
 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS PARA FORMACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 1 de <b>643</b>

# ANEXO

# ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS PARA LA FORMACIÓN Y EL ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

**Modalidades de educación inicial en el marco de  
la atención integral a la primera infancia**

Servicios contratados por el Instituto Colombiano  
de Bienestar Familiar


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 2 de <b>643</b>

**Directora General**

Cristina Plazas Michelsen

**Directora de Primera Infancia**

Karen Abudinen Abuchaibe

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 3 de 643

Este documento se elaboró con el aporte de las siguientes personas:

**Subdirección de Gestión Técnica para la Atención e la Primera Infancia**

Leonor Isaza Merchán

**Con aportes de**

Ana María Hoyos

María Consuelo Gaitán Clavijo


Gladys Nubia Hernández

Melissa Acuña Marrero

**Diagramación**

Ana María Ortiz Hoyos

**Instituto Colombiano de Bienestar Familiar**


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 4 de 643

## TABLA DE CONTENIDO


Introducción .....	18
5. Llorar y vinculación afectiva .....	24
1.1. Las funciones del llanto .....	24
1.2. ¿Por qué lloran los niños y las niñas? .....	26
1.3. ¿Cómo atender el llanto de los niños y las niñas? .....	27
6. Llorar, convivencia y autorregulación .....	30
7. Llorar, comunicación y lenguaje .....	32
8. Llorar y desarrollo de la estética .....	33
9. Llorar, la salud y el desarrollo corporal .....	33
10. Llorar y la seguridad emocional y física .....	34
13. Llorar, participación y autonomía .....	36
14. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	36
15. Recursos para consulta .....	38
1. Actividades para "jugar" .....	40
A. Lecturas de cuentos .....	40
B. Rondas, coplas, arrullos .....	41
C. Trabalenguas .....	42
D. Leyendas .....	42
E. Canciones .....	43
2. Actividades para "explorar y compartir" .....	43
3. Actividades para "reflexionar" .....	47
4. Actividades para "construir" .....	48
1. Comer, salud y desarrollo corporal .....	54

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!


Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 5 de 643


1.1.	La alimentación debe ser suficiente .....	54
1.2.	Los alimentos deben ser variados.....	55
1.3.	Los alimentos deben ser limpios y sanos .....	56
1.4.	Los alimentos deben ser adecuados.....	57
1.5.	Ejercicio físico, salud y nutrición .....	60
2.	Comer y vinculación afectiva.....	60
3.	Comer, convivencia y autorregulación .....	62
4.	Comer, comunicación y lenguaje .....	65
5.	Comer y pensamiento .....	66
6.	Comer y desarrollo de la estética.....	66
7.	Comer y el desarrollo de la seguridad física y emocional.....	67
8.	Comer, participación y autonomía.....	68
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	70
10.	RECURSOS PARA CONSULTA.....	71
1.	ACTIVIDADES PARA "JUGAR" .....	73
A.	Lecturas de cuentos .....	73
B.	Rondas, coplas, arrullos .....	74
C.	Trabalenguas.....	76
D.	Adivinanzas .....	76
E.	Juegos .....	77
2.	Actividades para "explorar y compartir" .....	79
3.	Actividades para "reflexionar" .....	82
4.	Actividades para "construir" .....	83
1.	Explorar y pensamiento.....	90
2.	Explorar, comunicación y lenguaje.....	93
3.	Explorar y vinculación afectiva .....	95
4.	Explorar, convivencia y autorregulación .....	96
5.	Explorar, salud y desarrollo corporal.....	100

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 6 de 643

6.	Explorar y desarrollo de la estética .....	101
7.	Explorar y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	102
8.	Explorar, participación y autonomía .....	103
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	104
1.	Actividades para “jugar” .....	108
A.	Lecturas de cuentos .....	108
B.	Adivinanzas o acertijos.....	109
C.	Juegos .....	110
D.	Trabalenguas.....	113
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	113
3.	Actividades para “reflexionar” .....	118
4.	Actividades para “construir” .....	119
1.	Enfermarse, salud y desarrollo corporal.....	125
1.1.	Malestares y enfermedades más comunes en la primera infancia.....	125
A.	En las mujeres gestantes .....	126
B.	En las madres lactantes .....	128
C.	En los niños y las niñas después del nacimiento .....	128
1.2.	La prevención de las enfermedades .....	133
A.	Alimentación adecuada .....	134
B.	Vacunación .....	134
C.	Control de crecimiento y desarrollo y control de la gestación .....	136
D.	Afecto y buen trato .....	138
1.3.	La atención de las enfermedades .....	139
E.	La atención de la enfermedad en centro de salud .....	139
F.	El cuidado de las enfermedades en la casa .....	140
G.	Los cuidados de los niños y niñas con discapacidad.....	142
2.	Enfermarse y vinculación afectiva.....	142
3.	Enfermarse, convivencia y autorregulación .....	145
4.	Enfermarse, comunicación y lenguaje .....	146
5.	Enfermarse y pensamiento .....	147


	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 7 de 643

6.	Enfermarse y desarrollo de la estética .....	147
7.	Enfermarse y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	148
7.1.	Hábitos de higiene personal .....	148
7.2.	Saneamiento ambiental .....	149
7.3.	Prevención de accidentes.....	152
8.	Enfermarse, participación y autonomía.....	154
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	154
10.	RECURSOS PARA CONSULTA.....	157
1.	Actividades para “jugar” .....	159
A.	Lecturas de cuentos .....	159
B.	Adivinanzas o acertijos.....	160
C.	Poesía.....	161
D.	Juegos .....	162
E.	Trabalenguas.....	162
F.	Canciones.....	163
2.	Actividades para “explorar y compartir”.....	163
3.	Actividades para “reflexionar”.....	168
4.	Actividades para “construir”.....	170
1.	Pataletas, convivencia y autorregulación.....	178
2.	Pataletas, salud y desarrollo corporal .....	184
3.	Pataletas y vinculación afectiva .....	186
4.	Pataletas y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	187
5.	Pataletas y pensamiento .....	188
6.	Pataletas, comunicación y lenguaje .....	188
7.	Pataletas, participación y autonomía .....	189
8.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	189
1.	Actividades para “jugar” .....	193
A.	Lecturas de cuentos .....	193


	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 8 de 643

B.	Estribillos .....	194
C.	Juegos .....	195
D.	Trabalenguas.....	195
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	195
3.	Actividades para “reflexionar” .....	198
4.	Actividades para “construir” .....	200
1.	Jugar, salud y desarrollo corporal .....	210
2.	Jugar y pensamiento .....	212
3.	Jugar y vinculación afectiva .....	213
4.	Jugar, convivencia y autorregulación .....	216
5.	Jugar, comunicación y lenguaje .....	219
6.	Jugar y desarrollo de la estética.....	220
7.	Jugar y el desarrollo de la seguridad física y emocional.....	220
8.	Jugar, participación y autonomía .....	221
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	221
1.	Actividades para “jugar” .....	225
A.	Lecturas de cuentos .....	225
B.	Juegos .....	227
C.	Rondas .....	228
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	229
3.	Actividades para “reflexionar” .....	232
4.	Actividades para “construir” .....	233
1.	Ir al baño, salud y desarrollo corporal .....	240
1.1.	¿Cuándo pueden dejar el pañal los niños y niñas? .....	240
1.2.	El placer de retener y evacuar .....	241
1.3.	La higiene a la hora de evacuar .....	242
1.4.	Cuando crecen y todavía no retienen de día o de noche .....	242
2.	Ir al baño, convivencia y autorregulación .....	244




	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 9 de 643


2.1. ¿Cuándo están preparados? .....	244
2.2. ¿Cómo enseñar a usar el baño? .....	245
2.3. En los momentos que no lo logran .....	248
2.3 El pudor .....	248
3. Ir al baño y vinculación afectiva .....	249
4. Ir al baño, comunicación y lenguaje .....	250
5. Ir al baño y pensamiento .....	250
6. Ir al baño y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	251
7. Ir al baño, participación y autonomía .....	252
8. Ir al baño y desarrollo de la estética.....	252
9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	253
1. Actividades para “jugar” .....	258
A. Lecturas de cuentos .....	258
B. Estribillos .....	259
C. Coplas.....	259
D. Juegos .....	260
2. Actividades para “explorar y compartir”.....	260
3. Actividades para “reflexionar”.....	264
4. Actividades para “construir”.....	266
1. Preguntar y pensamiento .....	271
2. Preguntar, salud y desarrollo corporal .....	273
3. Preguntar, convivencia y autorregulación .....	276
4. Preguntar y vinculación afectiva.....	278
5. Preguntar, comunicación y lenguaje .....	280
6. Preguntar y el desarrollo de la seguridad física y emocional.....	281
7. Preguntar, participación y autonomía.....	281
8. Preguntar y desarrollo de la estética.....	282

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 10 de 643


9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	282
1.	Actividades para “jugar” .....	286
A.	Lecturas de cuentos .....	286
B.	Adivinanzas .....	288
C.	Juegos .....	288
D.	Versos.....	290
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	291
3.	Actividades para “reflexionar” .....	294
4.	Actividades para “construir” .....	296
1.	Regar o desordenar, convivencia y autorregulación .....	302
1.1.	El sentido del orden para los niños y las niñas .....	303
1.2.	¿Cómo enseñar el orden?.....	304
1.3.	¿En qué momento del día es bueno que los niños y niñas ordenen sus cosas? .....	305
1.4.	¿A qué edad pueden ordenar sus cosas los niños y niñas? .....	306
2.	Regar o desordenar y pensamiento .....	308
2.1.	¿Por qué regar ayuda al desarrollo del pensamiento?.....	308
2.2.	¿Por qué ordenar ayuda al desarrollo del pensamiento?.....	308
3.	Regar o desordenar, comunicación y lenguaje.....	310
4.	Regar o desordenar y el desarrollo de la estética.....	311
5.	Regar o desordenar, salud y desarrollo corporal .....	312
6.	Regar o desordenar y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	313
7.	Regar o desordenar, participación y autonomía .....	313
8.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	314
9.	RECURSOS PARA CONSULTA.....	316
1.	Actividades para “jugar” .....	318
A.	Lecturas de cuentos .....	318
B.	Adivinanzas .....	320
C.	Juegos .....	321
D.	Canciones.....	321

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 11 de 643


E.	Coplas.....	324
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	324
3.	Actividades para “reflexionar” .....	329
4.	Actividades para “construir” .....	331
1.	Vestirse, participación y autonomía .....	340
2.	Vestirse, convivencia y autorregulación .....	345
3.	Vestirse y el desarrollo de la estética.....	348
4.	Vestirse, salud y desarrollo corporal .....	349
5.	Vestirse y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	351
6.	Vestirse y pensamiento .....	352
7.	Vestirse, comunicación y lenguaje .....	353
8.	Vestirse y vinculación afectiva .....	354
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	355
1.	Actividades para “jugar” .....	358
A.	Lecturas de cuentos .....	358
B.	Juegos .....	359
C.	Poesía.....	360
D.	Trabajalenguas.....	360
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	361
3.	Actividades para “reflexionar” .....	365
4.	Actividades para “construir” .....	366
1.	Dormir y despertar, salud y desarrollo corporal .....	373
1.1.	El mecanismo del sueño .....	373
1.2.	Tendencias de los seres humanos al dormir .....	375
1.3.	Alteraciones del sueño .....	377
2.	Dormir y despertar, convivencia y autorregulación .....	381
2.1.	La importancia de los hábitos de dormir y despertar.....	381
2.2	Los hábitos de dormir según la edad de los niños y niñas .....	383

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 12 de 643


2.3. Cómo ayudar a establecer los hábitos de dormir y despertar .....	384
3. Dormir y despertar y vinculación afectiva .....	388
3.1. El apoyo a los miedos nocturnos .....	389
3.2. El apoyo cuando despiertan con pesadillas .....	390
4. Dormir y despertar, comunicación y lenguaje .....	391
5. Dormir y despertar y pensamiento .....	392
6. Dormir y despertar y el desarrollo de la estética .....	392
7. Dormir y despertar y el desarrollo de la seguridad física y emocional.....	393
8. Dormir y despertar, participación y autonomía .....	394
9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	394
1. Actividades para “jugar” .....	398
A. Lecturas de cuentos .....	398
B. Coplas.....	399
C. NANAS .....	400
D. Canciones para despertar .....	401
2. Actividades para “explorar y compartir” .....	402
3. Actividades para “reflexionar” .....	405
4. Actividades para “construir” .....	406
1. Ver TV y pensamiento .....	414
2. Ver TV, comunicación y lenguaje .....	418
3. Ver TV, convivencia y autorregulación.....	419
4. Ver TV y vinculación afectiva .....	423
5. Ver TV, salud y desarrollo corporal .....	425
6. Ver TV y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	426
7. Ver TV, participación y autonomía .....	427
8. Ver TV y el desarrollo de la estética.....	428
9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	428

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 13 de 643


1.	Actividades para “jugar” .....	432
A.	Lecturas de cuentos .....	432
B.	Juegos .....	434
C.	Cantar .....	434
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	434
3.	Actividades para “reflexionar” .....	438
4.	Actividades para “construir” .....	440
1.	Pelea entre hermanos y vinculación afectiva .....	447
1.1.	La fantasía de querer ser hijo único .....	447
1.2.	Los cuidadores y el afecto ante sus hijos e hijas cuando son varios .....	448
1.3.	Los sentimientos hacia los hermanos y los cuidadores .....	450
1.4.	Cómo ayudar a los niños y niñas con sus sentimientos de rivalidad por sus hermanos y hermanas .....	452
1.5.	¿Qué hacer cuando los hijos mayores sienten celos de los hijos menores? .....	453
2.	Pelea entre hermanos, convivencia y autorregulación .....	455
2.1.	La relación entre hermanos en el aprendizaje de la convivencia .....	455
2.2.	Los conflictos en la familia y la convivencia .....	456
2.3.	Prevención de las peleas frecuentes e intensas entre hermanos .....	458
2.4.	Formas de ayudar en los conflictos fraternos .....	460
3.	Pelea entre hermanos, participación y autonomía .....	465
4.	Pelea entre hermanos y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	466
5.	Pelea entre hermanos, comunicación y lenguaje .....	468
6.	Pelea entre hermanos y pensamiento .....	470
7.	Pelea entre hermanos y el desarrollo de la estética .....	470
8.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	471
1.	Actividades para “jugar” .....	477
A.	Lecturas de cuentos .....	477
B.	Juegos .....	478
C.	Trabalenguas .....	478
D.	Adivinanzas .....	479

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 14 de 643

2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	480
3.	Actividades para “reflexionar” .....	483
4.	Actividades para “construir” .....	485
1.	El sospechoso silencio, convivencia y autorregulación .....	492
2.	El sospechoso silencio y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	494
2.1.	El silencio que alerta ante un accidente .....	494
2.2.	El silencio que alerta sobre una situación que afecta emocionalmente al niño o la niña....	495
3.	El sospechoso silencio, salud y desarrollo corporal.....	498
3.1.	El silencio debido a una baja audición.....	499
3.2.	El silencio como señal de discapacidad por autismo .....	500
3.3.	El silencio como señal de alteración de la voz .....	501
4.	El sospechoso silencio, comunicación y lenguaje .....	501
5.	El sospechoso silencio y el desarrollo de la estética .....	503
6.	El sospechoso silencio, participación y autonomía.....	504
7.	El sospechoso silencio y pensamiento.....	505
8.	El sospechoso silencio y vinculación afectiva.....	506
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	506
1.	Actividades para “jugar” .....	510
A.	Lecturas de cuentos .....	510
B.	Bailar.....	511
C.	Juegos .....	511
D.	Cantos .....	511
E.	Escuchar y contemplar .....	511
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	512
3.	Actividades para “reflexionar” .....	514
4.	Actividades para “construir” .....	516
1.	Salir o pasear, salud y desarrollo corporal .....	522
1.1.	Salir o pasear y la promoción de la salud .....	522
1.2.	Salir o pasear y el desarrollo del cuerpo y sus movimientos .....	523


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 15 de 643

2.	Salir o pasear y pensamiento.....	526
3.	Salir o pasear, comunicación y lenguaje.....	529
4.	Salir o pasear y el desarrollo de la estética .....	530
5.	Salir o pasear, convivencia y autorregulación.....	531
6.	Salir o pasear y vinculación afectiva .....	533
7.	Salir o pasear y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	534
8.	Salir o pasear, participación y autonomía .....	536
9.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	537
1.	Actividades para “jugar” .....	543
A.	Lecturas de cuentos .....	543
B.	<b>Juegos</b> .....	545
C.	<b>Adivinanzas</b> .....	546
D.	<b>Retahílas</b> .....	546
2.	Actividades para “explorar y compartir”.....	547
3.	Actividades para “reflexionar”.....	549
4.	Actividades para “construir”.....	550
1.	Bañarse, salud y desarrollo corporal.....	556
1.1.	El baño y la higiene .....	557
A.	El baño del cuerpo.....	557
B.	El pelo.....	560
C.	El aseo de los genitales.....	561
D.	La limpieza de las orejas y oídos .....	562
E.	El lavado de los dientes.....	562
F.	El lavado de manos.....	564
G.	Baño y cuidado de las uñas. ....	564
1.2.	El baño y el conocimiento del cuerpo.....	565
1.3.	El baño y la activación o relajación corporal .....	567
2.	Bañarse, convivencia y autorregulación .....	568
2.1.	El significado social del baño y la limpieza .....	568
2.2.	La formación de hábitos.....	568


	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 16 de 643

2.3. La resolución de los conflictos ante el baño .....	569
2.4. El baño y el cuidado ambiental. ....	570
3. Bañarse y vinculación afectiva .....	570
4. Bañarse y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	571
5. Bañarse y pensamiento.....	572
6. Bañarse, comunicación y lenguaje.....	573
7. Bañarse y el desarrollo de la estética .....	573
8. Bañarse, participación y autonomía .....	573
9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	574
1. Actividades para “jugar” .....	578
A. Lecturas de cuentos .....	578
B. Juegos .....	579
C. Canciones.....	579
D. Coplas.....	581
2. Actividades para “explorar y compartir” .....	582
3. Actividades para “reflexionar” .....	585
4. Actividades para “construir” .....	586
1. Festejar y vinculación afectiva .....	593
1.1. Festejar la gestación .....	594
1.2. Festejar el nacimiento .....	594
1.3. Festejar en la vida cotidiana.....	595
2. Festejar, participación y autonomía .....	596
3. Festejar y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	597
4. Festejar, convivencia y autorregulación .....	599
5. Festejar, comunicación y lenguaje .....	600
6. Festejar y el desarrollo de la estética.....	601
7. Festejar y pensamiento .....	602



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 17 de 643

8.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	602
1.	Actividades para “jugar” .....	605
A.	Lecturas de cuentos .....	605
B.	Cantos .....	606
C.	Bailes .....	606
D.	Versos.....	606
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	608
3.	Actividades para “reflexionar” .....	610
4.	Actividades para “construir” .....	612
1.	Descansar, salud y desarrollo corporal .....	619
1.4.	Las formas de descanso y los beneficios corporales.....	619
1.5.	La excesiva actividad o pasividad de los niños y las niñas .....	620
1.6.	Sustancias activadoras y relajantes .....	622
2.	Descansar y el desarrollo de la seguridad física y emocional .....	623
3.	Descansar y vinculación afectiva .....	625
4.	Descansar, convivencia y autorregulación.....	627
5.	Descansar, comunicación y lenguaje.....	628
6.	Descansar y el desarrollo de la estética .....	628
7.	Descansar, participación y autonomía .....	629
8.	Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa .....	629
1.	Actividades para “jugar” .....	634
A.	Lecturas de cuentos .....	634
B.	Adivinanzas .....	635
C.	Actividad física o de relajación .....	635
D.	Juegos .....	637
2.	Actividades para “explorar y compartir” .....	637
3.	Actividades para “reflexionar” .....	640
4.	Actividades para “construir” .....	641

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 18 de 643

## Introducción

---

La formación y el acompañamiento a las familias, es un elemento esencial dentro de la atención integral a los niños y niñas de la primera infancia, en el marco de la Estrategia de Cero a Siempre. Por ello, estas acciones deben ser desarrolladas con calidad y para ello se necesita, entre otros muchos factores, que los educadores familiares puedan tener recursos de apoyo que complementen los saberes y la experiencia que ya tienen.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, tiene la responsabilidad de apoyar a las Entidades Administradoras del Servicio (EAS) en la tarea de hacer formación y acompañamiento a familias en las modalidades institucional y familiar de educación inicial. Para ello, publicó dos Guías orientadoras (la número 5 y la número 6) que establecen los enfoques, estructuras y modos de trabajo generales con las familias. Sin embargo, se consideró importante complementar esas Guías orientadoras con unas orientaciones temáticas y metodológicas que sirvieran de recurso complementario para la puesta en práctica de los encuentros grupales con las familias.

El Anexo 3 está dividido en 18 módulos cada uno de los cuales tiene dos grandes capítulos, uno temático y otro metodológico.

El capítulo primero hace el abordaje temático sobre el tema del módulo, buscando que los educadores familiares puedan profundizar en su significado así como de las formas en que los adultos pueden actuar ante las distintas situaciones de la vida cotidiana para favorecer el desarrollo integral de los niños y niñas. Entonces se encontrará primero una conceptualización del tema para luego trabajar su relación con los distintos procesos del desarrollo infantil.

