parental haciendo hincapié en la amplitud de lazos familiares y comunitarios como sostén en la prevención y resolución de conflictos familiares. Entendido el conflicto como una consecuencia de la diversidad y algo inevitable, pero que se resuelve de mejor manera en una familia que cuenta con lazos externos sólidos. Entender la familia como constelación contempla elegir quiénes son buenos aliados afectivos para intervenir en momentos de conflicto sin perder una base de afecto y seguridad. En este momento, se promueve que la persona mediadora pierda presencia dentro de las familias, mientras que éstas puedan continuar alimentando sus vínculos como comunidad.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN LÚDICA**

Las personas adultas muchas veces ven en un conflicto consecuencias mayores de las que realmente tienen. Poder visualizar las consecuencias reales de un conflicto ayuda a que se pueda resolver de una forma más respetuosa para todas y todos, en especial, con respeto hacia las niñas y los niños. Una vez contempladas las consecuencias reales de los conflictos, se puede decidir cómo resolverlo, igualmente ayuda a las personas fungir como mediadores/as con otras familias, a la hora de analizar también sus propios conflictos familiares. Especialmente en esta sesión, promueva que las familias estrechen sus lazos comunitarios para que puedan seguir en comunicación e intercambio más allá del proceso de formación parental.


**CONCEPTO CLAVE**

**Convivencia democrática.** La agencia parental es la capacidad de las personas adultas para buscar, adquirir y desarrollar herramientas positivas de crianza, que les permitan acompañar a las niñas y los niños de una manera respetuosa y afectiva.

**Redes sociales.** Las familias con agencia parental están inmersas y participan por lo general de redes familiares, comunitarias e institucionales que les protegen en una crianza participativa y asistida, dándoles seguridad y bajo la cual las niñas y los niños crecen con un mayor bienestar a nivel global.


**RECURSOS DE MEDIACIÓN CON NIÑAS Y NIÑOS**

La persona experta par fomenta el juego libre con las niñas y los niños. Se retoma la imaginación, la fantasía y la creatividad como fuentes de intercambio y disfrute entre las niñas y los niños.


**GÉNERO EN ACCIÓN**

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

# Descripción de la sesión: Las familias nos acompañamos

## ACTIVIDAD INICIAL: LAS CONSECUENCIAS REALES

**Descripción:** Las familias aprenden a identificar los factores que originan un error o una falta de una niña o niño.

**Materiales:** Papelitos de dos colores, Casos “*Las consecuencias reales*” (Anexo N° 3.12), cinta adhesiva, papelógrafos y marcadores.

### Proceso:

- Prepare papelitos pequeños en dos colores y cinta adhesiva.
- Dé la bienvenida a las familias y pídale que se pongan de pie. Dé a cada persona 5 papelitos de cada color.
- Invite a cinco voluntarias o voluntarios. Cada uno representa un conflicto con una niña o niño. (Anexo N°3.12)
- Invite a las y los participantes a escribir en un color las causas que pudieron haber provocado eso; y en otro color, que escriban las consecuencias reales que tiene ese error. (Ejemplo: “*Regar el vaso con leche*”. Causa: “*El niño se equivocó y no midió bien, por estar pequeño*”. Consecuencia: “*Se desperdicia un vaso.*”)
- Luego, deben pegar los papelitos en el cuerpo de las voluntarias y voluntarios.
- Cuando todas las personas hayan repartido sus papelitos, invíteles a hacer un círculo y a leer voluntariamente los que cada persona decida.
- Analice junto con el grupo qué factores disminuyen el impacto de un error, cómo podría haberlo evitado la persona adulta y cómo a veces se hace más grande la falta por no ver las consecuencias reales.

### Recomendaciones:

- Dé ejemplos de los mandatos sociales sobre la maternidad y paternidad, que a veces influyen en que se haga más grande el conflicto. Por ejemplo, *la mamá que es vista como mala mamá porque su hijo se ensucie. O un padre que es señalado por no ser autoritario.*
  - Rescate las vivencias de las personas en sus propios hogares de crianza.
  - Procure que las familias hagan la diferencia entre poner límites sanos a la niña o niño y esperar que haga lo que la persona adulta quiera.
- Variación: En caso de contar con personas que no saben leer y escribir, invite a las familias a crear un cuadro dividido en dos partes. En una sección dibujaran las causas, y en otra, las consecuencias.