Se recomienda a los usuarios de este Anexo 3 que lean con mucho detenimiento estas orientaciones temáticas antes de diseñar un encuentro sobre cada tema, pues el desarrollo que encontrará allí le ayudará a comprender de manera importante el sentido del trabajo alrededor del tema en las acciones de crianza que llevan a cabo padres, madres y cuidadores familiares y la forma cómo pueden favorecer el desarrollo infantil integralmente, dentro de la vida cotidiana.


También es importante recomendar que en antes de leer el Anexo 3 y durante su lectura, el Educador familiar se pregunte sobre sus creencias respecto a las pautas de crianza en las que cree sobre los distintos temas. De esta manera podrá ir confirmando, cuestionando o transformando creencias y esto le puede ayudar a enfrentar su tarea en la formación y el acompañamiento a las familias con quienes va a entrar en un diálogo de saberes.

El segundo capítulo de cada módulo es de metodología y brinda un menú de actividades para el desarrollo de los encuentros con grupos de familias. Son actividades que no requieren de recursos audiovisuales para que el educador familiar no dependa de ellos, bien porque no los tiene o porque no puede acceder a ellos por las condiciones de luz, de conectividad o de acceso a aparatos con los que pueda reproducirlos. Las actividades propuestas hacen énfasis en la experiencia de los participantes en los encuentros y en los análisis y propuestas que ellos y ellas puedan hacer.

Como cualquier menú, la selección de las actividades es opcional, dependiendo de las necesidades y características de los grupos y de los conocimientos del educador familiar. Esto quiere decir que de las actividades de propuestas, pueden seleccionarse las más pertinentes para las circunstancias, pueden adaptarse, si se requiere, y pueden no usarse si el educador familiar tiene opciones que considera más adecuadas para desarrollar un encuentro con un grupo específico.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

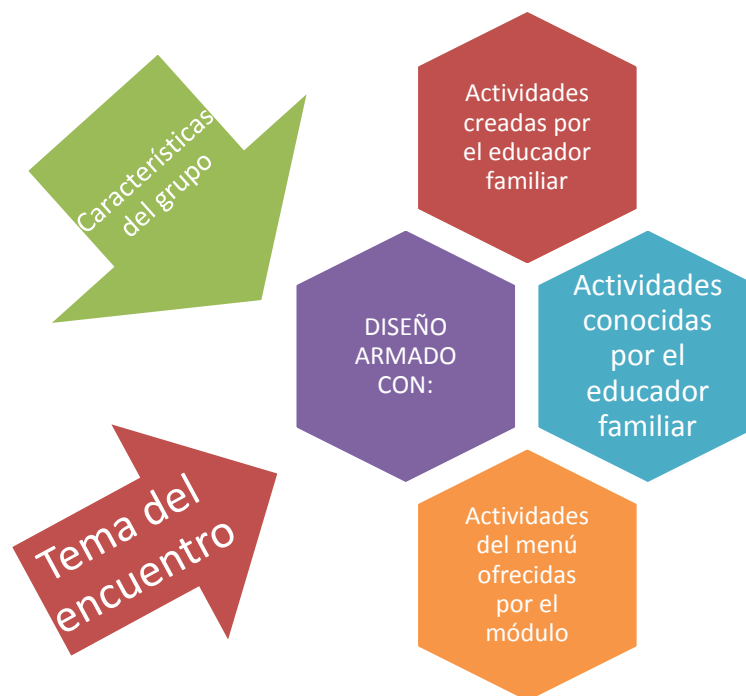
 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 19 de 643

Se proponen menús de actividades para los distintos momentos de un encuentro, sugeridos en la Guía Orientadora N° 6 para la formación y el acompañamiento a familias (Modalidad familiar). Estos cuatro momentos son: "jugar", "explorar y compartir", "reflexionar" y "construir".

Se parte de la base que los educadores familiares tienen una serie de recursos para trabajar el tema y que lo diseñado en este Anexo 3 es sólo un recurso adicional para su trabajo. Por eso se propone al educador familiar que piense en el diseño de cada encuentro con las familias como un **rompecabezas** que puede armar con los recursos didácticos que él ya conoce, con los que ha consultado de otras fuentes y con los que aquí se ofrecen. El rompecabezas queda bien armado, cuando las fichas ajustan entre sí y responden a las características del grupo por lo cual es posible en un rompecabezas distinto para cada grupo, aunque algunos sirvan para varios grupos por las semejanzas entre ellos. La figura uno, muestra gráficamente esta idea.

Para armar el rompecabezas del encuentro o los encuentros sobre el tema, es necesario ante todo que se piense en las características del grupo con el que va a trabajar en cuanto a tamaño, rol en la familia de las personas que asisten, características culturales, características de los niños en edad, sexo, capacidades y características sociales, físicas y económicas del entorno, entre otros aspectos.

**Figura 1. El rompecabezas del diseño de cada encuentro**




Con base en esto, es necesario analizar el tipo de metodología más adecuada para el grupo y seguir un proceso que facilite armar el diseño, según los pasos que a continuación se exponen:

Pensar si se tiene ideas para diseñar cada una de las partes del encuentro con el grupo o para alguna de ellas.

Si la respuesta al paso anterior es negativa total o parcialmente, debe pensarse si dentro de los recursos didácticos que se conocen, alguno es adecuado o adaptable una o varias actividades que permitan trabajar el tema con ese grupo.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>20</b> de <b>643</b>

Si ninguno de los dos pasos anteriores es viable, o lo es parcialmente, puede consultarse el menú que se ofrece en este capítulo y adaptar las actividades propuestas para las características del grupo con el que se va a trabajar.

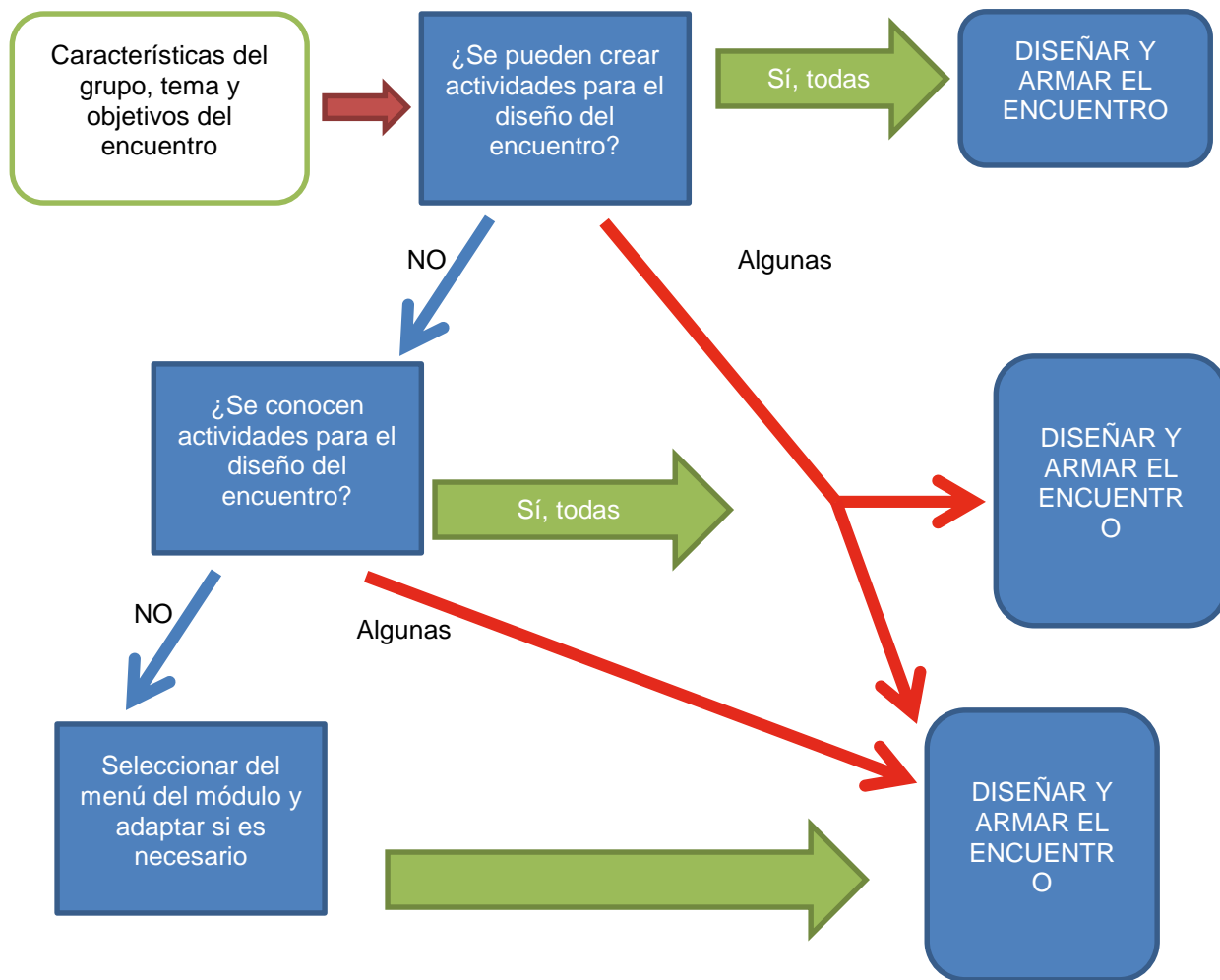
Con las actividades creadas o seleccionadas se arma completamente la metodología del encuentro y se alistan los recursos materiales necesarios.


La figura 2 visualiza gráficamente el proceso que se acaba de explicar:

Por último es necesario resaltar que cuando se trabaja con un grupo de familias, los primeros encuentros deben ser de conocimiento, de acercamiento y de búsqueda de acuerdos sobre los temas a trabajar, procurando a la vez construir un clima de confianza para que los participantes sientan que los encuentros son espacios en los cuales no se juzgan las opiniones, se escucha, se dialoga y se proponen prácticas para mejorar las relaciones no sólo con la familia, también con la comunidad. Es recomendable hacer un pacto para que lo conversado en los encuentros se mantenga con confidencialidad, sin divulgarlo a otras personas que no participan del proceso. Esto es particularmente importante en comunidades en las cuales las personas se conocen y comparten con frecuencia en la vida cotidiana.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 21 de 643


**Figura 2. Pasos a seguir para armar el diseño de un encuentro**



 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>22</b> de <b>643</b>


## Módulo 1 Llorar

# Llorar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>23</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 24 de 643

El llanto es una reacción humana de lágrimas acompañadas de gestos, tensión muscular, emisión de sonidos, formas de respirar distintas a las habituales, que además puede asociarse con otros movimientos de manos o piernas. No siempre se llora de tristeza, También se llora de miedo o susto, de rabia e incluso, de alegría o de ternura. En los bebés y los niños y niñas de primera infancia, las tensiones, el hambre, el cansancio o el sueño, también los hacen llorar.

El llanto persiste a lo largo de la vida aunque se va utilizando menos en la medida que las personas crecen, porque se encuentran otras formas de expresar las emociones. En esto se observan diferencias particulares pues hay quienes lloran más fácilmente y quienes pocas veces lo hacen. En la primera infancia, en cambio, todos los niños y niñas lloran y esto permite a los adultos ayudarles a solucionar las distintas situaciones.

Algunos datos sobre el llanto, recogidos por Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi (2002) muestran que las personas lloran en los tres primeros meses, más que en cualquier otro ciclo de su vida; que los niños y niñas nacidos por parto vaginal o cesárea normal, lloran menos en un comienzo que cuando el parto tiene complicaciones; y que los bebés amamantados lloran menos que los que toman leche de fórmula o tienen alimentación mixta.

Los hombres y mujeres podrían llorar de manera semejante. Esto se observa en los bebés de ambos sexos y los niños y las niñas de primera infancia, que lloran aproximadamente lo mismo. Sin embargo, la forma como se educa a cada sexo es distinta haciendo que los hombres cuando crecen, tiendan a llorar menos que las mujeres. Por eso en la adolescencia ya se observa que las niñas, lloran más que los muchachos (Palchik, 2007).

El llanto es una reacción humana de lágrimas acompañadas de gestos, tensión muscular, emisión de sonidos.

Se llora por distintos motivos: tristeza, rabia, ternura, tensión...

A medida que crecemos usamos menos el llanto porque encontramos otras formas de expresar las emociones

La frecuencia e intensidad del llanto varía de una persona a otra. Los hombres lloran menos porque se los han enseñado.


## 1. Llorar y vinculación afectiva

### 1.1. Las funciones del llanto

Todos los procesos que ocurren en nuestro cuerpo, tienen un sentido dentro de la función coordinada del organismo. El llanto cumple dos funciones básicas: una, **la liberación de tensión emocional y física y dos, la comunicación a otros de nuestro estado emocional**, para buscar ayuda o para compartirla con los demás.

De acuerdo con Palchik (2007), el llanto es una manera primaria de liberar emociones. Este autor argumenta esta afirmación en lo que se ha observado en culturas menos occidentales que utilizan mucho más las expresiones menos verbales como el llanto, la danza y la expresión corporal para manifestar sus emociones. Las culturas que han desarrollado la estrategia de expresar verbalmente sus emociones usan menos el llanto e incluso lo asocian a lo primitivo y lo infantil.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 25 de 643

La función de liberar emociones se ha demostrado a través de investigaciones que muestran, por ejemplo, que las lágrimas que se producen para pelar cebolla, tienen una composición distinta a las que se emiten cuando hay una emoción. Estas últimas contienen hormonas y neurotransmisores encargados de la regulación de las emociones y el estrés en el cuerpo, como la adrenalina y la noradrenalina. Esto significa que el llanto tiene la función de buscar un equilibrio o un descanso que alivie al organismo de la tensión que está sintiendo (dolor, tristeza, miedo, rabia, etc.) (Palchik, 2007).

En este sentido, el llanto es un buen mecanismo para equilibrar el organismo y liberarlo de tensiones, que si se acumulan pueden traer dificultades como dolores corporales, úlcera, irritabilidad, ansiedad, menores defensas ante las infecciones, entre otras. Entonces podríamos decir que el llanto es una válvula de escape porque nos ayuda a liberar hormonas asociadas a estados de ánimo o emociones intensas, generando una sensación de desahogo y tranquilidad.

Como el llanto es una forma de liberar tensiones y estas se aprenden a manejar en la medida en que se avanza en el desarrollo, los niños y las niñas pequeños lloran más, porque no tienen otro mecanismo para bajar su tensión emocional. Parte de la labor del adulto, está en ayudarles a regular sus emociones y a encontrar otras vías complementarias para expresarlas.


**El llanto es una válvula de escape porque nos ayuda a liberar hormonas asociadas a estados de ánimo o emociones intensas, generando una sensación de desahogo y tranquilidad.**

Como medio de comunicación de nuestras emociones, se ha encontrado que ante el llanto de otras personas, los demás reaccionan procurando frenarlo o calmarlo. En algunas ocasiones, el llanto de otras personas, evoca el nuestro porque nos comunica sus emociones y nos permite ponernos en contacto con ellas y sentir lo mismo, por efectos de la empatía. La empatía es la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar del otro y de comprender sus estados de ánimo. La empatía lleva a sentir compasión, solidaridad y respeto por el otro. Cuando el llanto aparece, nuestra empatía nos permite entender la situación por la cual la otra persona está atravesando. La conexión entre las emociones de las personas, es muy evidente en los niños y niñas pequeños, que pueden llorar al observar que otros lo hacen, así no entiendan la razón.

El uso de del llanto como medio de comunicación es más acentuado en los niños y niñas de primera infancia, pues necesitan mayor apoyo de los adultos. En el caso de los bebés, esta función es muy clara: el llanto "es diseñado para lograr obtener una respuesta materna que cambiará la condición psicológica del bebé o proveerá cuidados" (Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi, 2002). Por ello, en los bebés su sonido es más agudo que cualquier otro sonido ambiental lo cual lo hace irritante y lleva a los adultos a atender al niño o niña para detenerlo. Además, en la madre, se acelera el ritmo cardiaco, aumenta la temperatura de los senos y activa un área del cerebro de la mujer que la lleva a responder al llanto (Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi, 2002).

Entonces con el llanto el bebé logra que sus necesidades primarias sean atendidas, porque no tiene otra forma de comunicarse. A medida que crece, lo acompañará por gritos que también serán medio de expresión y poco a poco aparecerán las palabras que lentamente lo irán complementando y sustituyendo como único medio para pedir ayuda. No obstante, como el llanto no es sólo una forma de comunicación, no desaparece de nuestra vida y en situaciones de tensión lo seguimos usando.

Si el llanto es una forma de comunicación y de liberación de tensiones, cuando un bebé o un niño o niña pequeño lloran, el adulto debe hacerse dos preguntas: ¿Qué le pasa al niño o a la niña? ¿Qué puedo hacer?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 26 de 643

El uso de del llanto como medio de comunicación es más acentuado en los niños y niñas de primera infancia, pues necesitan mayor apoyo de los adultos.

En los bebés el llanto está diseñado para obtener una respuesta de la madre

## 1.2. ¿Por qué lloran los niños y las niñas?

Para entender cómo proceder con el llanto de un bebé o de un niño o niña, es necesario comprender que hay múltiples razones para su llanto y estas varían a medida que van creciendo.

Las principales razones por las cuales llora un bebé son:


- Tiene hambre.
- Su pañal está sucio y le incomoda.
- Tiene sueño.
- Tiene frío o calor.
- Está cansado
- Tiene algún tipo de malestar físico, dolor o está enfermo.
- Está asustado por algún estímulo del ambiente (ruido fuerte, movimiento brusco, caída, luz muy fuerte, etc.)
- Puede que esté aburrido y quiera jugar o estar en un ambiente que lo estimule.
- Extraña a las personas que lo cuidan (De los 7 u 8 meses en adelante).

Dependiendo de las causas, el llanto del bebé es distinto, lo cual ayuda a los cuidadores a entender lo que pasa. En un principio, los adultos no saben distinguir la forma del llanto pero poco a poco aprenderán a diferenciarlas de acuerdo con la forma en que el bebé llora o de la situación en el que se presente.

Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi (2002) revisaron varias investigaciones y encontraron que los llantos por molestias eran menos intensos que aquellos provocados por el dolor o el hambre siendo más amplio el causado por dolor y más vigoroso el originado por hambre. Estas investigaciones encontraron también que la intensidad del llanto es directamente proporcional a la intensidad del dolor es decir que a mayor dolor, mayor intensidad del llanto. Cuando el dolor es muy agudo puede llegar hasta el alarido y si es suave, puede ser un quejido.

A medida que crecen hay muchas cosas que los niños y las niñas dejan de enfrentar, por ejemplo tener el pañal sucio. Además, van adquiriendo habilidades que nuevas que les sirven para comunicarse por medio de gestos y palabras y desarrollan mayor capacidad para comprender el mundo. Por esto, los motivos del llanto y su frecuencia van variando, aunque sigue siendo mucho más frecuente que en niños o niñas mayores.

Entre el año de vida y los cinco años puede presentarse el llanto por varios motivos, entre los cuales están:

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 27 de 643

- La frustración: no logran alcanzar un objetivo, o tener éxito en una tarea; les quitan un juguete o no se los prestan; no le dejan realizar una actividad que le gustaba (por ejemplo, no puede seguir viendo su programa de televisión favorito o es hora de comer y debe parar de jugar por un rato

- Están enfermos o les duele algo
- Se caen y se lastiman o se asustan
- Alguien les pega o les grita
- Tienen miedo
- Están con sueño o cansados
- Se sienten solos sin las personas cercanas que conocen.

Al igual que con los bebés, el llanto de estos niños y niñas mayores de un año, no es el mismo cuando están cansados, cuando están enfermos, cuando se asustan o cuando están frustrados. Las expresiones faciales y corporales son distintas. Dependiendo de la edad, el niño o la niña podrá explicar o no el motivo de su llanto. Pero a veces ni ellos mismos entienden qué les sucede y no logran ponerlo en palabras. Por ello, es muy importante que los adultos identifiquen las principales formas de llanto, para ayudarles de manera distinta a manejar y a contener adecuadamente sus emociones.

Hay múltiples razones para su llanto y estas varían a medida que van creciendo

El llanto de los bebés y de los niños y niñas es distinto según la causa que lo origine

### 1.3. ¿Cómo atender el llanto de los niños y las niñas?

Si los bebés y los niños y las niñas lloran para liberar tensión y emociones y para comunicar que necesitan apoyo, se deduce que la conducta principal de quienes les cuidan, debe ser la de atender el llanto del niño o la niña lo más inmediatamente posible.


Algunos estudios recopilados por Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi (2002) encontraron varios fenómenos asociados al estrés que produce el llanto en bebés:

- Su ritmo cardíaco aumenta, siendo mayor si el llanto es muy intenso o duradero. Puede llegar a producir taquicardia en un llanto prolongado o muy intenso
- Aumenta el nivel del cortisol y cuando existen altos niveles de esta hormona, se debilita la habilidad del recién nacido para combatir infecciones.
- Puede producirse aerofagia, es decir absorber aire, lo cual lleva a que se distienda el estómago por gases y pueda afectarse la función digestiva y crearse malestar estomacal.

Cuando el cuidador del bebé le deja llorar, el nivel de tensión aumenta y esto prolonga el llanto, porque el bebé no tiene formas propias de calmarse. El llanto continuado, puede entonces producir afectaciones cardíacas, estomacales y en sus defensas. Pero además, está comprobado que cuando los niños y niñas mantienen niveles de tensión altos, se mantienen también los niveles altos del cortisol, lo cual aumenta la producción de adrenalina y se crea un círculo vicioso que hace que el niño o la niña aprendan a reaccionar de manera tensa e irritable ante cualquier estímulo y se convierten en niños y niñas más "llorones".

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 28 de 643

Por ello, la principal recomendación a los cuidadores de bebés, es la de atenderlos para buscar la causa del llanto y para calmar al niño o la niña. Varios estudios citados por Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi (2002) mostraron que cuando los niños y las niñas, eran atendidos inmediatamente, el llanto tendía a ser más breve y disminuían los episodios de llanto en un 60%. Esto se explica, también porque al ser atendido el bebé empieza a producir hormonas asociadas al bienestar y en vez del círculo vicioso del estrés, se crea uno virtuoso de bienestar y calma que lleva a disminuir niveles de tensión y por tanto menos episodios de llanto.

En consecuencia, aquellos mitos que dicen que si se atiende al bebé cada vez que llora se volverá malcriado o manipulador o que debe dejarse llorar para que desarrolle sus pulmones, o que si se deja llorar al bebé, este se calma solo, no tienen validez porque las investigaciones de hoy en día, muestran lo contrario. De hecho, un bebé de seis meses o menos, no ha desarrollado el pensamiento suficiente para desarrollar conductas de manipulación a través del llanto. Por el contrario si los cuidadores calman el llanto del bebé sistemáticamente, le ayudarán a procesar su estrés y sus emociones.

La conducta principal de quienes les cuidan, debe ser la de atender el llanto del niño o la niña lo más inmediatamente posible.


Cuando no se atiende el llanto de un bebé o de un niño o niña, aumentan los niveles de estrés que pueden afectar el desarrollo físico y psicológico

Los bebés que se atienden cuando lloran no se vuelven malcriados ni manipuladores. Al contrario, aprenden a calmarse y a procesar el estrés y las emociones.

Por otra parte, desde la perspectiva psicológica, también se han realizado estudios, que muestran que si el bebé que llora es atendido pronta y adecuadamente, van desarrollando lazos de afecto sólidos con sus cuidadores y sentimientos de seguridad, porque confía que cuando está tenso, adolorido o molesto hay una persona que acude.

Es bueno tener en cuenta que los niños y niñas son distintos y por temperamento algunos tienden a llorar más que otros. Sin embargo se han realizado estudios que muestran que si un bebé es tranquilo, pero su cuidador principal, generalmente la madre, está tensa, ansiosa o deprimida, el niño o la niña, aumenta sus niveles de tensión o llanto. Por el contrario, se han encontrado casos de niños o niñas más sensibles e irritables, que encuentran una respuesta calmada de la madre y disminuyen sus episodios de llanto y su intensidad.

Esto lleva a plantear el tema de la sensibilidad del cuidador del bebé. Si bien, la frecuencia con que lloran los bebés al nacer y durante los dos primeros meses, puede producir tensión y ansiedad en los adultos cuidadores, es importante crear estrategias que les ayuden a atender al bebé de manera calmada y tranquila. Debe recordarse que cuando los cuidadores se desesperan, su pensamiento y sus sentimientos se bloquean y pueden entender menos, qué está pasando con el bebé. Por ello es bueno saber que no hay fórmulas mágicas para evitar o calmar un llanto infantil, y que como algunas pierden su efectividad al repetirse, es bueno conocer varias de ellas, algunas de las cuales son las que recomiendan Ludington-Hoe, Cong, & Hashemi (2002):

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 29 de 643


- Buscar la causa del llanto y eliminarla. Si tiene hambre, alimentarlo; si está incómodo con el pañal, cambiarlo; si es cansancio o inquietud, modificar su posición, realizar algún masaje o jugarle y hablarle.
- Ubicarse a una distancia de 20 a 30 cm de la cara de los bebés menores de dos meses, de manera que puedan verle la cara al cuidador.
- Hablar con las palabras dulces, suaves y cariñosas
- Tocar con caricias suaves su cara y frente.
- Intentar contener las piernas hacia arriba y apoyarlas para que permanezcan en posición flexionada. Si el bebé está inconsolable, puede ser levantado y abrazado hacia el pecho del cuidador con sus rodillas dobladas, lo cual provee contención y flexión. Los sonidos cardiacos pueden tranquilizar, especialmente los de la madre. Si es posible, el adulto debe sentarse en un lugar cómodo que le disminuya la tensión, para poder transmitir tranquilidad al bebé.
- Ponerle canciones de cuna o música clásica. Cantarle suavemente.
- Mecerlo con movimientos rítmicos y suaves
- Reducir los estímulos ambientales para hacer más tranquilo el medio en el que está el bebé.

Cuando se alce al bebé, debe evitarse la tensión muscular del adulto, de manera que se transmita calma y no estrés. Lo mismo pasa con los movimientos, que deben ser lentos y suaves y no bruscos ni cortos.

Además de esto, es necesario tener en cuenta que la crianza y el cuidado de un bebé, implica un desgaste alto de energía, noches de poco sueño y mucho cansancio. Por ello, es esencial que la madre, que generalmente está a cargo de este cuidado, sea apoyada por el padre en otras actividades y en el cuidado mismo del bebé, para que pueda descansar y sentirse tranquila de que las cosas de la casa funcionan adecuadamente. Si el padre no está presente, el apoyo de otros adultos de la familia o de vecinos de la comunidad, van a ser fundamentales.

Cuando los niños y las niñas son mayores, el manejo puede ser distinto en la forma, pero no en la actitud. Siempre se debe atender a un niño o niña que llora, buscando las causas y apoyándolo en la solución del problema. Algunos ejemplos pueden ayudar a comprender esto:

- Si hay quejas de dolor, es importante poner atención para saber si se acude al personal de salud y para dar un mensaje de tranquilidad al niño o niña. Puede iniciarse dando un masaje suave y afectuoso que calme el dolor. Está comprobado que las caricias y masajes, liberan endorfinas en el cerebro que aumentan la sensación de bienestar y disminuyen la sensación de dolor. Si este continúa, debe consultarse, lo mismo, si hay fiebre y otros síntomas.
- Ante una caída que asusta o produce dolor, pero no requiere de consulta médica, un abrazo o unas caricias acompañadas de la rima "sana que sana, colita de rana, si no sana hoy, sanará mañana" (o alguna parecida que se use en la región), puede ser bastante tranquilizador y ayuda a contener adecuadamente las emociones. Nunca regañar por la falta de previsión del niño o niña, así se le haya advertido que con sus movimientos corría el peligro de caerse. Esta reflexión puede hacerse con palabras suaves.
- Ante el sueño y el cansancio, que se expresa en llanto incontrolable sin aparente razón o en quejidos y disgusto, lo mejor es acostar a dormir al niño o la niña sin regañarlo o decirle que no llore. Expresarle con palabras suaves que tal vez está cansado y lo mejor es dormir, puede ayudar. Si el llanto es al despertar, hay que esperar un rato a que termine de despertar, abrazándolo o acariciándolo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>30</b> de <b>643</b>

- Si están asustados, los abrazos tranquilizadores pueden ser suficientes. A veces las palabras sobran.
- Si se asustan porque están con una persona extraña, es aconsejable no exigirles que saluden o vayan con esa persona. Es mejor que sientan que la persona cercana lo acoge y lo abraza. Esto le ayudará a sentir confianza y poco a poco aprenderá a saber que puede conocer a otros sin llorar.

Se necesita que los adultos desarrollen sensibilidad para conocer el llanto del bebé y atenderlo pronta y adecuadamente.

Cuando los cuidadores se desesperan, su pensamiento y sus sentimientos se bloquean y pueden entender menos lo que está pasando con el bebé o con su niño o su niña.

Cuando los adultos atienden el llanto de los niños y niñas para aliviar su tensión y para entender lo que quieren comunicarles, se desarrollan lazos de cariño entre ambos y los niños y niñas adquieren seguridad en sus cuidadores.

## 2. Llorar, convivencia y autorregulación

Una de las principales inquietudes de los cuidadores ante el llanto, gira alrededor del peligro de que si se atiende el llanto del niño o la niña, este se vuelva malcriado o manipulador. Ante ese miedo, en muchas ocasiones dejan llorar a los niños y niñas o les regañan y les castigan por llorones. Cuando la intensidad del llanto produce angustia, desesperación o irritación el adulto puede reaccionar de manera agresiva. Y también se presenta que dependiendo del estado anímico del adulto, se reacciona de manera variable ante el llanto infantil, atendiéndolo adecuadamente algunas veces, desoyéndolo en otras o castigándolo en unas más.


Todo esto, lleva a que el llanto aumente en vez de disminuir, porque los niveles de tensión se incrementan y por tanto se acude más al llanto para evitarla. Como los adultos no están ayudando a manejar y a autorregular las emociones, los niños y niñas no encuentran otra alternativa que llorar y se convierten en niños y niñas "que lloran por todo" y los adultos interpretan que quieren manipularlos. Lo que realmente requieren los niños y niñas es ser atendidos adecuadamente para poder liberar la tensión y desarrollar otras formas de enfrentarla.

Puede pasar también, que ante los regañones y castigos, los niños o niñas dejen de llorar, pero se vuelvan irritables, ansiosos (nerviosos) o tristes y ensimismados. Además aprenderán a que no es bueno expresar los sentimientos porque tendrán consecuencias desagradables o porque no encuentran apoyo en las personas que les quieren y se vuelven desconfiados. Esto quiere decir que en vez de regular y manejar sus emociones, las tapan y las reprimen.

La recomendación principal cuando un niño o niña llora con mucha frecuencia es en primer lugar, investigar las situaciones ante las cuales llora más (hambre, cansancio, necesidad de un juguete, frustraciones, necesidad de tener su atención o su compañía, mal genio o rabia, etc.), las personas con las que llora más, la duración del llanto y las estrategias que lo calman. Analizar también cómo se siente el adulto ante el llanto del niño o la niña y las reacciones que tiene. Posiblemente, entender los propios sentimientos ayudará a cambiar y a atender de manera más adecuada al niño o la niña.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 31 de 643

Además, si se logra enfrentar con tranquilidad el llanto, la aproximación a la situación permitirá observar las circunstancias para poder manejarlas o para ayudar al niño o la niña a encontrar pistas para hacerlo. Por ejemplo, si se observa que por hacer un movimiento brusco e impulsivo se cayó, puede enseñársele a hacerlo de otra manera para evitar el golpe y tener éxito en la actividad.

Por otra parte, cuando sentimos que a partir del año y medio, los niños o niñas nos "manipulan" con su llanto, debe saberse que ellos no nacen manipuladores, sino que las estrategias que los adultos utilizan para calmar su llanto no les ayudan a moderar sus emociones y su tensión sino que simplemente trancan el llanto pero no se le transmite calma ni seguridad al niño o la niña. Es el caso de los castigos pero también situaciones en que por angustia del adulto se acude desesperadamente a cualquier mecanismo, con tal de dejar de oír el llanto. Por ejemplo, darle gusto cuando llora porque se le pone un límite. Es bueno recordar que frustraciones pequeñas que el niño o niña pueda tolerar, le ayudan a ir regulando sus impulsos.

Castigar el llanto de los niños o las niñas puede llevarlos a ser más llorones o a ser niños y niñas temerosos que no se atreven a expresar sus emociones.

Los niños y niñas que manipulan con el llanto, aprenden a hacerlo porque los adultos en vez de ayudarlos con sus emociones, trancan el llanto usando mecanismos como darles gusto para que no lloren.

Una de las formas en que se expresa la dificultad para contener el llanto, es el **espasmo del sollozo**. Este consiste en un llanto tan intenso y prolongado que al niño o niña se queda sin respiración, alrededor de la boca toma color morado o azul, pierde la conciencia (se priva) y su cuerpo puede tener posturas un poco extrañas. Si deja de respirar por más de 10 segundos, comienza con convulsiones y después vuelve al estado de flacidez. Todo el proceso dura entre 2 y 20 segundos.

Pareciera ser una situación grave, pero aunque asusta, no lo es.


El espasmo del sollozo aparece entre los 6 y 18 meses y si se presenta antes o después, debe consultarse el médico para descartar otros problemas como epilepsia, arritmias cardiacas o problemas neurológicos. Se presenta en el 27% de la población infantil sana y con alguna frecuencia se encuentra que alguno de sus padres también lo presentó en la primera infancia. De todas formas, es recomendable que se consulte al médico para asegurarse de qué trastorno se trata, sobre todo si los espasmos se presentan de manera espontánea sin llanto de por medio, si tiene convulsiones, si no recobra la conciencia luego de los 30 segundos o si presenta estos episodios cuando está durmiendo.

Si ya fue diagnosticado se recomienda:

- Mantener la calma pues el niño o la niña no corre ningún riesgo, porque no es un evento grave, así lo parezca.
- Retirar los objetos o la comida que el niño o niña pueda tener entre la boca para evitar ahogamientos o atoramientos.
- Colocarlo de lado y alejado objetos con los que se pueda golpear.
- No intentar detener el espasmo o distraer al bebé.
- Observarlo de forma indirecta, sin transmitirle ansiedad y enviando un mensaje de tranquilidad. Esto evita que el niño o la niña asocie que logra su atención solamente por este mecanismo.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 32 de 643

- Cuando el niño o la niña se calme, se debe consolar con tranquilidad y sin exageración. Además se le puede dar tiempo para descansar y reponerse porque puede quedar agotado por el nivel de tensión que experimento.

### 3. Llorar, comunicación y lenguaje

#### Llorar es comunicar

Atender el llanto de los niños y niñas con tranquilidad ayuda a desarrollar las habilidades de lenguaje y comunicación.

Hablar con suavidad a un bebé, cantarle arrullos y susurrarle palabras suaves, va sensibilizando el sentido del oído, importante para la posterior comprensión del lenguaje.

Cuando los niños y niñas ya tienen lenguaje oral, aprenden que a través del lenguaje también se pueden hacer solicitudes de ayuda.

La literatura infantil ayuda a los niños y niñas a entender sus emociones y a tener esperanzas sobre la solución de los problemas infantiles.


Como ya se dijo, llorar es en sí mismo un evento comunicacional, a través del cual los niños y niñas expresan sus emociones, necesidades y tensiones, buscando ayuda y apoyo de los adultos, porque sienten que no pueden manejar las situaciones por sí mismos. En la medida en que sus cuidadores les atiendan y les permitan procesar y moderar sus impulsos, sentimientos y necesidades, aceptando las frustraciones tolerables, los niños y niñas avanzan en su desarrollo emocional pero también van encontrando otras formas de comunicar de acuerdo con su edad.

En este sentido, la actitud tranquila y abierta de los adultos ante el llanto, está promoviendo el desarrollo del lenguaje. Pero, además, es importante señalar que las formas en que los cuidadores utilicen el lenguaje para ayudar a los niños y niñas, tiene también efectos en su desarrollo lingüístico. Es así como por ejemplo, hablar con suavidad a un bebé, cantarle arrullos y susurrarle palabras suaves, va sensibilizando el sentido del oído, importante para la posterior comprensión del lenguaje. Y la mirada directa al niño o niña, así como los gestos de abrazar, acariciar y contener, también va desarrollando habilidades comunicativas mediadas por gestos y expresiones corporales que hacen que nos comuniquemos más claramente con los demás.

Cuando los niños y niñas ya tienen lenguaje oral, se puede usar el lenguaje hablado para ayudar a procesar las tensiones y emociones. Hablar del suceso que provocó el llanto, ponerle nombre a los sentimientos que se experimentan puede ser enriquecedor para su lenguaje y para ordenar y comprender sus emociones. Además, aprenden que a través del lenguaje se pueden hacer solicitudes de ayuda.

Puede buscarse también la ayuda de los cuentos, bien sea de tradición oral o de literatura infantil. Muchos relatos hablan de las dificultades que se tienen en la vida, de las situaciones que nos entristecen, nos hacen dar rabia, nos evocan celos, envidia o frustración. Escuchar lo que los personajes hacen para resolver estas situaciones ayudará a tener esperanzas de que los problemas no se quedan para siempre. Y si el cuento se relata o se lee de manera pausada, suave y con entonación, este ritmo apacigua al niño o niña y contribuye a su tranquilidad.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 33 de 643

Esta estrategia puede ser válida después del llanto y como medida preventiva, cuando se conocen los momentos en que la tensión en el niño o niña es más alta y se acude al cuento o a la poesía para buscar la calma. Y además de ayudar al niño con el manejo del llanto, estamos promoviendo su desarrollo lingüístico.

## 4. Llorar y desarrollo de la estética

Si bien el llanto infantil lo asociamos con sensaciones desagradables y que nos aumentan la tensión, es importante tener conciencia que elementos asociados con el arte y la belleza, pueden ayudar a aliviar estas situaciones y traen además, beneficios en el desarrollo de la creatividad y de la apreciación de formas sensibles y bonitas de expresarse.

Es el caso de la música y el ritmo. Los bebés en gestación se acostumbran a escuchar el sonido del corazón materno y su voz. Si ella le canta y le habla durante la gestación, el bebé se sensibiliza a estos estímulos, de manera que cuando nace, escucharla cantar, arrullarlo, hablarle suavemente o escuchar el ritmo de su corazón, puede ser benéfico para tranquilizarse cuando llora. Si el canto y las palabras rítmicas siguen presentes en la comunicación entre la madre y el niño o la niña, posiblemente aumentará la sensibilidad a ellas, desarrollándose el sentido de lo artístico asociado a situaciones placenteras y de bienestar.

Y si durante la gestación el padre también le ha hablado al bebé, cuando este nazca también lo reconocerá y podrá distinguir distintas tonalidades, favoreciendo su sentido musical.

El arte puede ayudar a aliviar tensiones que además, contribuyen al desarrollo de la creatividad y de la sensibilidad a la belleza, es decir, a lo estético.

La música y el ritmo calman a los niños y niñas desde la gestación.

## 5. Llorar, la salud y el desarrollo corporal

Llorar no ayuda a desarrollar los pulmones y sí puede dañar el desarrollo psicológico


El llanto puede ser un indicador importante de dolor o problemas de salud. Por eso, atender el llanto contribuye a garantizar la vida y la salud de los niños y niñas.

Con todo lo dicho, es claro, que llorar es un mecanismo que alivia la tensión y por lo tanto es un mecanismo sano en todos los seres humanos y particularmente en los bebés y niños y niñas de primera infancia.

Pero también es necesario entender que dejar llorar a los niños y niñas dejándolos a su suerte, trae dificultades como las anotadas arriba sobre arritmias cardiacas, acumulación de gases estomacales y aumento del cortisol que lleva a disminuir las defensas contra las enfermedades.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 34 de 643

En ningún estudio sobre bebés se ha encontrado que dejar llorar a los niños y niñas es conveniente para desarrollar sus pulmones. Incluso, se ha encontrado que no todos los neonatos lloran al nacer y que la función pulmonar es igual en los niños y niñas que lloran como en los que no lloran. Si se presentan dificultades en la respiración, se deben a otras dificultades y no al hecho de no llorar. En consecuencia, este mito, es importante modificarlo, porque en la creencia de ayudar al bebé, se le está causando un daño psicológico y físico, tal como se ha explicado arriba.

En relación con la salud física, es importante, plantear que el llanto es un mecanismo importante a través del cual los niños y niñas nos alertan sobre la presencia de dolor o enfermedad que debemos atender para promover su salud y prevenir problemas físicos. Por eso, si un niño o niña llora continuamente durante más de dos horas y ninguna estrategia contribuye a calmarlo, es importante acudir al médico para su revisión, porque puede haber alguna causa física que debe tratarse.

También es importante tener presente que el cansancio y el sueño son detonadores del llanto. Aprender a conocer los ritmos de sueño y las expresiones que indican que el niño o niña está cansado o quiere dormir, puede ayudar a aliviar la tensión física causada por este motivo, al adelantarse al momento crítico en que el excesivo cansancio o sueño, producen llanto y dificultan que se concilie el sueño. Adelantarse, significa buscar las formas en que el niño o niña descanse o se duerma de manera fácil, al ritmo de una canción, arrullándose en una hamaca, acostándolo en un sitio tranquilo, etc. para que el nivel de tensión baje y no necesite llorar. En ningún caso se debe dejar llorar un niño o niña solo y sin compañía hasta que se canse y se duerma. En muchas ocasiones, el cansancio hace que tranquilizarlos sea difícil pero los cuidadores deben estar presentes, con paciencia procurando ayudarle a encontrar la calma y en todo ese proceso el niño o niña se duerme del cansancio. Esto es diferente a que se sienta solo y abandonado.

En relación con el desarrollo físico, también puede presentarse la situación de que el niño o niña no se calma si no se le pone al seno, bien sea de día o de noche. En esto puede influir, el hecho de que desde un comienzo la única opción que se utilizó, fue ofrecerle el seno como medio de consuelo y el niño o niña aprendió a utilizarlo como un objeto que le tranquilizaba, porque no se le dieron otras herramientas. Por ello es importante, utilizar distintos mecanismos que ayuden a los recién nacidos a calmar su llanto.


## 6. Llorar y la seguridad emocional y física

El llanto es también un indicador de ansiedad. Atender las situaciones que causan ansiedad o temor a los niños y niñas ayuda a desarrollar su seguridad emocional.

De todo lo dicho, es claro que brindar consuelo y contención a un niño o niña que llora, produce seguridad emocional por cuanto puede desarrollar confianza en quienes lo cuidan y lo quieren y esto conlleva al desarrollo de la seguridad emocional.

Sin embargo, aquí se abordarán dos situaciones de transición que es natural que produzcan sentimientos de inseguridad y desazón y por tanto, llanto: la ansiedad ante los extraños que se produce hacia los 8 meses y la entrada en el centro de desarrollo infantil o el hogar comunitario.