## ACTIVIDAD PRINCIPAL: LAS FAMILIAS COMPARTIMOS EXPERIENCIAS...

**Descripción:** Las familias se ayudan entre sí para discutir sobre la forma de resolver conflictos.

**Materiales:** Ficha de apoyo “*Características de la persona mediadora en los conflictos*” (Anexo N° 3.13)

### Proceso:

- Invite a las personas a unirse en grupos, si es posible, con personas de otra familia.
- Cuando ya se hayan reunido. Pídale que comenten un conflicto que vivieron en sus hogares y cómo lo resolvieron.
- Seguidamente, invite a las familias a analizar cómo mediar en el conflicto de una familia amiga. *¿Cómo ser una mediadora o mediador imparcial? ¿Cómo atender las necesidades de cada persona cuidando los vínculos? ¿Cómo promover el diálogo y el respeto en la familia?* (Anexo N° 3.13)
- Motive a cada mediador/a familiar que represente cómo hubiese intervenido en el conflicto.

### Recomendaciones:

- Trabaje de cerca con los grupos, invite a las familias a reflexionar sobre la forma en la que resuelven los conflictos. Aborde las situaciones de violencia haciendo énfasis sobre las consecuencias de no usar la conversación empática, asertividad o escucha en la familia y cómo se pueden romper los vínculos afectivos.
- Comente con las familias la importancia de la red. Muchas veces estamos inmersos en nuestros propios conflictos y alguien que nos tenga aprecio y vea objetivamente el conflicto puede alivianar la carga.

## ACTIVIDAD DE CIERRE: EN ESTA FAMILIA NOS ACOMPAÑAMOS

**Descripción:** Se cierra el programa de formación en competencias parentales.

**Materiales:** Hoja “En esta familia...” (Anexo N° 3.14), Ficha de apoyo “Familias con agencia parental” (Anexo N°3.15) y materiales para decorar.

### Parte I:

- Reparta a las familias la hoja “En esta familia...” para que la decoren. Para esto, ponga a disposición cartón, pinturas, pinceles, lápices de color, etc.
- Una vez terminada, pregunte a las familias qué piensan de la actividad, de lo que dice la hoja y cómo se diferencia de lo que nos han dicho de una familia “perfecta”.
- Problematice el tema de familia perfecta, y de los padres/madres perfectos y construya junto con el grupo una definición más realista de lo que es una familia.
- ¿Qué herramientas ayudan a las familias a caminar bien y cuáles hacen lo contrario? Utilice la escucha activa para ir integrando los contenidos de la discusión. Puede apoyarse en el (Anexo N° 3.15).

### Parte II:

- Como cierre del programa, motive a las familias participantes en conjunto con las niñas y los niños, a preparar material para ilustrar la solución positiva de conflictos en una pizarra para familias (o un mural) que dejarán en el CEN para que otras también puedan aprender estrategias bajo el afecto, la empatía y el diálogo. Además, en el mural se puede invitar a otras familias a unirse al grupo y así hacer una comunidad de familias que se apoyen y motiven entre sí.
- Recomendaciones:
  - Promueva que el mural quede como el recordatorio que ellas y ellos aplicarán en sus casas.
  - El mural puede tener un título creativo, por ejemplo “Esta es la caja de herramientas para acompañar a las niñas y los niños en sus conflictos”.
  - Puede fomentar la creación del mural diciendo “¿cómo le transmitirían lo que aprendieron aquí a otras familias?”. Promueva que utilicen frases y palabras populares en su zona, así como las ilustraciones.

## ACTIVIDADES DE JUEGO PARALELA PARA NIÑAS Y NIÑOS

### Proceso:

#### Parte I:

- Prepare los títulos que recibirán las familias por haber participado en el programa con el nombre, el logo de Somos Familia y del CEN-CINAI.
- Dé a las niñas y los niños los títulos correspondientes a su familia para que los decoren.
- Disponga materiales apropiados para este fin como recortes, goma, tijeras, marcadores, etc.