**La ansiedad ante los extraños:** entre los 7 y 8 meses, se observa que muchos niños y niñas que antes se dejaban alzar por cualquier persona, se vuelven esquivos y ansiosos cuando se les acercan personas desconocidas o que ven poco. Algunos incluso, sólo toleran a las personas muy cercanas. Es una reacción natural que indica que el bebé está avanzando adecuadamente en su desarrollo del

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 35 de 643

pensamiento, porque antes no podía distinguir bien quién era conocido y quién no, y ahora lo nota con mucha claridad. Entonces reacciona con miedo y llanto ante los desconocidos. Esta reacción durará hasta los 10 meses aproximadamente.

En estos casos, no debe insistirse al niño o niña que se quede con el desconocido y por el contrario, el cuidador cercano debe alzarle y consolarlo para darle seguridad. De esta manera, si el bebé está en contacto con su cuidador y se siente seguro, tal vez se atreverá a mirar y a comunicarse con el extraño. Es importante que en esta edad, se eviten separaciones de los cuidadores principales, causados por viajes o por el ingreso al centro de desarrollo infantil. Si es prioritario hacer un viaje, el bebé debe quedarse con otras personas cercanas afectivamente.

**El ingreso al jardín infantil:** la otra causa de llanto por inseguridad, tiene que ver con la entrada al jardín infantil, que en muchas ocasiones es necesaria cuando el niño o la niña tienen pocos meses. Si la familia puede cuidar bien de su niño o niña, lo recomendable es que permanezca en el hogar hasta los dos años, cuando ya puede entrar a la institución de educación inicial. Hacerlo a esta edad, favorecerá la adquisición de bases de seguridad y estará dispuesto a empezar a desarrollar ahora su sociabilidad al compartir con otros niños y niñas y al aprender otro tipo de normas de convivencia.


Los primeros días en una institución de educación inicial pueden estar acompañados de llanto cuando los padres o cuidadores principales se alejan. Esto indica que el niño o la niña ha venido desarrollándose adecuadamente y tiene un buen vínculo con sus cuidadores porque se siente seguro con ellos y le atemoriza un lugar donde no tenga su compañía ni el de otros cuidadores cercanos. El llanto en esta situación puede durar unos pocos minutos mientras los cuidadores se van y el niño o niña va tranquilizándose con ayuda de los adultos de la institución y al ver la presencia de otros niños y niñas. Si es un niño o niña que ha ido adquiriendo seguridad y confianza en sus padres o cuidadores, logrará la calma. Si por el contrario, no está seguro de ellos, se pondrá ansioso y llorará más tiempo o se mostrará despreocupado por su ausencia.

Quando los padres o cuidadores están muy ansiosos por la separación, posiblemente transmiten este sentimiento al niño o la niña. Por ello, deben buscar formas de calmarse y asegurarse que su niño o niña estará bien y que en este momento ellos ya no son los únicos que le ayudarán a sentirse tranquilo y seguro porque habrá otros adultos que contribuirán a ello.

Una estrategia que puede ayudar tanto a los padres como al niño o niña es que antes del ingreso, visiten la institución, la conozcan y ojalá compartan un rato juntos allí con el adulto que se va a encargar del niño o niña.

El primer día, puede ayudar, que los cuidadores vayan hasta el salón con su niño o niña y si es posible, se queden un momento allí y procuren que empiece a jugar con otros compañeros. Puede servir también dejar algún objeto del cuidador a la vista para que el niño o la niña sepan que les recogerán luego. El mensaje de que luego volverá a la casa, debe quedar claro para el niño o niña. Y llevar un juguete que le recuerde su casa, sin duda, también ayudará a tranquilizar.

Como en otras ocasiones, deben evitarse frases que comuniquen que no debe llorar o que no pasa nada, porque si el niño o la niña llora, es porque sí se siente inseguro y se debe buscar ayuda.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 36 de 643

## 7. Llorar, participación y autonomía

Cuando los adultos atienden adecuadamente el llanto de los niños y las niñas, les están comunicando que son seres valiosos. Por eso puede decirse que el llanto es la primera forma de participar en sociedad.

Desde la perspectiva de la participación infantil, escuchar el llanto del niño o la niña y atenderlo envía un mensaje de que sus situaciones, sus emociones y sus mensajes son valiosos y por eso se le presta atención. Porque al ser el llanto la primera forma de comunicación y de expresión, también es la primera forma en que participan en la vida social. Por ello, considerar el llanto como poco importante, desconociendo que para los niños y niñas refleja lo que está pasando con ellos y ellas, es restarles importancia como personas y como sujetos valiosos. Interesarse en el llanto de los niños y las niñas y en sus causantes y darle importancia a ambos, evidencia que el adulto tiene la capacidad de reconocer la inmensa complejidad del mundo infantil, que aunque distinto al del adulto, es igualmente importante y no debe despreciarse.

Desde la perspectiva de la autonomía, debe resaltarse que cuando los niños y niñas van pudiendo hacer las cosas por sí mismos, desarrollan también el sentimiento de ser capaces, lo cual les da seguridad y esto disminuye el llanto. Cuando ante las distintas situaciones difíciles el adulto busca con el niño o la niña alternativas de solución, se va desarrollando también la capacidad recursiva para enfrentar nuevas situaciones con sus propias estrategias. Este es un proceso lento, pero seguro, que va desarrollando autonomía y proveyendo en niños y niñas la capacidad de solucionar dificultades de acuerdo con su edad.

Promover la autonomía de los niños y las niñas permitiéndoles que hagan las cosas por sí mismo en la medida que van creciendo, hacen que se sientan capaces y disminuya su necesidad de llorar.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTAS
Significado del llanto en los niños y niñas	<p>¿Los niños se estresan? ¿Por qué?</p> <p>¿Cómo reconocer el llanto de un niño cuando le duele algo, tiene hambre etc.? Muchas veces no sabemos diferenciar el llanto de mi hijo bebe si es por hambre o esta incomodo.</p> <p>¿Cómo diferencio el llanto en niños recién nacidos? Es decir cuando tienen hambre, sueño o quieren estar con la mamá?</p> <p>¿Por qué lloran los niños?,</p> <p>¿Por qué los niños lloran por todo?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página 37 de  
643

	<p>¿Por qué los niños y niñas se despiertan llorando o cuando duermen lloran?</p> <p>¿Por qué los niños generalmente lloran para obtener las cosas?</p> <p>¿Por qué es más llorón conmigo que con el papá?</p> <p>¿Por qué los niños lloran cuando se les cambia el pañal o se van a bañar?</p> <p>¿Por qué los niños se levantan llorando en la madrugada?</p> <p>¿Es cierto que los niños/as dejan de respirar cuando lloran, sobre todo los pequeños?</p> <p>¿Cómo sé si mi hijo me está manipulando con el llanto?</p> <p>¿Es normal que un niño llore cuando ve a otros niños llorar aunque a ellos no les haya pasado nada?</p>
Manejo del llanto	<p>¿Debemos dejar que los niños lloren o los debemos calmar?</p> <p>¿Qué hacer cuando un niño llora demasiado antes de ir a dormir?</p> <p>¿Por qué será que mis hijas lloran tanto a pesar de que están llenas y limpias?</p> <p>¿Qué debemos hacer cuando nuestros niños estén llorando y no sabemos el motivo?</p> <p>Mi hija tiene 2 años y cuando alguien extraño o que ha dejado de ver por algún tiempo la mira, llora inmediatamente ¿Qué se debe hacer?</p> <p>El niño tiene 3 años y llora por todo, ¿eso cómo se maneja?</p> <p>¿Cómo evitar que lloren?</p> <p>¿Qué se debe hacer cuando un bebé llora permanentemente y ya se han descartado causas médicas?</p> <p>¿Qué hacer cuando los niños lloran mucho y ya se ha hecho de todos para calmarlos y no paran de llorar?</p> <p>¿Es malo imitar a los niños que lloran? ¿Hacerles mofa para que se callen? ¿Es malo ignorarlos?</p> <p>¿Al niño varón, lo debo dejar llorar? Pues por ahí dicen que los hombres no deben llorar porque ya es sinónimo de debilidad</p> <p>¿Cómo puede enfrentarse el tema de que el niño llore por todo?</p> <p>La abuelita de mi hija (de 3 años) sufre del corazón; cuando ella sale de la casa y la deja, la niña se pone a llorar demasiado, porque piensa que su abuelita se va a morir. ¿Cuál es la forma más adecuada de explicarle a una niña tan pequeña la muerte de una persona y orientarle que aunque la abuelita sale no va dejar de estar con ella, para que no reaccione de esa forma?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 38 de 643

Otras	<p>¿Por qué los niños son rechazados por llorar tanto? Quiero ayudar a mi hijo para que no se sienta rechazado porque llora por todo, ello ha ocasionado que le coloquen sobrenombres</p> <p>¿Cómo debo controlarme como mamá para que el llanto no me desespere? ¿Cómo no estresarse cuando lloran por todo?</p> <p>Mi hijo merece ser feliz, pero cuando llora dudo que lo sea en verdad</p>
-------	--

## 9. Recursos para consulta

Boletín Crianza Humanizada. ¿Por qué lloran los niños?  
<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActiv/Crianza-Humanizada-145-Por-que-lloran-los-ninos.pdf>

- Materiales de Fiesta de la Lectura - ICBF

- Portal Colombiaaprende – MEN

<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>

- Portal ABC del Bebé


- Portal Chile Crece contigo

- Primer programa argentino de formación en primera infancia y crianza:

<http://primerainfanciaycrianza.blogspot.com/2010/12/el-valor-del-juego-en-la-primera.html>


Ludington-Hoe, S., Cong, X., & Hashemi, F. (2002). Llanto neonatal: naturaleza, consecuencias psicológicas e intervenciones selectas. Neonatal Network, 21(2), 29-36.

Palchik, M. (2007). Nuestra terapia por el llanto: el llorar nos redimirá. Revista Médica de Rosario(37), 142-147.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>39</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>40</b> de <b>643</b>

En este capítulo se desarrolla un menú de posibilidades metodológicas para trabajar el tema de "llorar, el desarrollo infantil y la crianza" con adultos y cuidadores de las familias de los niños y niñas de primera infancia que participan en las modalidades familiar e institucional de educación inicial.

El lector encontrará actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de llorar. Son actividades para los momentos propuestos en la "Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar", que también se recomienda seguir en los talleres grupales que se lleven a cabo en la modalidad institucional. Estos momentos son: "Jugar", "explorar y compartir", "reflexionar" y "construir".

## 1. Actividades para "jugar"

### PARA RECORDAR

El momento de "jugar" es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos


Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de llorar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes.

En el tema de llorar se pueden sugerir:

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 41 de 643

- "Choco encuentra una mamá"<sup>1</sup>: Después de la lectura puede preguntarse: ¿Por qué lloraba Choco? Si fuéramos niños y no encontráramos a nuestra mamá, ¿lloraríamos? ¿Qué hubiera pasado la señora Oso hubiera pensado que Choco lloraba por llamar la atención? Si hay tiempo, puede representarse el cuento para hacer más vívida la situación.
- "Té de lágrimas"<sup>2</sup>: Es un relato que se encuentra en el libro "Buho en casa". Se lee el cuento y luego se puede comentar libremente o hacer preguntas como: Si quisiéramos ayudar a Búho, ¿por qué lloraríamos?" ¿Cómo nos sentimos después de llorar? ¿Lo que hace llorar a Búho, nos hace llorar a nosotros? ¿Qué hace llorar a nuestros niños y niñas?

## B. Rondas, coplas, arrullos


Además de las tradicionales de la comunidad a la que pertenece el grupo, podrían cantarse o recitarse las siguientes, imprimiéndole a la actividad entusiasmo y alegría. Se trata de disfrutar y de liberarse para bajar el estrés y para luego hacerlo en casa con los niños. Aquí se incluyen dos a manera de ejemplo para el tema de llorar:

Velo qué bonito  
 Lo vienen bajando  
 Con ramos de flores  
 Lo van adornando  
  
 Ro ri Ro ra  
 San Antonio ya se va  
  
 Señora Santa Ana  
 ¿por qué llora el niño?  
 Por una manzana  
 que se le ha perdido  
  
 Ro ri Ro ra  
 San Antonio ya se va

Se escoge una persona del grupo y todo el mundo canta la siguiente ronda con su nombre. Por ejemplo, si es María la seleccionada:

<sup>1</sup> Kasza, K. (1999). *Choco Encuentra una mamá*. Bogotá, Editorial Norma

<sup>2</sup> Lobel, A. (2000) *Búho en casa*. Caracas, Ekaré

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 42 de 643

"A doña María le falta la sonrisa. Pobrecita doña María sin sonrisa. Pobrecita doña María, pobrecita doña María sin sonrisa.... doña María".

Luego se escoge otra persona y con su nombre todos cantan o recitan la ronda. Pueden pasar todos o algunos según el tamaño del grupo.

Lloraba la margarita  
la muerte de su marido  
y en el llanto preguntaba  
si el otro ya había venido.<sup>3</sup>

### C. Trabalenguas

Puede jugarse a aprender el siguiente trabalenguas. Estos pueden jugarse luego con los niños en las casas.

Yo lloro si lloras,  
si lloras yo lloro,  
tu llanto es mi llanto,  
tu llanto es mi lloro,  
si tú ya no lloras,  
tampoco yo lloro.


### D. Leyendas

Existe la leyenda de "La llorona" que es muy conocida en el país. Puede solicitarse a los participantes que la relaten y vayan armando entre todos una versión de la leyenda. Posteriormente puede analizarse ¿por qué llora "La llorona"?

Una versión de la llorona encontrada en Internet es:

Este mito es uno de los más populares de Colombia y se conoce con versiones similares en el resto de América. Según los campesinos y aldeanos, la Llorona aparece como una mujer con rostro huesudo de calavera, ojos rojizos, cabellos desgreñados, largas vestiduras, sucias y deshilachadas. Algunos dicen que lleva en sus brazos un niño muerto, causa de su gran pena, otros dicen que anda buscando a su hijo que se le ha perdido.

<sup>3</sup> Tomado de: <http://pwp.etb.net.co/fdrojas/Refranes.htm>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 43 de 643

La Llorona se distingue por sus lloriqueos angustiantes y profundos y sus gritos macabros que provocan inmenso terror. Esta mujer llora en las quebradas, en las noches de plenilunio, en los cafetales, sementeras, en las riberas de los ríos y en la orilla de los montes. Se dice que este espíritu entra en las casas en busca de niños para llevárselos, para curar su pena, aunque hay quienes dicen que lo hace para igualar a los demás en su desdicha, dado que después de haber robado un niño lo arroja a un río o quebrada cercana.

Tomado de: <http://www.valledelcauca.gov.co/ninos/publicaciones.php?id=10652>. Consultado el 23 de mayo de 2013

## E. Canciones

Son varias las canciones sobre el llanto en la tradición popular del país y en la música actual. Puede solicitarse a los participantes que recuerden alguna canción que aluda al tema de llorar y entre todos cantarla. Posteriormente se puede analizar la canción con preguntas como: ¿por qué existen canciones que hablan sobre llorar? ¿Por qué el protagonista necesitaba llorar? ¿Cuándo nos sentimos tristes, una canción de estas nos ayuda?

## 2. Actividades para "explorar y compartir"

### PARA RECORDAR

El momento de "explorar y compartir" es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de "explorar y compartir" pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para "explorar y compartir" en relación con el tema de llorar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, pueden seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### EL LLANTO EN LA INFANCIA DE LOS PARTICIPANTES

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 44 de  
643

**Objetivo:** Permitir que los participantes recuerden los motivos por los cuales lloraban cuando eran niños o niñas y comparar esa experiencia con la de sus hijos e hijas.

**Actividad:**

- Se solicita a cada persona que recuerde cómo era su experiencia de "llorar" cuando era niño o niña. ¿Lloraba mucho? ¿Por qué lloraba? Cuando lloraba ¿qué hacían los adultos que le cuidaban? ¿Qué le hubiera gustado que hicieran los adultos cuando lloraba?
- Si el grupo es de más de 7 personas, hacer pequeños grupos (5 a 6 personas) para compartir las experiencias recordadas. Eligen un relator que luego hará un resumen sobre cada una de esas preguntas en una plenaria. Si el grupo es pequeño, pueden compartirse las respuestas entre todos.
- En plenaria se comparten las respuestas y se van analizando los siguientes puntos:
  - Los motivos del llanto: rabias, tristezas, dolores, necesidad de cariño, etc.
  - Formas en que los adultos atendieron el llanto: acoger, regañar, no poner atención, etc. Analizar si les hubiera gustado otra forma de atención. Es importante recordar que no debe criticarse a los padres o madres de estos adultos, pues en su momento probablemente fue lo mejor que pudieron hacer.
- En plenaria se pregunta para que las personas compartan: ¿Cómo atienden a sus niños y niñas cuando lloran? ¿Es igual o distinto de cómo los atendieron a ustedes? ¿Cómo creen que sus hijos quieren que ustedes les atiendan cuando lloran? ¿Por qué?

**EL LLANTO EN LA VIDA ACTUAL DE LOS PARTICIPANTES**


**Objetivo:** Facilitar a los participantes reconocer los motivos por los cuales lloran y el papel del llanto en su vida actual para facilitar que se pongan en el lugar de sus hijos e hijas cuando lloran.

**Actividad:**

- Solicitar a cada participante que recuerde los motivos por los cuales lloran ahora como adultos, si lloran poco, mucho o si no lloran. Esto es importante plantearlo porque algunos adultos pueden no llorar. También se puede preguntar si lloran ante otras personas, lloran en privado y si les gusta que alguna persona les consuele o les brinde apoyo.
- Si el grupo es de más de 7 personas, hacer pequeños grupos (5 a 6 personas) para compartir las experiencias. Eligen un relator que luego hará un resumen sobre cada una de esas preguntas en una plenaria. Si el grupo es pequeño, pueden compartirse las respuestas entre todos. Puede pedirse que cada grupo dibuje o plasme en una cartelera como es la vivencia del llanto en el grupo y que lo expongan.
- En plenaria se comparten las respuestas de los grupos y se van analizando los siguientes puntos:
  - Los motivos del llanto: rabias, tristezas, dolores, necesidad de cariño, etc.
  - Para qué les sirve llorar (alivia las tensiones, se puede vivir mejor el sentimiento, después se puede pensar mejor en soluciones, etc.).
  - ¿Por qué necesitan llorar los niños y las niñas? ¿Qué necesitan de nosotros cuando lloran? ¿Los motivos de su llanto son distintos a los de nuestro llanto? ¿Por qué?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 45 de 643

- ¿Cómo atienden a sus niños y niñas cuando lloran? ¿Cómo creen que sus hijos quieren que ustedes les atiendan cuando lloran? ¿por qué?

### EL LLANTO DE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Facilitar a los participantes la toma de conciencia sobre los motivos y formas de llanto de sus niños y niñas y reflexionar sobre las maneras en que ellos los atienden cuando lloran


**Actividad:**

- Armar pequeños grupos de participantes (Aproximadamente de cuatro o cinco personas. Si el grupo es menor de 8 personas, se pueden hacer parejas) para que compartan sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué lloran sus niños y niñas que están en primera infancia? (es decir, ¿Qué los hace llorar?)
  - ¿Para qué lloran sus niños y niñas? (Es decir, ¿Qué busca un niño o niña con el llanto?).
  - ¿Cómo atienden a sus niños y niñas cuando lloran?
- Cada grupo con esas respuestas debe armar una dramatización en la cual representan el motivo más frecuente que hace llorar a los niños y niñas (primera pregunta) y deben representarla tan bien, que se note lo que busca el niño o la niña con su llanto y la forma como reaccionan los adultos ante el llanto.
- En plenaria se analizan las representaciones para mirar los distintos motivos del llanto de los niños y niñas y de la función del llanto (debe consultarse el primer capítulo, para tener en mente las distintas funciones del llanto en los niños y niñas). También se analiza la forma en que los adultos reaccionan al llanto de los niños. Al finalizar se puede preguntar: ¿Cómo creen que sus hijos quieren que ustedes les atiendan cuando lloran? ¿Por qué?

### LOS MITOS SOBRE EL LLANTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Ayudar a los participantes a reconocer e intercambiar sus ideas sobre el llanto de los niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 46 de 643

- Armar grupos pequeños para debatir sobre las siguientes frases. Deben discutir las frases para establecer si son Falsas o verdaderas y explicar la razón de la respuesta.
  - Si se atiende siempre al niño cuando llora, se vuelve malcriado y caprichoso
  - Debe dejarse llorar a los bebés para que desarrollen los pulmones
  - "El que no chilla, no mama"
- En plenaria se analizan las respuestas de cada frase. Cada grupo expone sus argumentos y se discute frase por frase. El educador familiar debe tener presente la información del primer capítulo de este módulo pero debe dejar que las personas expresen libremente sus opiniones. Para confrontar ideas que defiendan la idea de dejar llorar los niños y niñas se puede acudir a preguntas como: ¿Alguien tiene la experiencia de que al dejar llorar su niño o niña, dejó de ser llorón? O ¿Alguien tiene la experiencia de al atender a su niño o niña cuando llora, dejó de ser llorón? Al finalizar, también puede exponer algunas de las ideas del primer capítulo.

#### **LAS REACCIONES DE LOS ADULTOS ANTE EL LLANTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**


**Objetivo:** Ayudar a los participantes a reconocer e intercambiar sus experiencias y reacciones sobre el llanto de los niños y niñas de primera infancia para poder fortalecerlas (si son positivas) o transformarlas (si son negativas).

**Actividad:**

- Solicitar a cada participante que piense cómo se siente y cómo reacciona cuando sus niños o niñas lloran.

Puede ser bueno explicar al grupo que las personas pueden sentirse avergonzadas si sus reacciones son bruscas y que no se va a juzgar a nadie porque todas las personas hacen lo mejor que pueden con sus niños y niñas. Los sentimientos ante el llanto pueden ser diversos: alertarse, preocuparse, angustiarse, sentir incomodidad, desesperarse, ponerse bravo, etc. Las reacciones también pueden ser muchas: atender, consentir, regañar, ignorar, etc. Y es posible que un participante experimente varios sentimientos y varias reacciones. Entonces deben escoger la que experimentan más frecuentemente.

- Se comparten las respuestas en grupos pequeños y cada grupo debe dibujar unas caritas que reflejen los sentimientos más frecuentes que experimentan ante el llanto de sus hijos (Pueden

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 47 de 643

suministrarse unos círculos en papel o cartulina para que dibujen las expresiones). Las reacciones pueden ser escritas por un relator.

- En plenaria se exponen las caritas que reflejan sentimientos y se comentan las reacciones ante el llanto. Se analizan las razones por las cuales las personas experimentan esas emociones y reaccionan de la manera cómo lo hacen y puede preguntar: ¿Los sentimientos y reacciones que se exponen pueden cambiarse para mejorar? ¿Cómo? Aprovechar la experiencia de las personas que tienen reacciones tranquilas y que no se angustian ni se ponen bravas cuando los niños lloran.

### 3. Actividades para "reflexionar"

#### PARA RECORDAR

El momento de "reflexionar" está muy ligado al de "explorar y compartir" pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes, las comprensiones, los interrogantes, las nuevas ideas o las reflexiones que surgieron en la anterior actividad.

De las dos actividades para "reflexionar" que se encuentran a continuación pueden usarse una o las dos, pues son complementarias.

#### LA FUNCIÓN DEL LLANTO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Concluir sobre la función del llanto en los niños.


**Actividad:**

- Se solicita a los participantes que piensen en dos palabras que expliquen de forma muy clara, la función del llanto en los niños y las niñas. Luego se van compartiendo en plenaria y el Educador Familiar puede ir escribiendo en un tablero o cartelera, las veces que se repite cada palabra. Es posible que palabras como comunicar, aliviar, pedir, llamar, etc. sean las que más salgan después de haber trabajado sobre el tema del llanto.

#### LOS ADULTOS ANTE EL LLANTO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>48</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir sobre las principales reacciones de los adultos ante el llanto de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- En grupos pequeños armar una frase en la cual se diga cómo deben ser las reacciones de los adultos ante el llanto. Si alguno del grupo sabe escribir, pone la frase en una ficha. Si no, el educador familiar la escribe cuando se la dicten.
- Se comparten las frases en plenaria y se pegan en una cartelera.

## 4. Actividades para "construir"

### PARA RECORDAR

"Construir" es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo **redes de apoyo** entre las familias.

### CAMBIOS PARA ATENDER EL LLANTO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Plantear alternativas para que los adultos cuidadores atiendan de manera más sensible el llanto de sus hijos e hijas.


**Actividad 1:**

- Cada persona piensa un cambio que puede realizar para entender mejor el llanto de sus niños y niñas y para atenderlo con más amor para ayudar al niño o la niña.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 49 de 643

- Quienes lo deseen, comparten su propuesta de cambio y si se desea el educador familiar va escribiendo en un papel esas propuestas para que las personas se las lleven o para que las dejen entre una bolsa y en el siguiente encuentro se puedan revisar si la aplicaron y que aciertos y dificultades tuvieron.

#### **Actividad 2:**

- Si en "explorar y compartir" se seleccionó la actividad de representar las reacciones de los adultos ante el llanto de los niños, cada grupo puede volver a representar la misma situación pero mejorando la reacción de los adultos, para que sea más amorosa y de más escucha.
- Después de las representaciones, pueden sacarse algunas conclusiones sobre las formas en que podemos atender a nuestros niños y niñas cuando lloran.
- Cada persona piensa en un compromiso de cambio para atender el llanto de sus niños y niñas. Quienes lo deseen lo pueden compartir con el grupo y el educador familiar va escribiendo en un papel esas propuestas para que las personas se las lleven o para que las dejen entre una bolsa y en el siguiente encuentro se puedan revisar si la aplicaron y que aciertos y dificultades tuvieron.

#### **LA BÚSQUEDA DE LA CALMA PARA ATENDER EL LLANTO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS**


**Objetivo:** Encontrar alternativas distintas al enojo y la angustia para reaccionar el llanto de los niños y las niñas.

#### **Actividad:**

- Se propone realizar una actividad de relajación, usando la respiración lenta en la se inhala por la nariz, se retiene el aire unos momentos y se exhala por la boca, procurando sentir cómo el aire que entra, ayuda a relajar nuestros músculos.
- Una vez las personas estén relajadas, van a pensar en el llanto de sus niños y niñas que los angustia o los enoja y con la tranquilidad que tienen por la relajación van a imaginarse una forma distinta de pensar en ese llanto, contestando: ¿qué me querrá decir el niño o la niña?
- Se continúa unos minutos más con la relajación.
- Quienes lo deseen, comparten sus sensaciones durante la relajación y las ideas que les surgieron estando relajados. Puede analizarse si les ayuda a mirar diferente la situación del llanto de sus niños y niñas.
- Se recomienda hacer estos ejercicios a diario para ir encontrando calma ante las situaciones y si sienten que sus niños o niñas lloran, practicar la respiración pausada hasta que vayan aprendiendo a tranquilizarse para enfrentar mejor el llanto infantil. Es un proceso de paciencia pero se logra.

#### **LAS REDES DE APOYO**

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>50</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para apoyarse en casos en que no logran solucionar el llanto de sus niños y niñas adecuadamente.

#### **Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas lloran mucho y en los hogares no tengan quien las apoye.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.


- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Las personas arman parejas escogiendo libremente a quien sienten que es más amiga o por cercanía de la vivienda.


De acuerdo con lo trabajado en el grupo y teniendo en cuenta el compromiso que cada persona hizo, lo comparten y entre ambas piensan la manera que tienen de ayudarse una a otra a cumplir el compromiso.

Las parejas que lo deseen comparten las estrategias que encontraron para ayudarse.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 51 de 643


## Módulo 2 Comer

# Comer, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>52</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 53 de 643

Comer adecuadamente y con calidad, es un derecho de los niños y las niñas y si no se garantiza, se ve amenazado su desarrollo integral.

Comer es la actividad a través de la cual los seres humanos nos alimentamos y ello nos permite tener salud, crecimiento y energía. Además de ser una necesidad, la alimentación es un placer si los momentos de comer se caracterizan por ser agradables y sabrosos. Comer adecuadamente y con calidad, es también un derecho de los seres humanos y por lo tanto de los niños y las niñas. Si este derecho no se garantiza, se ve amenazado su desarrollo integral, su buena nutrición e incluso su vida.

Desde el punto de vista cultural el momento de comer tiene un valor social importante, pues es un medio de comunicación a través del cual se refuerzan los lazos de solidaridad, cariño o amistad existentes, se expresa gratitud y se manifiesta hospitalidad. En algunas comunidades campesinas e indígenas este valor se observa en, por ejemplo, la buena imagen de una familia asociada a la capacidad para ofrecer y compartir su comida.

La relación entre el momento de comer y el desarrollo es muy palpable en algunas culturas indígenas que a pesar de la influencia de la cultura occidental en las prácticas alimentarias, continúan realizando prácticas tradicionales saludables, que buscan el equilibrio social, biológico y físico de los seres humanos con la naturaleza. Para algunas culturas, campesinas rurales dispersas y de grupos étnicos (Guanbianos, Paeces, Aiwa), se reafirma en todo momento la relación entre comer, salud y desarrollo. Para ellos es fundamental tener en cuenta que esto es un ciclo alimentario cuando se inicia la siembra, cuando se agradece por las cosechas, cuando se señalan y marcan los animales, en los rituales que realizan curanderos para el despacho de las enfermedades, Estas costumbres son un claro ejemplo de que la Madre Tierra está presente y se incorpora a la vida cotidiana en los momentos más importantes.


Por ejemplo cuando se produce alguna enfermedad y se recurre al curandero, este procede primero a "chayar la Pacha" en señal de agradecimiento y luego pide luz y claridad para tratar las enfermedades, para adivinar la suerte o para hacer una "limpia". Aunque en todos los momentos del año se venera a la Pachamama el mes de agosto es cuando esta relación tiene su punto máximo. Se dice que la Madre tierra está acomodándose para engendrar la vida, por eso es un "mes bravo" en que hay que homenajearla especialmente.

Con lo anterior se quiere mostrar cómo los acontecimientos especiales donde se ofrece alimentos, como las celebraciones y rituales, toman un lugar fundamental para reafirmar lazos de parentesco, solidaridad, amistad y compadrazgo. También se celebra por la abundancia: es época de cosecha, hay suficiente pastura para los animales, hay suficiente agua, todo esto tiene que ver con las distintas nociones de comer, salud y desarrollo.

Entonces, el momento de comer va a tener mucha influencia en el desarrollo infantil, desde la gestación. Afecta el desarrollo físico por su influencia en la nutrición, pero también tiene incidencia en otras dimensiones del desarrollo. A continuación, se describe la forma como la actividad de comer y el tema de la alimentación, inciden en los distintos procesos del desarrollo y se resolverán interrogantes y e inquietudes que con frecuencia se plantean los cuidadores familiares con respecto a las prácticas de crianza relacionadas con el momento de comer de los niños y las niñas.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 54 de 643

## 1. Comer, salud y desarrollo corporal

Comer contribuye de distintas formas en la salud y el desarrollo corporal. En primer lugar, influye en un adecuado estado nutricional, necesario para el desarrollo físico e intelectual; en segundo lugar, hace que el niño y la niña disminuyan la sensación de tensión que producen el hambre o la sed, disminuyendo la sensación de irritabilidad; en tercer lugar, en los niños y niñas más pequeños, ayuda a desarrollar los músculos de la boca, que luego permitirán una buena pronunciación de las palabras. Por tener gran influencia en el aspecto nutricional, se desarrollará este asunto en primer lugar.

Para que la alimentación contribuya a la nutrición y al desarrollo saludable se necesita que sea suficiente, que sea adecuada, limpia y variada. Además debe complementarse con ejercicio físico y control de la salud. Veamos cada una de estas características.

### 1.1. La alimentación debe ser suficiente

Es decir que debe comerse la cantidad suficiente de alimentos para las necesidades nutricionales, de acuerdo con la edad del niño o la niña, haciendo que no sea ni poca ni demasiada.

Los niños y niñas menores de seis meses que se alimentan con leche materna únicamente, deben comer a libre demanda, es decir cada que lo soliciten. Con los niños y niñas mayores, se recomienda que tengan desayuno, almuerzo, comida y las onces o refrigerios de la mañana y la tarde.

Algunos niños o niñas comen bastante y otros comen poco. Con los niños y niñas que no les gusta comer mucho, puede ser importante, servirles pequeñas cantidades y ofrecerles repetición. Cuando ellos o ellas ven mucha comida en un plato y no tienen hambre, posiblemente sientan menos ganas de comer que si ven poca comida. Con estos niños y niñas puede ser recomendable no servir sopa para que los líquidos no les llenen el estómago y sientan menos ganas de comer. Los jugos o refrescos deben tomarlos al final de la comida por la misma razón.


Con los niños y niñas que comen mucho y a todas horas, es importante que se tengan unos horarios para evitar que comer en exceso produzca problemas de sobrepeso. Con estos niños o niñas, sí puede ser recomendable una sopa al iniciar el almuerzo o la comida para que tengan sensación de saciedad y no coman en exceso. Además, ayudarles a que coman despacio puede servirles porque al hacerlo, tienen mayor sensación de saciedad.

Para asegurarse que el niño o niña está adecuadamente nutrido se debe asistir a los controles de crecimiento y desarrollo y seguir las orientaciones que allí se dan.

Las mujeres gestantes deben alimentarse adecuadamente si bien no se debe comer el doble de lo que se comía antes, se recomienda que se consuma una comida más que antes, para mantener reservas nutricionales. Es necesario el consumo de hierro y ácido fólico y además, se recomienda incluir, en lo posible, lácteos, carnes, leguminosas secas como frijoles o lentejas, cereales, frutas y verduras. Si tiene vómitos, probablemente tolerará mejor los alimentos si come más veces dividiendo en pequeñas porciones la alimentación de todo el día<sup>4</sup>.

De todas formas, la mujer gestante, debe seguir las recomendaciones del personal de salud que hace sus controles mensuales.

<sup>4</sup> Unicef. Alimentación de la Gestante. EN: <http://www.unicef.org.co/Lactancia/gestante1.htm>. Recuperado el 15 de marzo de 2013

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 55 de 643

Como última recomendación, en el momento de repartir la comida en casa debe darse prioridad a niños y niñas, empezando por los más pequeños para asegurarse que se alimentan bien, en una etapa de crecimiento tan importante como la primera infancia.

En sitios donde haya dificultades en la producción de alimentos el uso de huertas caseras en patios o terrazas, puede ser una alternativa que contribuya a la nutrición. La cría de especies menores, con higiene adecuada, también es una buena alternativa.

- La cantidad de comida debe ser adecuada a las necesidades nutricionales según la edad del niño o la niña.
- Los niños y niñas menores de 6 meses se deben alimentar con leche materna a libre demanda.
- En niños mayores de 6 meses se recomienda desayuno, almuerzo y comida y dos refrigerios.
- Los niños y niñas son diferentes en cuanto a la cantidad de comida que necesita su cuerpo.
- El control de crecimiento y desarrollo permitirá saber si el niño o la niña se está nutriendo bien.
- Las madres gestantes y lactantes deben seguir las recomendaciones del personal de salud para su alimentación.

La forma más fácil de saber si una alimentación variada, es servir alimentos de distintos colores.


## 1.2. Los alimentos deben ser variados

La variedad en los alimentos permite garantizar el consumo de diversos tipos de alimentos lo cual ayuda a darle al cuerpo los distintos nutrientes que necesita. Es así como, es necesario que los niños y las niñas y las mujeres gestantes, puedan comer verduras, frutas, cereales, carnes, lácteos, entre otros muchos alimentos.

Si no se sabe muy bien qué tipo de alimentos se están consumiendo, existe una orientación que puede ayudar a una familia para asegurar que su niño o niña está teniendo una alimentación balanceada: en una comida, debe consumir alimentos de distintos colores. Si se piensa que el arroz es blanco, las verduras generalmente verdes, las frutas de varios colores, la carne de tonos café, el queso blanco, la papa y la yuca amarilla clara, podríamos pensar que un plato con varios colores, nos garantiza una adecuada nutrición.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 56 de 643

### 1.3. Los alimentos deben ser limpios y sanos

Esto significa que los alimentos que se comen deben estar libres de sustancias tóxicas o de mugre para evitar que las bacterias o los hongos entren al cuerpo y provoquen enfermedades como infecciones.

Alimentos limpios quiere decir que los alimentos frescos como verduras y frutas, deben lavarse antes de prepararlos y debe cuidarse que no estén dañados o "podridos", porque en los alimentos dañados hay cultivos de bacterias, moho u hongos entre otros microorganismos. Los alimentos que vienen empacados generalmente ya tienen un proceso de higiene antes de su empaque. Sin embargo se recomienda que algunos como frijoles, lentejas, arroz también se laven antes de ser cocinados. El agua con que se haga esta limpieza, debe ser agua potable, apta para el consumo humano. Si se lavan frutas o verduras para comérselas crudas, debe usarse agua hervida. Los alimentos que han sido ahumados o salados, también deben lavarse. Si se comen enlatados, antes de abrirlos, deben lavarse con agua y jabón para evitar la eventual contaminación producida por plagas como insectos o ratas.

La persona que prepara los alimentos también debe lavarse las manos con agua y jabón antes de iniciar esta tarea, y los utensilios con que se cocina, también deben estar limpios.


Cuando es imposible la refrigeración de alimentos, algunos de ellos pueden ser conservados a través de mecanismos tradicionales como "salar, ahumar, deshidratar, conservar, engrasar, enterrar, enharinar, dorar y fritar"<sup>5</sup>.

Los alimentos (crudos o cocinados) siempre deben estar tapados para evitar que moscos u otras plagas se paren encima de ellos, transmitiendo infecciones.

Por último, el sitio donde se sirven los alimentos a la familia y a los niños y niñas, debe ser aseado también. Si no se posee una mesa, puede utilizarse un mantel sencillo y limpio de tela, caña o de plástico que proteja los alimentos de la mugre. Los adultos y los niños y niñas también deben lavarse las manos antes de comer.

<sup>5</sup> Bueno, I.; Florez, N. Z.; Mantilla, B. P. y Velasco, C. M. (2013) Integración de las Estrategias IAMI, AIEPI y Entornos Saludables. *Instituto PROINAPSA-UIS* (Documento producto del proyecto "Propuesta conceptual, técnica y metodológica para promover la seguridad alimentaria y nutricional en comunidades indígenas y afrocolombianas a partir de la integración de las estrategias AIEPI - IAMI y Entornos Saludables. *Documento preliminar para consulta*)



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 57 de 643

Los alimentos están limpios y sanos cuando:

- Se han lavado con agua potable o agua hervida
- Se han almacenado lejos de químicos, de humedades, de plagas o de basuras.
- Se han conservado en nevera o con otro método como salar, deshidratar o ahumar
- Las personas que cocinan y sirven la comida, se tienen las manos limpias y usan utensilios limpios
- El sitio donde se sirve la comida está limpio.
- 

#### 1.4. Los alimentos deben ser adecuados

Para que una alimentación sea adecuada debe tenerse en cuenta la edad de los niños y niñas, sus características culturales y climáticas y sus preferencias o rechazos a ciertos alimentos.

Como ya se dijo, es adecuado que los niños y niñas menores de seis meses se alimenten únicamente de leche materna. Ésta tiene la cantidad necesaria de grasa, azúcar, agua y proteínas que necesitan los y las bebés para crecer, tiene los anticuerpos que protegen de bacterias y virus y defienden de infecciones y enfermedades. Además, es más fácil de digerir y al provenir del seno, tiene la temperatura adecuada y siempre está estéril. Y por último, la leche materna, quita la sed al niño o niña.

Es adecuado que los niños y niñas menores de seis meses se alimenten únicamente de leche materna


La lactancia materna en muchas ocasiones es difícil en su comienzo porque la bajada de la leche duele o porque la madre tiene el pezón invertido o porque se produce mastitis. Sin embargo, debe perseverarse en lactar al bebé. Para lograrlo es importante acudir al apoyo de alguna mujer cercana (una hermana, la madre, una amiga o vecina) o a la enfermera o la nutricionista del centro de salud en donde es atendida la madre con su bebé. Para facilitar el proceso, el niño o la niña debe ser puesto en el seno lo más pronto posible, ojalá apenas nace. La leche materna quita la sed.

Cuando el bebé crece un poco y la madre debe ausentarse por ratos o cuando termina la licencia de maternidad y debe entrar a trabajar, es recomendable que se extraiga la leche y se almacene refrigerado en un envase marcado con el día y la hora. Esta leche debe darse al bebé con cuchara. El biberón no debe usarse por varias razones: 1) así se lave bien, se corren mayores riesgos de infecciones; 2) el niño o niña se acostumbra al biberón y empieza a rechazar el seno porque con los chupos de los biberones la leche sale más fácil y necesitan hacer mayores esfuerzos; 3) se corre un mayor riesgo de atragantamiento debido a que los chupos dejan pasar más leche; 4) con los chupos se producen más gases y por lo tanto dolor de estómago; 5) los músculos de la boca se ejercitan menos.

Posteriormente, y hasta los dos años, además de la leche materna pueden comer variados alimentos. Debe tenerse en cuenta que hasta que no les salgan los dientes, los niños y niñas necesitan alimentos blandos, en papilla para que puedan pasarlos fácilmente. El tipo de alimentos

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 58 de 643

debe ser variado y en la cantidad que su organismo necesite. Entre los 6 y los 9 meses deben evitarse las frutas ácidas y los alimentos que producen flatulencia (gases) como la guayaba y el coliflor, lo mismo que la yema del huevo. A partir de los 9 meses, se les pueden dar alimentos cortados en pequeños pedazos que pueden tomar con los dedos y son blandos (para que no se atoren), de manera que ellos mismos puedan comerlos con sus manos limpias (por ejemplo, una habichuela cocinada, un pedazo de fruta o de queso). Debe evitarse el consumo de yema de huevo y de leche de vaca antes de los 12 meses debido a que puede producir alergias y problemas de salud. Las nueces, el pescado, el maní, el trigo, la soya o los mariscos también deben evitarse antes del año para evitar las alergias. Pero el yogurt y el queso sí son adecuados. El té y el café tampoco son recomendables para los niños y niñas de primera infancia porque no son muy nutritivos. Son preferibles los jugos de frutas y la leche materna en los menores de dos años. El café hace que el hierro que se consume en otros alimentos, no se fije en el organismo.

A los dos años debe darse el destete. Con frecuencia los niños y niñas van perdiendo el interés por tomar leche materna en la medida que van creciendo. Si esto no es así, se puede destetar gradualmente quitando las tomas del día y dejando las de la mañana y la noche. La de la mañana, porque es cuando se tiene leche más abundante y la de la noche porque generalmente está asociada con el ritual de acostarse sintiéndose tranquilo con la madre. La última que puede quitarse es la de la mañana. Si el niño o niña tiene la costumbre de pedir seno a cualquier hora, puede cambiarse por un abrazo o un juego y de esta manera él sigue sintiendo que su madre le quiere mucho pero no asocia el amor sólo con tomar leche.