#### Parte II:

- Cuando se trabaja en conjunto con las personas adultas, las niñas y los niños, proponga que las familias digan algo a las niñas y niños, después de haber terminado su programa de formación en competencias parentales.



## CÁPSULA DE NUTRICIÓN Y SALUD

**-Factor protector:** Salud mental **Componentes:** Relaciones interpersonales y redes sociales

Implicaciones en el vínculo	Implicaciones metodológicas		Evidencias en la niña o niño
<p>-Cohesión comunitaria se define como la percepción que tienen las personas del apoyo en su comunidad. Se ha señalado en la investigación Kliewer [9] que este es un factor protector ante la violencia ya que provee a la niña o niño de recursos de afrontamiento fuera de su hogar, incluyendo personas adultas adicionales con las que pueda conversar, personas que proveen ayuda tangible en momentos de angustia y dando un sentimiento de protección, de manera que se disminuye la amenaza que puede producir la exposición a la violencia.</p> <p>-Por otro lado, las personas cuidadoras que tienen apoyo en otras para la labor de acompañar a las niñas y los niños, tienen mejores condiciones de salud mental, ya que no están sobrecargadas en el desempeño de sus funciones de cuidado y pueden desarrollarse también en el ámbito profesional o académico, realizándose de manera más integral. Una persona que cuida de manera aislada vive bajo mucho estrés, y probablemente sobrecarga también de angustia a las niñas y niños. La labor de crianza es ardua y nadie debería realizarla en soledad. [11] [12]</p> <p><b>Implicaciones en el desarrollo de la niña o niño</b></p> <p>-Las niñas y los niños desde muy temprana edad pueden distinguir cuáles son personas cuidadoras efectivas, es decir, que les respeten en su desarrollo; que llenen sus necesidades y les acompañen de la manera que mejor los guía para ir alcanzando retos.</p> <p>-Las niñas y niños que crecen con más de una persona cuidadora efectiva tienen mejores condiciones para desarrollarse, ya que no vivirán la angustia de contar con solamente una persona a cargo de cuidarles y protegerles. La seguridad de sentirse protegidos en una red familiar y comunitaria permite a las niñas y los niños crecer con relaciones más seguras, lo cual les da una plataforma desde la cual explorar su entorno, descubriendo aprendizajes nuevos y tejiendo relaciones sociales más exitosas. También da un sentido más seguro de pertenencia al compartir con varias cuidadoras y cuidadores a la vez.</p> <p>-Es importante tomar en cuenta, que desde un punto de vista evolutivo, los descendientes de la especie humana están preparados para formar parte de una red de relaciones de la cual obtienen protección y seguridad. [13]</p>	<p>Para finalizar con el programa, recuerde al grupo la importancia de crecer como familias de manera conjunta. Señale que durante el proceso de formación en competencias parentales han podido compartir sus experiencias y eso les ha ayudado a mejorar como personas cuidadoras, lo cual les afecta positivamente a ellas y ellos, pero sobre todo a las niñas y niños a su cargo. Recuérdeles que la crianza es una responsabilidad familiar, pero al compartirla con la comunidad tiene muchas ventajas. Algunas de ellas son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayudar a las personas cuidadoras a encontrar su voz, reconociendo sus fortalezas para las labores de crianza.</li> <li>2. Reducir sentimientos de aislamiento, estrés y culpa.</li> <li>3. Dar y recibir educación, ya que con los aportes de todas las familias, todas aprenden.</li> <li>4. Enseñar habilidades específicas relacionadas con el cuidado de niñas y niños.</li> <li>5. Empoderar y activarles para que busquen mejores servicios y opciones más sanas para sus hijas e hijos.</li> </ol>	<p><b>Ejemplos en la sesión</b></p> <p>A través del ejercicio de la mediación, recuerde a las familias que muchas veces se piensa que incluir a alguien más de nuestra familia cuando tenemos conflictos es una intromisión, o que bajo el dicho “los trapos sucios se lavan en casa” muchas veces caemos en el aislamiento, lo cual trae consecuencias negativas para la vida familiar como la culpa, la ansiedad, la depresión, la violencia y el maltrato. En esta dinámica los más perjudicados son las niñas y niños. Como seres humanos necesitamos rodearnos de otras personas, contar con recursos de apoyo y poder afrontar con otras personas nuestras dificultades. La crianza no está excluida de esto por lo cual debemos ampliar nuestras redes de apoyo: familiares, comunitarias e institucionales, para que las niñas y niños crezcan con mayor bienestar y salud mental. Acompañar a las niñas y niños a crecer es un asunto de todos.</p>	<p>-Reconoce a varias personas como cuidadoras efectivas.</p> <p>-Disfruta de actividades en espacios públicos de su comunidad.</p> <p>-Tolera la insatisfacción de sus necesidades por un tiempo corto.</p> <p>- Muestra extrañeza cuando tiene al frente una persona desconocida.</p> <p><b>Evidencias en la familia</b></p> <p>-Solicitan apoyo a otros miembros de la familia cuando tienen dificultad para monitorear o cumplir sus normas y acuerdos familiares.</p> <p>-Sabían reconocer cuidadores/as efectivas para las niñas o niños.</p> <p>-Establecen vínculos con la comunidad a través de actividades grupales.</p> <p>-Cuentan con redes sociales de apoyo.</p> <p>-Buscan información y apoyo institucional relacionado con la crianza.</p>