Los alimentos que se consuman en la familia, en su mayoría deben ser los que se producen en las regiones en que estas viven. Quienes viven cerca al mar o a los ríos, posiblemente podrán comer más pescado que quienes están en el llano y consumen más carne. Las frutas y verduras que se sirvan serán las que se producen en las regiones y en los distintos climas y las formas de preparar las comidas, dependerá de las costumbres de cada sitio. Usar los alimentos que se producen en las regiones, hace que estos sean menos costosos y se adapten a las costumbres y a la cultura de las comunidades. No obstante, algunos alimentos provendrán de otras regiones, para que la dieta sea variada, y por tanto, nutritiva.

De igual manera, la preparación de los alimentos varía de acuerdo con los gustos de las familias y con sus costumbres, las cuales generalmente son las que se usan en las regiones. Sin embargo, debe entenderse que los niños o niñas tienen preferencias por ciertos alimentos y que bien sea por el sabor o por la textura, hay comidas que les disgustan. Por ello, deben prepararse de la manera que más les guste, para asegurar que no la rechacen y con ello se logre una buena nutrición.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 59 de  
643

- A partir de los 6 meses los niños y niñas pueden comer alimentos variados que deben ser blandos antes de la salida de los dientes.
- Entre los 6 y los 9 meses deben evitarse las frutas ácidas y los alimentos que producen flatulencia (gases) como la guayaba y el coliflor, lo mismo que la yema del huevo.
- Debe evitarse el consumo de yema de huevo, leche de vaca, nueces, pescado, maní, trigo, soya o mariscos antes de los 12 meses
- El té y el café tampoco son recomendables para los niños y niñas de primera infancia porque no son muy nutritivos.
- Los alimentos que se consuman en la familia, en su mayoría deben ser los que se producen en las regiones en que estas viven.
- La preparación de los alimentos varía de acuerdo con los gustos de las familias y con sus costumbres y debe entenderse que los niños o niñas tienen preferencias por ciertos alimentos.

Una de las principales inquietudes sobre la alimentación de los niños y niñas tiene que ver con el consumo de dulces, golosinas, gaseosas y de que lo que usualmente se conoce como "comida chatarra", es decir, alimentos procesados de paquete como "chitos", "papas fritas", "rosquitas", etc., o enlatados. La recomendación, es que los alimentos que consuman las mujeres gestantes y los niños y niñas de primera infancia, sean alimentos caseros preparados con poca azúcar (para evitar caries, futuros problemas de sobrepeso y que se disminuya el apetito de otros alimentos), sin mucha sal (para evitar problemas en los riñones y futuras dificultades de hipertensión arterial) y bajos en condimentos fuertes o picantes. Además es deseable que se hagan preparaciones en las cuales no se utilice mucha grasa (es decir, fritos). Esto significa que si los niños y niñas se sienten atraídos por los dulces, se les pueden cambiar por una fruta o por un dulce casero bajo en azúcar por gelatina, helados de leche o batidos.


Deben evitarse las golosinas entre comidas para asegurar que en el momento del almuerzo o la cena, los niños y niñas coman adecuadamente. Las golosinas y la comida "chatarra" tienen muchas calorías o azúcar pero pocos nutrientes y tienden a producir problemas de sobrepeso y obesidad.

Se recomienda comer  
alimentos bajos en azúcar,  
en sal, en condimentos  
picantes y en grasas.

Para que los alimentos sean adecuados también deben ser bien preparados y bien presentados. Esto hace que a los niños y niñas les agraden más y les atraigan, lo cual aumenta las probabilidades de que se los coman. Con frecuencia, los niños y niñas pequeños rechazan alimentos nuevos, porque no conocen su sabor. Si la persona que prepara el alimento lo sirve en el plato con un pequeño adorno o le da la forma de una cara y además crea un ambiente de expectativa sobre algo rico que se va a servir, es posible que el niño o la niña, se sienta atraído y lo coma con mayor facilidad. Por otra parte, también pueden hacerse preparaciones que ayuden a "esconder" algunos alimentos que a los niños o niñas les disgustan.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 60 de 643

En cuanto al tamaño de los alimentos, es importante evitar los que impliquen peligro de atragantamiento como maní, verduras o leguminosas duras (fríjoles, garbanzos, zanahoria en pequeños pedazos), algunas frutas como uvas o pedazos pequeños de frutas duras.

## 1.5. Ejercicio físico, salud y nutrición

Además de promover una buena alimentación, es necesario que los niños y niñas tengan actividad física desde pequeños, la cual debe ser adecuada a su edad. Este ejercicio físico tiene muchas ventajas, pero entre otras, previene el sobre peso y la obesidad, ayuda al desarrollo de los movimientos corporales y si se hace al sol o a la luz solar, permite que las vitaminas y el calcio sean mejor asimiladas por el cuerpo. Por último, el ejercicio físico, disminuye las probabilidades que hábitos sedentarios al crecer.

También deben verificarse las condiciones de salud, asistiendo regularmente a los controles de crecimiento y desarrollo, para asegurarse que lo que están comiendo, les aprovecha. Si están inapetentes y decaídos debe consultarse al médico para ver qué pasa, lo mismo que si comen permanentemente y parecen seguir teniendo hambre.

## 2. Comer y vinculación afectiva


La hora de comer es muy importante desarrollarla en un ambiente agradable, tranquilo y acogedor porque esto ayuda a que los lazos de cariño del niño y la niña con su familia se fortalezcan y además se desarrolle una sensación de bienestar y tranquilidad que le van a ayudar a desarrollar sentimientos de seguridad y confianza en los demás y en sí mismo.

Si desde que nace, el bebé es amamantado, el lazo afectivo o vínculo afectivo con la madre se empieza a construir poco a poco. En el momento del amamantamiento se produce una hormona llamada Oxitocina u "hormona de la confianza" que produce la sensación de placer y bienestar tanto en la madre como en el niño o la niña, haciendo que se sientan bien en ese momento y ayudando a la unión entre ambos. Además, el contacto de la piel y el acunamiento, también permite que se desarrolle una sensación agradable y el bebé sienta la protección de la madre. Y a medida que van pasando los días, hay mayor comunicación entre la madre y el bebé, empiezan a cruzarse miradas y a comprender los gestos del otro. Todo esto, le ayuda al niño o a la niña, a sentir que tiene protección y la seguridad y contribuye aún más a desarrollar su autoconfianza.

En el caso que por alguna enfermedad de la madre o del bebé o por ausencia de la madre (muerte, por ejemplo) el bebé debe ser alimentado de otra forma, sería ideal conseguir una madre lactante que apoye donando parte de su leche al bebé. Si esto no es posible, y es necesario acudir a leche formulada, debe solicitarse al personal de salud orientación sobre la mejor opción. En estos casos, es importante que el cuidador del bebé, sea muy sensible al momento de alimentarlo, lo acune, le hable o le cante, y responda prontamente a su pedido de comida.

Todas estas sensaciones de bienestar llevan al cerebro del bebé a producir neurotransmisores (sustancias químicas que permiten transmitir información entre las neuronas o células cerebrales) como la dopamina o la serotonina, que permiten experimentar

El amamantamiento contribuye a crear lazos afectivos entre la madre y el bebé. El acunamiento, el contacto con la piel y la producción de la "hormona de la confianza", ayudan a ello.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 61 de 643

sensación de agrado y bienestar. La repetición de estas sensaciones, hacen que el cerebro "aprenda" a producir estas sustancias y ayuda a que los momentos de irritación puedan ser experimentados con menos tensión o estrés.

Por eso, es muy importante que el bebé sea amamantado a libre demanda, para que cuando sienta tensión corporal por hambre y se irrite, sea atendido prontamente, para que baje la tensión y esté cómodo. Esto hará que su cerebro no produzca hormonas asociadas con la tensión y la irritación como el cortisol, y se evite que aprenda a responder con tensión a las situaciones que le incomodan.

Como la lactancia exclusiva demanda mucho tiempo y energía de la madre, es necesario que el padre del niño o la niña y los demás adultos de la familia la apoyen con otras tareas para que ella pueda estar tranquila en el momento de amamantar. Esto además de ayudar a la madre y su bebé, fortalece la unión entre la familia y sirve para que todos se sientan bien y el niño o niña crezca en un ambiente de solidaridad y comprensión.

Cuando el niño o la niña se destetan a los dos años, es posible que no se resignen a dejar el seno, porque la práctica de la lactancia la tienen asociada con el amor de la madre, con sensaciones de tranquilidad y comunicación. Por ello, es muy importante, que en la medida en que se le van espaciando las tomas del día, estas se reemplacen por un abrazo, por acunamiento, por un juego. De esta manera el niño o niña aprenderá que el afecto de su madre no está sólo en el momento de amamantarlo y el destete será más fácil.

Cuando se desteta al niño o a la niña, deben espaciarse las tomas y reemplazar los momentos de amamantamiento por abrazos, juegos y acunamientos que le garanticen al niño o niña, que el afecto de la madre lo mantiene.

Cuando los niños y niñas crecen y pasan a tener alimentación complementaria y luego cuando dejan la leche materna, es importante que haya un clima agradable a la hora de la comida. Para ello se recomienda comer en familia. Con frecuencia se tiene la costumbre de dar la comida primero a los niños y niñas y luego servir a los adultos. Sin embargo, si desde pequeños los bebés sienten que hacen parte de las comidas familiares, pueden sentir que son personas valiosas dentro del grupo familiar y desarrollan más unión y afecto. Todo dependerá de sus horarios de alimentación, que tienen relación con sus ritmos de hambre. De todas maneras, entre más crecen, más pueden integrarse los niños y niñas a los horarios familiares.


Comer en familia, quiere decir que deben apagarse el radio, la televisión, los teléfonos, el internet, los videojuegos, para hacer que el momento de comer, sea para conversar, compartir y descansar en unión de los miembros de la familia.

Una de las preocupaciones frecuentes en las familias tiene relación con la inapetencia de los niños y niñas, cuando rechazan ciertos alimentos o cuando comen poco. La ansiedad porque el niño o la niña tenga una buena nutrición, hace que se acuda a presiones, regañones y hasta se usen gritos o golpes para obligar a comer. Este tipo de conductas de los cuidadores familiares, que sin duda, están motivadas por la buena intención de alimentar adecuadamente al niño o niña, trae como consecuencia mayores resistencias en el pequeño hacia la comida y lo que es peor aún, afecta el vínculo de afecto que tiene con los adultos encargados de su cuidado. La confianza y la seguridad que se ha venido construyendo, puede dañarse y el niño o la niña pueden tornarse irritables, tristes o temerosos.

Por ello, se debe evitar las presiones que obliguen a los niños y niñas a comer. Puede ser más efectivo, servir poco, si el niño es de poco comer, servir lo que más le gusta (que no sean dulces)

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 62 de 643

junto con lo que lo alimenta más, y desarrollar actividades como contar un cuento mientras la comida, o cantar una canción o hacer un pequeño juego que lleve a comer como tomar cucharaditas "por la mamá", por el papá", etc. El juego del avión, el tren o el carro que llega al parqueadero puede ser también otra de las tantas ideas que ayudan a los niños y niñas a comer más tranquilamente y que se fortalezca la relación de afecto con los cuidadores. Y sobre todo, los adultos encargados, deben tener paciencia, sabiendo que el cambio de un niño o niña inapetente no es de un día para otro. Si el problema persiste, es importante que se consulte en el control de crecimiento y desarrollo para que se descarte algún problema físico y se haga control de nutrición.


Algunos bebés suelen rechazar la comida escupiendo o tirándola lejos con la mano, lo cual puede producir mal genio en el adulto cuidador. Algunos niegan con la cabeza y no dejan que la cuchara entre en la boca. Debe entenderse que como todavía no tiene lenguaje oral, usa esa forma de expresión para indicar que no le gustó o que no tiene hambre. Si el adulto cuidador, puede entender eso y se pone en el lugar del niño o la niña, posiblemente, puede reaccionar sin ira o sin desesperarse y buscar formas atractivas de dar el alimento o esperar un rato para que el niño o la niña tenga hambre. Es importante pensar que así como los adultos no comemos cuando no tenemos hambre, a los niños y niñas les pasa lo mismo y que es natural también que no todos los sabores les gusten igual. Entender eso, hará que la relación con el niño o la niña no se afecte y que por el contrario, se fortalezca.

Por último, hay niños y niñas que solo le reciben la comida a la madre. Esto puede deberse a que generalmente es ella quien está encargada de la crianza y el cuidado de los niños y niñas y entonces se produce una relación de apego en la que el bebé está acostumbrado únicamente al cuidado de la madre. Se recomienda que desde muy pequeño, el padre o las otras personas adultas de la familia, contribuyan con las tareas de cuidado como el baño, el vestido, el cambio de pañal. Cuando se inicie la alimentación complementaria, también es bueno que estas personas colaboren dando algunos alimentos al niño o niña, de manera que no se llegue a la situación de dependencia solamente de la madre. Cuando la situación se da, es posible solucionarla haciendo que la madre sea quien dé la comida al niño o niña pero lo haga acompañada de otro adulto, para que el pequeño o pequeña se familiaricen con su presencia, y empiecen a recibir algunos bocados de esa otra persona, hasta que poco a poco la vayan aceptando. Integrar a los bebés desde pequeños en la comida familiar, como se explicó arriba, puede ser otra buena estrategia.

- El ambiente en el momento de comer debe ser agradable y sin presiones.
- Es importante buscar mecanismos que conquisten al niño o la niña a la hora de comer, evitando regaños y castigos cuando no quiere comer o bota la comida.
- Comer en familia es muy importante para el desarrollo infantil
- La madre no debe ser la única personas que alimente al niño o la niña.

### 3. Comer, convivencia y autorregulación

Los hábitos que se van formando alrededor del momento de comer, son un excelente medio para ayudar a los niños y las niñas a entender las normas de convivencia de la familia y la sociedad y a

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 63 de 643

regular sus impulsos. Esto se va aprendiendo poco a poco al esperar los momentos de la comida, al usar cubiertos, al no regar, al ensayar nuevos sabores, al manejar sus frustraciones cuando no puede comer golosinas, etc.

Es importante recordar que cuando el bebé nace, responde a sus impulsos, que deben ser satisfechos inmediatamente. En la medida que crece va adquiriendo la capacidad de esperar y sus cuidadores principales también van poniendo pequeñas frustraciones que el bebé resiste, lo cual fortalece esa capacidad de espera. Sin embargo, esas frustraciones deben ser adecuadas para ser tolerables y promover la capacidad de regular los impulsos, porque si la frustración es muy grande y el bebé no la aguanta, el nivel alto de tensión puede ser contraproducente, más si se presenta de manera repetitiva.


Algunas de las formas en que puede ayudarse adecuadamente a la autorregulación de los impulsos a través del evento de comer se relacionan con aspectos como desarrollar hábitos de horarios y lugares para comer, aprender el manejo de los cubiertos y utensilios para comer, según la cultura, así como las maneras aceptadas en la región sobre la forma de comer. El tema de los premios y los castigos en relación con la comida, también debe analizarse para entender cómo se puede ayudar a los niños y las niñas a desarrollarse como ser social en convivencia con otros.

En relación con los horarios de comida, el bebé inicia su alimentación a libre demanda, siendo muy frecuente en un comienzo. Poco a poco los momentos de hambre van espaciándose y la madre (hasta los seis meses) junto con los otros cuidadores de la familia (después de esta edad), van respondiendo a las demandas del bebé y conociendo cuál es su ritmo de alimentación. Esto va permitiendo que la hora de comer se vaya regularizando y vaya teniendo horas. Cuando los niños y las niñas tienen ya un año, posiblemente ya tienen un horario que su mismo cuerpo ha ido estableciendo y posiblemente, es uno bastante similar al del resto de la familia (o de la comunidad, si vive en un pueblo indígena con costumbres comunitarias). Si esto no se ha logrado, puede intentarse darle alguna fruta o refrigerio en el momento en que tiene hambre, de modo que pueda esperar hasta el momento familiar o comunitario. De esta manera, va regulando sus hábitos. Estos, ayudarán a que las comidas sean más ordenadas, a que el niño o niña no esté comiendo a toda hora cualquier golosina impidiendo que comidas como el almuerzo y la cena, se alteren. El cuerpo va acostumbrándose a tener hambre a esas horas y el consumo de alimentos será más fácil.

Con frecuencia la comida familiar se hace en un mismo lugar de la casa. Si desde bebé, el niño o niña acompaña a la familia en estos lugares y momentos de comer, va aprendiendo que este es el lugar en que se comparte la comida en familia. El lugar va a depender de las características y posibilidades de la familia: puede tenerse un comedor, pero también puede ser la cocina, un patio o la misma habitación de dormir. Lo importante es que el lugar esté limpio y cuando sea la hora de comer, se tienda una estera, plástico o mantel que indique que ese es el lugar para comer.

Los niños y niñas pequeños tienden a estar en movimiento constante durante el día. Sin embargo, la hora de comer es un momento en el cual, aprende a regular ese impulso del movimiento para estarse quieto un rato, de manera que pueda concentrarse en la actividad de alimentarse y entender que hay momentos distintos al juego libre y el movimiento. Esta es otra forma de ayudarle autorregularse y le enseña que comer es un momento de compartir con otros en un sitio específico y durante un tiempo determinado. Para lograrlo, debe tenerse la costumbre de comer siempre en un mismo lugar y procurar hacer de la hora de comer una actividad interesante y motivadora como se indicó arriba, de manera que el niño o la niña, vaya aprendiendo a estarse quieto y no levantarse del lugar.

Otro asunto que ayuda en la regulación de los impulsos, es el uso de los cubiertos y las costumbres de comportamiento en la mesa, lo que corrientemente se llaman "las buenas maneras en la mesa". En la mayoría de las regiones colombianas, se usan cubiertos y platos para comer. Pueden

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 64 de 643

exceptuarse algunas comunidades indígenas que comen con la mano directamente de una misma vasija. En estas comunidades, es importante insistir en la limpieza de las manos antes de comer.

Los bebés que ya se pueden sentar y tomar algunos objetos con sus manos, pueden aprender a utilizar sus manos para comer algunos pedazos de alimentos como una verdura o una fruta blanda y pequeña (banano, por ejemplo). Esto les va enseñando a que pueden alimentarse por sí mismos. Hacia el año ya pueden coger una cuchara, aunque como no dominan sus movimientos completamente, regarán bastante. Es posible que se sea necesario que el cuidador le dé parte de la comida y el niño o niña coma el resto por sí mismo, hasta avanzar en el dominio del cubierto. Es posible también que al principio los niños o niñas no quieran usar cuchara y prefieran comer con la mano, pues es más fácil. Se recomienda, que se deje la cuchara siempre cerca para que sientan curiosidad por ella, hacer juegos con ella como usarla con gestos divertidos que imitan placer de comer con cuchara o darle comida con cuchara a un muñeco o a otra persona. Y el adulto debe usarla siempre para alimentar al niño o niña.

Más adelante, hacia los dos años, se le puede enseñar la manera correcta de tomar la cuchara y posteriormente hacia los tres o cuatro años, a usar el tenedor. El cuidador, debe mirar bien si el niño o niña logra dominar este cubierto sin pincharse. Si no lo logra, es bueno esperar un tiempo, para evitar que se lastime.

En todo este proceso, es necesario tener mucha paciencia con los regueros de comida, tanto voluntarios como involuntarios. Cuando el niño o niña lo hace porque rechaza una comida o porque cree que se puede jugar a arrojar la comida, debe enseñársele que no debe hacerlo, con palabras suaves, tomando su mano e involucrándolo en el aseo posterior del lugar, para que vaya comprendiendo que es una costumbre que debe ir eliminando. Que aprendan esto, lleva tiempo, pero si los cuidadores siguen siempre el mismo comportamiento, sin regañar o castigar, el niño o niña va controlándose.

Cuando el reguero es porque los movimientos del niño y la niña son todavía un poco burdos, el cuidador debe llenarse de paciencia, sabiendo que con el crecimiento esto irá mejorando. Debe mantenerse la costumbre de permitir que el niño o niña coma por sus propios medios con el apoyo del adulto, porque si siempre se le da la comida, efectivamente no riega, pero tampoco aprende a ser independiente y son niños y niñas que aprender a depender de los adultos para que les den la comida, "para que les cuchareen".


Al tiempo que los niños y niñas aprenden a comer, también desarrollan la habilidad de tomar líquidos de un vaso. Puede ser recomendable que al principio sea un vaso con tapa para que no se riegue y en la medida que va a adquiriendo dominio de sus movimientos, esta se puede quitar.

El tema de las buenas maneras también puede ser un buen pretexto para ayudar a los niños y niñas a regular sus impulsos. A partir de los dos o tres años, va enseñándose a masticar sin abrir la boca, a no hacer tantos ruidos al tomar un líquido, a que, si se come en la mesa, no se pongan los codos, por poner algunos ejemplos. El tipo de costumbres, dependerá de las que se tengan en la región y en la familia. Es un asunto, que requiere que los adultos estén recordando permanentemente a los niños y niñas para que lo vayan logrando. Por ejemplo, para que aprendan a cerrar la boca al comer, puede jugarse a ser un ratón o hacer concursos entre las personas que comparten la comida en familia para ver quien se olvida, y por ejemplo, habla con la boca llena. Y debe explicarse el sentido de convivencia de esta norma: para los otros es desagradable ver lo que están masticando los demás y debemos pensar en ellos para que se sientan cómodos con nosotros mientras compartimos la hora de comer. Debe recordarse, de todas maneras, que las buenas maneras en la mesa, así como el uso de platos o cubiertos es diferente en las distintas culturas y que no siempre se han usado de la misma manera. Por tanto, cuando el niño o la niña van aprendiendo su uso, están entendiendo parte de las reglas de convivencia existentes en su comunidad, pero es un proceso de aprendizaje lento y de paciencia.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 65 de 643

Por último, hay un asunto relacionado con el control de los impulsos: el uso de premios y castigos usando la comida, no solo en relación con el momento de comer, sino con otros aspectos de la vida. Suele pasar por ejemplo, que se promete a un niño o niña que si se "porta bien" se le dará un dulce o un caramelo como premio. O que si se "porta mal" no se le dará la ansiada golosina. Es más, algunas familias pueden tener la costumbre de castigar, eliminando una de las comidas diarias o haciendo que el niño o niña pase hambre. Esto último, se considera maltrato infantil y debe orientarse a la familia con suave firmeza para que elimine esta costumbre, pues se está afectando el desarrollo físico y emocional del niño o la niña.

Usar dulce o golosinas como premio, es contraproducente, pues además de enseñar a los niños y niñas a comportarse adecuadamente sólo para lograr un premio, y no porque es un hábito interno, se daña la alimentación y la nutrición. Si además se la usa como castigo, se empieza a asociar comida y comportamiento y más adelante, en adolescencia, pueden producirse trastornos de alimentación. Es conveniente, entonces reemplazar las golosinas por abrazos o por el reconocimiento con palabras sobre el buen comportamiento del niño o niña o sobre sus esfuerzos. Este mismo criterio debe seguirse para motivar una buena alimentación. Si el niño o niña no come mucho o rechaza ciertas comidas, el motivador no debe ser una golosina, sino una felicitación o la posibilidad de un juego o una sonrisa. Más que premiar, hay que motivar para que niños y niñas encuentren agrado en la actividad misma y no sólo en un premio externo. Si usamos premios con regularidad, se acostumbra a exigirlos siempre y cuando no los tienen, no se esfuerzan por alcanzar metas importantes.

- Tener hábitos en las horas y lugares para comer ayuda a los niños y las niñas a regular sus impulsos. Los horarios surgen del ritmo de comida que tiene el bebé.
- El manejo de los cubiertos y las buenas maneras en la mesa, ayuda a regular los impulsos y a entender la importancia de las normas de convivencia al comer.
- Aprender a no regar es un proceso lento y los adultos deben ayudar con paciencia.
- No debe usarse la comida para premiar o castigar


## 4. Comer, comunicación y lenguaje

El solo hecho de comer en familia o en comunidad, hace que el lenguaje de los niños y niñas se desarrolle, si estos momentos se caracterizan por una conversación familiar sobre distintos temas y en ella se incluye la charla con los niños y niñas. Escuchar lo que otros hablan, observar las risas y gestos, mirar los intercambios de una conversación y los tonos de voz, además de sentir que se dirigen a ellos o ellas, que les hablan o les sonríen, hace que los niños y niñas vayan aprendiendo a comunicarse y entender los gestos y palabras de su alrededor. En los más grandecitos, contribuye a mejorar el vocabulario y las formas de hablar.

Estas conversaciones con los niños y niñas deben tenerse desde que se inicia la lactancia cuando la madre, además de alimentar su bebé, de acunarlo y quererlo, le canta, le habla, le susurra. Desde este momento, se está estimulando el desarrollo de sonidos y lenguaje. La madre observará que pronto, su bebé empieza a responder con miradas y sonidos, como queriendo conversar. Esto indica que su desarrollo de la comunicación y el lenguaje están siendo adecuados.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 66 de 643

Si además, como se ha recomendado, la comida del niño o la niña está acompañada de algún canto o juego motivador, de un cuento que haga interesante la comida o de conversaciones sobre el nombre, las formas, colores y texturas de los alimentos, se logra no sólo interesar al niño o niña en la comida, sino desarrollar su lenguaje. Que repita los nombres de la comida cuando está aprendiendo a hablar, que juegue a adivinar los colores cuando está más grande o que diga las formas y describa las texturas, ayudará en este desarrollo.

## 5. Comer y pensamiento

Todas las actividades recomendadas en el numeral anterior, ayudan también a desarrollar el pensamiento de los niños y niñas. Hablar de colores, tamaños, cantidades les ayudará con el pensamiento matemático; conversar lo que se hizo antes o después de la comida, ayudará a comprender el tiempo; hablar del origen de los alimentos permitirá que comprendan los fenómenos naturales, las causas y los efectos de las cosas y los procesos humanos. Por ejemplo, puede explicarse que una arepa viene de maíz, que se muele para producir una harina que se amasa y se cocina para lograr la arepa. Entender además, el esfuerzo humano que hay en ello, ayuda a valorar lo que hacen otros para contribuir a que todas las personas tengan bienestar. Cuando el niño o niña, acompaña en la siembra, recolección o la compra de los alimentos, también se puede conversar sobre distintos aspectos de estos procesos o de las características de los alimentos y su función. Todo ello, despertará su curiosidad y aumentará su capacidad de hacer asociaciones y relaciones.

Comer en familia ayuda al desarrollo del lenguaje, de las habilidades comunicativas y del pensamiento al:

- Conversar mientras se come
- Motivar la comida con algún canto o juego de palabras
- Conversar sobre los alimentos, sus formas, colores, tamaños, etc.


## 6. Comer y desarrollo de la estética

El desarrollo de la estética, el arte, la sensibilidad ante la belleza es importante también dentro de la vida cotidiana y el desarrollo infantil por cuanto brinda a la vida una dimensión agradable que produce sensación de bienestar. Además esta dimensión, permite la expresión de emociones e ideas por caminos distintos a los gestos o palabras, a través de, por ejemplo, la música, la danza, las artes plásticas, el arte dramático, el lenguaje literario. Por último, la creación y experimentación de ambientes estéticos brinda equilibrio a la vida humana pues permite que no se dedique sólo a la productividad y a la razón.

En relación con el momento de comer, la estética juega un papel importante. En primer lugar, si bien la alimentación cumple una función de sobrevivencia, la cocina puede llegar a ser un arte. Quien

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 67 de 643

disfruta ensayando recetas, mezclando sabores y texturas puede gozar con esta actividad, convirtiéndola en un arte. Es cierto que no todas las personas pueden hacerlo, pero es posible que si no lo hacen todos los días, lo puedan lograr esporádicamente. Y todos sabemos lo agradable que es tomar una comida hecha por alguien que "tiene buena sazón", que le imprime creatividad a la comida y logra un producto sabroso. Esto es importante también para los niños y las niñas. Si ellos se acostumbran a comer alimentos cocinados de manera sencilla, pero de buen sabor, además de comerlos con más gusto, desarrollan la capacidad de entender el gusto por las cosas agradables.

No se necesita de grandes banquetes o de platos refinados para lograrlo. Con servir el plato con algún adorno (una hojita o una flor) o darle una forma especial a lo que sirve, puede ser suficiente para ayudar a desarrollar el gusto por lo bonito.

Conversar sobre los olores, sabores, texturas y formas de la comida, también ayuda al niño y a la niña a tomar conciencia de lo que perciben sus sentidos, a buscar diferencias y semejanzas y saber que existen cosas que gustan y otras que disgustan. Ensayar nuevos sabores y texturas, pueden convertirse en un reto, como un artista que ensaya un color nuevo o un músico que oye un ritmo distinto. Esto puede plantearse al niño o la niña y ello ayudará a desarrollar su sensibilidad estética.

## 7. Comer y el desarrollo de la seguridad física y emocional

En apartados anteriores hemos nombrado algunos aspectos relacionados con la seguridad de los niños y niñas a la hora de comer. Aquí se retomarán y se añadirán otros.

En cuanto a la seguridad emocional, el criterio principal está en hacer de las horas de comer ambientes gratos, que produzcan bienestar a los niños y niñas, que eviten los regaños, gritos y castigos y que por el contrario, permitan sentirse a gusto con las personas que los rodean para desarrollar confianza en ellas porque sienten que les protegen. Al desarrollar confianza en esos cuidadores familiares cercanos, el niño y la niña logran tener confianza en sí mismos, porque entienden que son valiosos para esas personas que los quieren


En cuanto a la seguridad física, algunos elementos ya han sido nombrados arriba:

- **Limpieza** de los alimentos, de las manos, de los utensilios y del lugar, en los momentos de cocinar y de comer. Usar jabón para el lavado de manos<sup>6</sup>.
- **Alimentos sanos y frescos.**
- **Alimentos adecuados** en su tamaño para los niños y niñas y con consistencia blanda para evitar atoramientos en los menores de tres años.

Además de los mencionados, se pueden añadir otros, que garantizan la seguridad de niños y niñas:

<sup>6</sup> Muchas familias no tienen dinero para comprar jabón. Por ello, se recomienda enseñar a los niños y niñas a hacer jabón en casa, para que aprendan a hacerlo con agua, aceite y soda cáustica. En su lugar, con leña, se puede utilizar la ceniza para hacer lejía de ceniza que sirve para el lavado de la ropa y de las manos. Debe tenerse mucho cuidado de no inhalar la ceniza.  
[http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recursos/lejia\\_ceniza](http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recursos/lejia_ceniza);  
<http://osmarsen.blogspot.com/2012/08/ceniza-lejia-de-ceniza-y-como-hacerla>

El buen sabor y una agradable presentación de las comidas ayuda al desarrollo de la sensibilidad estética

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 68 de 643


- **El lugar donde se cocine**, en lo posible debe ser **independiente del lugar donde están los niños y niñas**. Si esto no se puede, el adulto debe crear algún tipo de barrera (una cinta de papel, una cabuya, una planta, latas) para que el niño o niña no se acerque a la estufa o no esté cerca de ella. Ello evitará quemaduras por derrames de líquidos calientes o porque el niño o niña acerque la mano al fogón. Además, los mangos de las ollas y sartenes deben estar ubicadas hacia adentro para evitar que con un tropezón o por curiosidad, el niño o niña la tumben y se quemen o se golpee. En lo posible, la cocina debe estar en un lugar aislado del sitio de dormir. En comunidades rurales e indígenas que cocinan con leña se recomienda el uso de techos de palma o la construcción de aireación suficiente, para que el humo no produzca enfermedades respiratorias.
- **Los cuchillos deben estar fuera de alcance de los niños y las niñas**, lo mismo que otros utensilios filudos o puntiagudos. Igual puede decirse de vasos o tazas de vidrio y porcelana que al caer pueden romperse y herir al niño o niña. Deben ubicarse en sitios altos donde los niños o niñas no alcancen o guardarse bajo llave. Y es necesario que el adulto esté pendiente cuando cocina, porque por curiosidad, pueden alcanzarlos en un descuido del adulto.
- **El almacenamiento de los alimentos debe asegurar que los alimentos no estén en contacto con otras sustancias tóxicas** como venenos, insecticidas o jabones. Deben protegerse de la humedad y de animales como ratas, moscas y otros insectos. El agua para beber o para cocinar también debe estar lejos de Situar los recipientes de agua alejados de tarros o galones de pintura, gasolina, detergentes, medicamentos o plaguicidas. Para evitar las plagas ante todo, debe tenerse limpia la vivienda y la cocina, pero también pueden sembrarse plantas como laurel, albahaca, menta o mantener clavos alrededor de la cocina. Para combatir las cucarachas se puede poner azufre o ácido bórico con azúcar cerca de los alimentos y fuera del alcance de los niños.
- **La disposición de los desechos de comida debe ser adecuada** para evitar que la descomposición de los alimentos sobrantes, atraiga moscos u otros insectos: canecas con tapa, bolsa cerrada, compostaje adecuadamente llevado. En algunos sitios el desecho de basuras se hace a través de la quema o de basureros públicos. En estos casos, es recomendable desechar las basuras por lo menos cada dos días.
- **El uso del agua:** en sitios donde el agua no es tratada en su origen porque no hay acueducto, siempre debe hervirse para cocinar y lavar alimentos y para consumir. Cuando existe acueducto, puede ser recomendable hacerlo también, porque puede pasar que haya pasado por tanques sucios dentro de las edificaciones. El agua estancada, siempre debe estar tapada para evitar la cría de los moscos que transmiten el dengue, la leishmaniasis o el paludismo, propios de climas cálidos.
- Por último, cuando por las circunstancias familiares, la comida es escasa, **la mejor comida, la más nutritiva y la mayor cantidad debe ser para los niños y niñas y para la mujer gestante y la madre lactante.**

## 8. Comer, participación y autonomía

Un asunto fundamental para el desarrollo infantil, tiene relación con su participación en la vida familiar y social, y con el desarrollo de su autonomía. La participación infantil en la primera infancia tiene características distintas de la que puede darse en niños o niñas mayores o en adolescentes, por el

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>69</b> de <b>643</b>

momento de desarrollo. Sin embargo, la vida familiar, es el espacio por excelencia en el cual ellos y ellas pueden opinar, aprender a tomar decisiones, expresarse, ser escuchados, sentir que pertenecen a un grupo en el que se consideran valiosos. Y todo esto les ayudará a ir desarrollando su capacidad de ser autónomos, es decir, de asumir la vida por sí mismos, de decidir, de ser responsables. En la primera infancia lo podrán hacer en algunos aspectos que luego se enriquecerán en los siguientes ciclos de la vida.

En los momentos relacionados con comer, la participación y la autonomía se pueden ayudar a desarrollar de diversas maneras. En primer lugar, al incluirlo en las comidas familiares como una persona que hace parte del grupo, que no es aislado, que puede participar en las conversaciones, hace que el niño o niña se sienta parte de la familia, perteneciente a ella, valioso para los demás. Y esto contribuye a desarrollar su identidad como miembro importante de la familia que luego proyectará en sentimientos de ser miembro importante de la sociedad.

En segundo lugar, cuando se acepta que los ritmos y gustos de cada niño o niña deben ser respetados por los adultos y que introducirlo en las costumbres de la familia es un proceso que se hace poco a poco y sin forzar, más bien motivando, hace que el niño o niña, viva la experiencia de ser respetado como persona, de ser escuchado y tenido en cuenta, así no hable todavía. Algunos de estos gustos, podrán ir modificándose cuando se ofrecen nuevos alimentos de manera agradable pero otros pueden dejarse, como por ejemplo, el ritmo lento o rápido para comer, o el gusto por revolver o por comer cada alimento aparte.


En tercer lugar, puede fomentarse la participación cuando se incluye al niño o niña en la planeación del menú diario o de alguna comida. Se pueden dar alternativas entre dos o tres posibilidades de las que se tengan en la casa y él puede aprender a elegir. Si además participan en la compra, cultivo o recolección de los alimentos (según donde vivan) empiezan a ser parte de la actividad de planear y conseguir los alimentos. Hacer parte de la preparación de los alimentos, también contribuye a desarrollar el sentido de pertenencia y el desarrollo de la capacidad de autonomía. Deben ser actividades seguras, lejos de filos, puntas y del calor, como alcanzar algún utensilio o alimento, desgranar, amasar, colar, mezclar, revolver, cortar con cuchillos de plástico u organizar el sitio de la comida.

Por último, fortalecer la capacidad de comer por sí mismos desde que pueden sentarse y tomar alimentos en sus manos sin que les caigan y con las recomendaciones de seguridad, desarrolla la sensación de ser capaz de hacer las cosas por sí mismo y de independencia, que además produce seguridad y autoconfianza.

La participación infantil se puede promover cuando

- Los niños y niñas comen con el resto de la familia
- Los niños y niñas opinan sobre el menú diario semanal
- Participan en la compra, cultivo, recolección o preparación de los alimentos, siempre y cuando tengan condiciones de seguridad.

La autonomía e independencia de los niños y niñas se fortalece cuando se les deja comer por sí mismos porque sienten que son capaces de hacer las cosas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>70</b> de <b>643</b>

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

---

¿Cómo puedo quitarle el pecho a un bebé de un año? ¿Cómo quitarle el seno al niño o niña?

¿Qué hacer cuando a los niños después de cumplido los dos años, se le dificulta tanto el destete, más aún cuando no reciben alimentos de otro tipo? ¿Qué hago cuando llora porque no le doy teta y tiene dos años?

¿En qué cantidades es adecuado el consumo de la comida chatarra para los niños? Quiero saber qué debo hacer porque mi hija no tiene una alimentación balanceada y le atraen mucho las golosinas, y si no se las doy se pone rebelde. Quiero saber por qué el niño solo quiere dulces

¿Las sopas alimentan?

¿Qué hacer con los niños que entre más comen más quieren?, ¿Qué hacer con el hambre insaciable, más cuando no si tiene el recurso económico?

Quiero saber por qué si mi hija come bien, ella siempre está bajita de peso. ¿Qué hacer cuando los niños comen bien pero no suben de peso? ¿Por qué algunos niños comen todo y a pesar de eso se encuentran bajos de peso?


¿Qué menús podemos preparar semanalmente para que los niños se nutran y esto a su vez sea agradable?

¿Qué hacer cuando el niño casi no quiere leche materna?

¿Debemos obligar a los niños a comer o simplemente dejarlos así? Me gustaría saber que le hago a mi bebé de 16 meses para que disfrute sus comidas sin necesidad de hablarle duro. ¿Qué hacer cuando el niño no come porque siente miedo porque antes la mamá amenazaba con pegarle para que comiera? ¿Cómo actuar y lograr tener paciencia al momento de dar la alimentación a un niño y este la rechaza? ¿Qué debe hacerse cuando el niño no quiere comer? ¿Cómo hacer para que los niños coman alimentos como verduras? ¿Por qué los niños de 2 a 6 años tienen dificultad para comer?...¿Cómo estimularlos?

¿Por qué a los niños les gusta comer con las manos?

- ¿De qué manera es recomendable preparar los alimentos?


	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 71 de 643

## 10. RECURSOS PARA CONSULTA

- Guías alimentarias para las gestantes y madres en lactancia. EN: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/Beneficiarios/Nutricion-SeguridadAlimentaria/EducacionAlimentaria/DocumentosGuias/LAMINARIOGUIAALIMENTARIAGESTANTESYMADRESENLACTANCIA.pdf>

Si no puede acceder a estas Guías por Internet, puede consultarlas en las secretarías de salud departamentales y municipales o en los centros regionales y zonales del ICBF.


- Portal WEB ICBF – Guías Alimentarias: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/Bienestar/Beneficiarios/Nutricion-SeguridadAlimentaria/EducacionAlimentaria/DocumentosGuias>
- Portal WEB ICBF – Prevención de accidentes: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/cartilla-prevencion-accidentes.pdf>
- Portal WEB ICBF – Lactancia Materna: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/Lalactanciamaterna.pdf>
- Uribe, J. X. (2011) Currículo para la formación de familias. Módulo Alimentación y desarrollo infantil. <http://www.slideshare.net/PoliticalInfancia/03-mdulo-alimentacin-y-desarrollo-infantil>
- Boletín Crianza Humanizada – Universidad de Antioquia – Grupo de puericultura
  - <http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/Crianza-humanizada-130.pdf>
  - <http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/Crianza-Humanizada-139.pdf>
  - [http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/boletin109\\_crianza\\_humanizada.pdf](http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/boletin109_crianza_humanizada.pdf)
- Programa Mañana de Rondas. Tema comer emitido el 11 y el 18 de mayo de 2013. [www.lacarinosa.com](http://www.lacarinosa.com)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>72</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 73 de 643

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de comer. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la "Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar", que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: "Jugar", "explorar y compartir", "reflexionar" y "construir".

## 1. ACTIVIDADES PARA "JUGAR"

### PARA RECORDAR

El momento de "jugar" es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de comer esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de comer se pueden sugerir:

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 74 de 643

- “El puchero trótón”<sup>7</sup>: Las ilustraciones son muy simpáticas en este relato por lo cual deben irse mostrando mientras se lee. Después de la lectura puede preguntarse: ¿Si tuviéramos un puchero trotón qué nos gustaría que tuviera?, ¿Qué fue lo más gracioso del libro? ¿Qué fue lo que más les gustó del cuento?
- “Dos ratones, una rata y un queso”<sup>8</sup>: Las ilustraciones son muy importantes en este relato por lo cual deben irse mostrando mientras se lee. Después de la lectura del cuento se puede comentar libremente o hacer preguntas como: ¿Qué nos pasaría si comiéramos comida de la basura? ¿A los ratones qué les pasa por comer de la basura? A los ratones les gusta el queso ¿a cada uno qué es lo que más le gusta? ¿Qué fue lo más gracioso del libro?

## B. Rondas, coplas, arrullos

Además de las tradicionales de la comunidad a la que pertenece el grupo, podrían cantarse o recitarse las siguientes, imprimiéndole a la actividad entusiasmo y alegría. Se trata de disfrutar y de liberarse para bajar el estrés y para luego hacerlo en casa con los niños. Aquí se incluyen dos a manera de ejemplo para el tema de comer (pueden buscarse en Internet si no se conoce la música para cantar las rondas:

### Los pollos de mi cazuela

Los pollos de mi cazuela  
no son para mi comer,  
que son para la viudita  
que los sabe componer.

Se les echa ají, cebolla  
una hojita de laurel,  
se sacan de la cazuela  
cuando se van a comer.

Anoche yo te vi  
bailando el chiquichá  
con las manos en la cintura  
para sacarte a bailar.