# BIBLIOGRAFÍA

[1]K. Machado, “Alimentación complementaria: preventiva y perceptiva,” *Rev. Gastrohnutp*, vol. 15, no. 2, pp. 36–44, 2013.

[2]Ka. Machado, “Alimentación Complementaria : Perceptiva Y Preventiva,” *Rev. Gastrohnutp*, vol. 15, no. 2, pp. 35–44, 2013.

[3]Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas*. Washington, D.C., 2015.

[4]N. Appleton, “Suicide by sugar: a startling look at our #1 national addiction. Square One Publishers: New York,” 2009. [Online]. Available: <http://www.dietametabolica.es/>.

[5]V. Van De Gaar and A. Van Grieken, “Effects of an intervention aimed at reducing the intake of sugar-sweetened beverages in primary school children,” *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 11, no. 98, 2014.

[6]Dirección Nacional CEN-CINAI, “Estrategia en el componente de educación alimentaria nutricional para la promoción de la salud y prevención de la malnutrición.” San José, Costa Rica, 2015.

[7]Á. C. Martínez, “Pautas de crianza y desarrollo socioafectivo en la infancia,” *Diversitas*, vol. 6, no. 1, pp. 111–121, 2010.

[8]S. T. López, J. V. P. Calvo, and M. Del Carmen Rodríguez Menéndez, “Estilos educativos parentales. Revisión bibliográfica y reformulación teórica,” *Teor. la Educ.*, vol. 20, pp. 151–178, 2008.

[9]]. et al. Kliewer, W., Cunningham, “Violence exposure and adjustment in inner-city youth: Child and Caregiver emotion regulation skill, caregiver-child relationship quality, and neighborhood cohesion as protective factors,” *J. Clin. Child Adolesc. Psychol.*, vol. 33, no. 3, pp. 477–487, 2004.

[10]A. Acosta, “Crianza con Apego,” 2014. [Online]. Available: [www.crianzaconapego.co.cr](http://www.crianzaconapego.co.cr). [Accessed: 01-Jan-2016].

[11]S. Meadows, *The child as social person*. Canadá: Routledge, 2010.

[12]Rubin Kenneth y Boon Ock, *Parenting Beliefs, Behaviors, and Parent-Child Relations. A Cross-Cultural Perspective*, vol. XXXIII, no. 2. New York: Psychology Press, 2014.

[13]]. Oates, *La Primera Infancia en Perspectiva 1. Relaciones de apego*, 1st ed. Reino Unido: The Open Univeresity, 2007.





Somos  
**Familia**