### Naranja dulce

<sup>7</sup> Patacrúa, P. y Andres, K. (2009). *El puchero trotón*. Galicia: OQO

<sup>8</sup> Lobel, A.(2000) *Búho en casa*. Caracas, Ekaré



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 75 de  
643

Naranja dulce  
Limón partido  
Dame un abrazo  
Que yo te pido

Si fueran falsos  
mi juramentos  
En otros tiempos  
Se olvidarán

Toca la marcha  
Mi pecho llora  
Adiós señora  
Yo ya me voy

A mi casita  
Yo ya me voy  
A comer tacos  
Y no les doy

Bonito es comer con hambre,  
bonito es beber con sed,  
bonito es dormir sin sueño  
con una linda mujer.<sup>9</sup>

Aunque la puerca sea rucia  
y la tengan en la villa  
y la alimenten con leche,  
siempre es negra la morcilla<sup>10</sup>.

<sup>9</sup> Tomado de: <http://pwp.etb.net.co/fdrojas/Refranes.htm>

<sup>10</sup> Tomado de: <http://pwp.etb.net.co/fdrojas/Refranes.htm>



**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **76** de  
**643**

### C. Trabalenguas

Puede jugarse a aprender el siguiente trabalenguas. Estos pueden jugarse luego con los niños en las casas.

Si yo como como como,  
y tú comes como comes.  
¿Cómo comes como como?  
Si yo como como como.

En tres tristes platos de trigo  
Comían tres tristes tigres, trigo.


### D. Adivinanzas

En el campo me crié,  
atada con verdes lazos,  
y aquel que llora por mí  
me está partiendo en pedazos.  
(La cebolla)

Me abrigo con paños blancos  
luzco blanca cabellera  
y por causa mía llora,  
hasta la misma cocinera.  
(La cebolla)

Una cajita chiquita,  
blanca como la cal:  
todos la saben abrir,  
nadie la sabe cerrar.  
(El huevo)

Oro parece,

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 77 de 643

plata no es,  
el que no lo sepa  
un tonto es.

(El plátano)

## E. Juegos

### El corazón de la piña

Para jugar al corazón de la piña, las personas se toman de la mano y se van enroscando alrededor de la primera, que hace de corazón mientras cantan:

El corazón de la piña  
se va envolviendo,  
y toda la gente  
se va cayendo.

Lo gracioso del juego es apretar para ver si el grupo se cae o logra mantener el equilibrio

### La ronda del pan<sup>11</sup>.


Se hace una rueda con una persona en el centro; ésta con los brazos extendidos va preguntando y el coro le contesta mientras va girando. Al final todas bailan.

PERSONA: — Cacharrero, ¡dame pan!

CORO: — Cacharrero, no lo da,  
que lo den los molineros  
o si no las molineras.

Vele a ver al molinero

<sup>11</sup> Tomado de Algunos juegos de niños en Colombia. Consultado el 27 de mayo de 2013 en: [cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH\\_21\\_001\\_087\\_0.pdf](http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH_21_001_087_0.pdf)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>78</b> de <b>643</b>

o si no a la molinera.

PERSONA: — Molinera, ¡dame pan!

CORO: — Molinero no lo da,  
que lo den los panaderos.

Vete a ver al panadero

o si no a la panadera.

PERSONA: — Panadera, ¡dame pan!

CORO: — Panadero sí lo da.

Toma el pan, dame el dinero.

Panadero, panadero

molinero, molinero,

cacharrero, cacharrero.

(Escuela Urbana de Niñas, La Cruz, Nariño, 1962. Versión recogida por G. B.).

Pueden hacerse variaciones haciendo que una vez que el grupo se aprenda las respuestas, la persona del centro pregunta a cualquiera y quien se equivoque sale del juego o paga penitencia.

### Las frutas<sup>12</sup>

Una persona, representa al ángel que se encarga de poner nombres de frutas a las demás personas que están en fila sentadas.

Otras persona representa al diablo que no sabe los nombres de las frutas.


Llega el diablo y establece el siguiente diálogo con el ángel:

Diablo: Tun, tun.

Angel ¿Quién es

Diablo: El diablo con su tenedor de cobre por una fruta.

<sup>12</sup> Adaptado de Algunos juegos de niños en Colombia. Tomado de: [cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH\\_21\\_001\\_087\\_0.pdf](http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH_21_001_087_0.pdf)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>79</b> de <b>643</b>

Angel ¿Cuál quiere?

Diablo: Naranja [o cualquier otro nombre que se le ocurra].

Si la fruta que nombra está entre el grupo esa persona sale y se para un poco delante del diablo y del ángel. El ángel le hace una gran cruz en la espalda diciéndole: "parte de Dios, parte del diablo". La persona sale a correr hasta que el ángel o el diablo la cojan.

Gana el que más frutas tenga de su lado.

## 2. Actividades para "explorar y compartir"

### PARA RECORDAR

El momento de "explorar y compartir" es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de "explorar y compartir" pueden ser:


- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para "explorar y compartir" en relación con el tema de comer. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### LAS COMIDAS FAVORITAS

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>80</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Permitir la toma de conciencia acerca de los distintos gustos de los niños y niñas con respecto a la comida.

**Actividad:**

- Se solicita a cada persona que piense en lo que más le gusta comer y lo que no le gusta comer y la razón del gusto o del disgusto (sabor, temperatura, textura, olor, costumbre, se asocia a un recuerdo, etc...). Luego debe pensar en uno de sus hijos o hijas de primera infancia y pensar lo que más le gusta comer y lo que le disgusta comer (Incluida la leche materna).
- Si el grupo es de más de 10 personas, hacer pequeños grupos (5 a 6 personas) para compartir las experiencias recordadas. Deben compartir las respuestas sobre las comidas de los adultos y en un cartel dibujar los alimentos que les gustan y les disgustan. Pueden hacer un paralelo. Lo mismo hacen con los alimentos que gustan y disgustan a los niños. Pueden identificar: ¿Qué colores le atraen más? ¿Qué texturas rechaza? ¿Qué sabores y olores le gustan o le disgustan?
- En plenaria se exponen las carteleras y se van analizando los siguientes puntos:
  - ¿A todos los adultos presentes les gustan o les disgustan los mismos alimentos? ¿Por qué creen que es esto pasa? (es importante analizar que todos somos distintos y tenemos gustos variados)
  - ¿A sus niños y niñas les gustan y les disgustan los mismos alimentos? ¿El gusto de ellos es parecido o diferente al de los adultos?
  - ¿Debemos regañar o castigar a los niños y niñas cuando no comen algo que les disgusta? ¿Nos gustaría que nos castigaran por no comer lo que nos parece feo?
  - ¿Cómo se puede hacer para motivar a los niños y niñas a comer lo que les disgusta o lo que no prueban porque creen que es feo?

### EL MENÚ MÁS NUTRITIVO Y COLORIDO

**Objetivo:** Compartir y ampliar conocimientos sobre los nutrientes de los alimentos que dan a los niños y niñas


**Actividad:**

- Dividir el grupo en pequeños grupos (De 5 o 6 personas. Si el grupo es de menos de 10 personas se puede hacer la actividad con todos en conjunto).
- Eligen un relator que luego expondrá el trabajo en una plenaria. Se pide a cada grupo que diseñen el menú del día para una familia. Debe ser un menú sabroso y nutritivo para los niños y niñas de primera infancia. Deben justificar la razón por la cual incluyen cada alimento explicando qué le aporta a la nutrición de los niños y niñas. No se debe olvidar la leche materna, si hay madres lactantes.
- Se exponen los menús y el educador familiar va haciendo la lista de alimentos en un cartel o tablero. Para cada menú se analiza si al servirlo en la mesa, los alimentos son de distintos colores (Ver orientaciones temáticas sobre la alimentación variada). Si los menús son coloridos, posiblemente son nutritivos
- El educador valiéndose de carteleras o de alguna película, o de sus conocimientos, puede exponer qué aportan los alimentos que están en los menús de los grupos y entre todos

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>81</b> de <b>643</b>


analizan qué nutrientes les faltarían a sus menús o las comidas que deben disminuir. (Para exponer esto, deben consultarse los recursos para consulta del Capítulo 1).

### LAS COSTUMBRES A LA HORA DE COMER

**Objetivo:** Facilitar a los participantes la toma de conciencia sobre la importancia de comer en familia y desarrollar algunos hábitos en los niños y las niñas a la hora de comer.

**Actividad:**

- Armar pequeños grupos de participantes (Aproximadamente de cuatro o cinco personas. Si el grupo es menor de 8 personas, se pueden hacer parejas). Se piden tareas distintas a los grupos. Es posible que haya más grupos que tareas, entonces dos grupos pueden repetir un mismo tema
  - Grupo 1: Lugares donde comen: *¿Dónde comen los adultos de la familia? ¿Dónde comen los niños y niñas de la familia? ¿Cómo es el lugar donde comen? ¿Comen siempre en el mismo lugar? ¿Cómo creen que debe ser un lugar adecuado para comer?* (Si hay madres lactantes, deben pensar en el lugar en que lactan a su bebé)
  - Grupo 2: Horarios de comida: *¿Los niños y niñas tienen horario para comer? ¿Los niños y niñas comen a la misma hora que los adultos? ¿Por qué? ¿Cuáles son las ventajas de un adecuado horario para la comida?* (Si hay madres lactantes, debe resaltarse el tema del horario y el ritmo de la lactancia)
  - Las normas a la hora de comer: *¿Qué normas tienen para los niños y niñas a la hora de comer?* (buenas maneras, no levantarse del lugar, no regar, comida limitada de golosinas, comer todo, etc.) Cuando los niños y niñas no cumplen las normas *¿Qué hacen los adultos? ¿Cuál sería la mejor forma para que los niños y niñas entiendan las normas para las horas de comer?* (En el caso de los lactantes, las madres saben que también con ellos se van construyendo normas)
  - El ambiente a la hora de comer: Mientras las personas de la familia están comiendo *¿qué hacen?* (ven T.V., conversan, comen en silencio, etc.) Mientras los niños y niñas comen *¿se conversa, se canta o se juega con ellos y ellas? ¿Cuál sería el ambiente más agradable para los niños y niñas a la hora de comer?* (Importante tener en cuenta la relación de la madre con el bebé lactante).
- Cada grupo expone sus trabajos y en plenaria se discuten las preguntas que están en cursiva para intercambiar otras opiniones distintas a las que expuso el grupo. El educador familiar puede tener en cuenta las ideas que se encuentran las orientaciones temáticas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>82</b> de <b>643</b>

### 3. Actividades para "reflexionar"

#### PARA RECORDAR

El momento de "reflexionar" está muy ligado al de "explorar y compartir" pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes, las comprensiones, los interrogantes, las nuevas ideas o las reflexiones que surgieron en la anterior actividad.

De las dos actividades para "reflexionar" que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para "Explorar y compartir".

#### LA ADECUADA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo infantil.

**Actividad:**


Se forman pequeños grupos y cada uno debe hacer una cartelera con la cual podría enseñar a su familia cómo debe ser una alimentación balanceada. Para ello pueden dibujar o pegar los alimentos de los distintos grupos de alimentos y escribir o identificar de alguna manera, el beneficio de cada uno.

#### LA COMIDA NO ES SOLO NUTRICIÓN

**Objetivo:** Concluir sobre importancia de un ambiente agradable y organizado a la hora de comer, para promover el desarrollo infantil.

**Actividad:**

Se arman pequeños grupos, cada uno de los cuales debe armar una representación en la cual muestra el ambiente ideal a la hora de la comida con los niños y las niñas de manera que ellos se sientan agradados, motivados a comer y a la vez vayan aprendiendo ciertas normas. Al final exponer por qué ese ambiente ayuda al desarrollo integral de los niños y las niñas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 83 de 643

## 4. Actividades para "construir"

### PARA RECORDAR

"Construir" es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### CAMBIOS HACER AGRADABLE EL MOMENTO DE COMER


**Objetivo:** Plantear alternativas para que los adultos cuidadores creen ambientes gratos para la hora de comer de sus niños y niñas

#### Actividad 1:

- Cada persona piensa un cambio que puede realizar hacer más agradable la hora de la comida de sus niños y niñas y de su familia. (Pueden pensar en la actividad de Jugar utilizada para iniciar el encuentro y otras alternativas que deseen)
- Quienes lo deseen, comparten su propuesta de cambio y si se desea el educador familiar va escribiendo en un papel esas propuestas para que las personas se las lleven o para que las dejen entre una bolsa y en el siguiente encuentro se puedan revisar si las aplicaron y que aciertos y dificultades tuvieron.

#### Actividad 2:

Con materiales del medio puede construirse un mantel, estera u objeto (banco, silla, mesa) que se llevará a los niños y niñas para que lo usen a la hora de comer. Es un objeto que representa el lugar de comer que generalmente debe ser el mismo y debe ser agradable y limpio. El hecho de que los cuidadores lleven para sus niños o niñas este elemento derivado del taller y construido

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>84</b> de <b>643</b>

con sus propios medios, puede ser un motivación importante para hace de la comida un momento de encuentro importante.

**Actividad 3:**

Solicitar a los participantes que piensen en una o dos alternativas de cambio que tienen que hacer, para evitar regañar o castigar a sus hijos e hijas por temas asociados con la comida. Cada persona de acuerdo con la dificultad que tiene, piensa en la alternativa. Si no tiene dificultades, piensa en alternativas para hacer todavía más agradable el momento de comer.

**CAMBIOS PARA MEJORAR LA NUTRICIÓN**

**Objetivo:** Teniendo en cuenta las posibilidades de las familias y de las costumbres de la región, plantear cambios en los alimentos que se brindan a los niños y niñas, para hacer que mejore su nutrición

**Actividad:**

- Cada persona debe pensar uno dos tipos de alimentos que debe incorporar a la dieta de sus niños y niñas y uno o dos que debe disminuir, para asegurar una alimentación balanceada, de acuerdo con los recursos que tiene y las costumbres de la región.
- Las personas pueden compartir esos cambios con una persona del grupo o se pueden elegir voluntarios para mirar las alternativas que se están proponiendo, de manera que las personas enriquezcan sus ideas

**LAS REDES DE APOYO**


Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para apoyarse sobre las formas de alimentación de los niños y niñas.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>85</b> de <b>643</b>

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas tengan dificultades para comer y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.


- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Las personas arman parejas escogiendo libremente a quien sienten que es más amiga o por cercanía de la vivienda.


Cada pareja programa una actividad que va a desarrollar entre el presente encuentro y el siguiente, consistente en visitarse en una de las casas para intercambiar recetas nutritivas que agraden a los niños y niñas. Ese día las dos familias pueden compartir la receta que preparen y hacer un día agradable.

Si el grupo es unido, esta estrategia puede ampliarse a la creación de un día de campo o de una fiesta sencilla en el cual entre todos los cuidadores diseñan el menú.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>86</b> de <b>643</b>


## Módulo 3 Explorar

# Explorar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>87</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>88</b> de <b>643</b>

Los niños y niñas exploran el mundo físico y social desde que nacen. Exploran porque son seres activos que quieren comprender y explicar

Observar, tocar, mirar, oler, oír, saborear, preguntar, descubrir, manipular, simular, experimentar, ensayar, desbaratar, armar, construir, imaginar, clasificar, conocer, comprender, concluir, explicar. Todas estas acciones, y tal vez otra más, son las que los niños y niñas ponen en juego cuando exploran, porque es a través de la exploración que descubren el mundo, lo conocen, lo entienden, lo dominan e inclusive, lo transforman. Los niños y niñas están explorando permanentemente porque son seres curiosos y esto los motiva a desear aprender todo.

Todas estas acciones nos indican que cuando los niños y niñas exploran el mundo, lo hacen de manera muy activa intentando no sólo conocer lo que se ve a simple vista, sino comprender las causas y funcionamientos de los objetos y los fenómenos, así como de lo que pasa con las personas y consigo mismo. Esto nos indica que no son seres pasivos que estén esperando a que les enseñemos y les mostremos las cosas y los fenómenos. Por el contrario, siempre se están haciendo preguntas, están tratando de plantear hipótesis o explicaciones sobre lo que observan.


A través de la exploración los niños y las niñas tratan de conocer y comprender todo lo relacionado consigo mismo, con el mundo físico y con el mundo social. De sí mismos exploran su cuerpo, sus movimientos, sus sonidos, sus sentimientos, entre otros aspectos, para aprender y dominar su cuerpo y sus afectos. Del mundo físico, exploran todo: formas, colores, sabores, sonidos, texturas, localización de los objetos, movimiento, paso del tiempo, causas de los fenómenos, las diferencias entre seres vivos y objetos inanimados, las propiedades de las cosas y las transformaciones que observan en su ambiente, entre otros muchos aspectos. Del mundo social, observan el comportamiento de las personas, intentan comprender las normas, así como las costumbres, tradiciones y el lenguaje.

El juego es una herramienta fundamental para esta actividad de exploración, pues muchas acciones de observación tienen carácter lúdico y además, a través del juego, los niños y niñas repiten lo que observan, lo transforman y tratan de comprenderlo. Por medio del juego el niño y la niña exploran, ensayan y solucionan problemas a la vez que se divierten. Por ello, es tan importante que los niños y niñas tengan la posibilidad del juego libre solitario o con otros.

Cuando un niño o una niña explora, usa su cuerpo, sus sentidos y su mente. Esta actividad le permite reconocer el mundo físico y social a la vez que puede reconocer las posibilidades que tiene su cuerpo. Dependiendo del momento de desarrollo, el uso que hacen del cuerpo para explorar varía. Es así como los bebés miran, chupan, mueven sus manos y pies o escuchan, siguen con la mirada el movimiento de los objetos y posteriormente se arrastran, gatean, tocan, intentan agarrar las cosas, juegan a esconderse debajo de una cobija, miran a un interlocutor con expresión de pregunta, señalan con su dedo, lanzan objetos para ver qué pasa, buscan las cosas que desaparecen de su campo visual, descubren que puede mover objetos, miran atentamente animales y objetos que se mueven.

Cuando caminan, el movimiento adquiere mayor importancia en la actividad exploratoria pues les permiten acercarse a los objetos o los fenómenos que les producen curiosidad y ya no se restringen



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>89</b> de <b>643</b>

sólo a los que están cerca de ellos, ampliando sus posibilidades. Cuando desarrollan el juego simbólico (juego en que los objetos y las acciones tienen la función de representar algo), el juego cumple una función fundamental en la comprensión del mundo físico, social y cultural. Pero también exploran al tratar de ayudar a su cuidador en las actividades cotidianas intentando comprender cómo se hacen, preguntando los “por qué” de lo que observan, comparando entre lo que ya le es familiar y lo nuevo o haciendo ensayos para lograr el éxito en alguna meta que se proponen.


Por otro lado, es importante entender la importancia de la exploración en el desarrollo infantil. Por una parte, les permite comprender el mundo que los rodea y facilita su interacción con él, lo cual les da seguridad por el dominio que van adquiriendo en su comprensión. Pero además, al explorar van desarrollando procesos y habilidades cada vez más complejos que a su vez les permite ampliar su campo de exploración y avanzar en su desarrollo del pensamiento y del lenguaje. Es así como a través de la exploración se desarrolla la capacidad del pensamiento crítico porque necesitan resolver problemas y retos, porque deben predecir las consecuencias de sus acciones o de los fenómenos que observan, porque pueden comparar objetos y establecer diferencias y semejanzas, porque se enfrentan permanentemente a lo nuevo y tratan de explicarlo con hipótesis que van corrigiendo cuando entienden que no les funcionan.

La exploración también ayuda al desarrollo físico por cuanto a través del movimiento el niño y la niña no sólo adquieren el conocimiento del mundo, sino que afinan sus movimientos haciéndolos más ágiles, coordinados y fuertes.

Al explorar los niños y las niñas también crecen social y emocionalmente, cuando interactúan con adultos, cuando comprenden el funcionamiento de las normas y costumbres a su alrededor, cuando apropian críticamente los valores propios de su cultura, cuando sienten la seguridad del apoyo de quienes les rodean y cuando crece su seguridad al experimentar la satisfacción de lograr metas y superar retos..

Para explorar los niños y las niñas observan, tocan, miran, huelen oyen, saborean, preguntan, descubren, manipulan, simulan, experimentan, ensayan, desbaratan, arman, construyen, imaginan, clasifican, conocen, comprenden, concluyen, explican.

La actividad de explorar incide en el desarrollo integral de los niños y niñas. Por eso es muy importante promover y permitir la exploración.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>90</b> de <b>643</b>

## 1. Explorar y pensamiento

Al explorar, los niños y niñas son activos y "van construyendo teorías explicativas de la realidad de un modo similar al que utilizan los científicos" (Tonucci).

Los procesos implícitos en la exploración son:

- Observación
- Comparaciones o establecimiento de relaciones
- Formulación de hipótesis o de explicaciones
- Experimentación
- Resolución de problemas


En la exploración los niños y las niñas no son pasivos porque a través de ella además de entrar en contacto con el mundo, despliegan muchas actividades orientadas hacia el logro de diversas metas que se proponen. En los más pequeños, puede ser la de conocer lo que hay en su entorno inmediato, pero más adelante como dice Tonucci, "van construyendo teorías explicativas de la realidad de un modo similar al que utilizan los científicos"<sup>13</sup>. Esta actividad y la búsqueda de metas se observa en la forma como los niños y niñas ensayan, corrigen, hacen intentos de solución y muestran satisfacción cuando logran sus metas.

Las múltiples acciones involucradas en la exploración de los niños y las niñas podrían organizarse en otros procesos de pensamiento: observación, comparación (hacer relaciones), formulación de hipótesis, experimentación y resolución de problemas.

**La observación** es un primer proceso a través del cual el niño o la niña se pone en contacto con el mundo. La observación se hace a través de los sentidos, pues consiste en mirar, oír, oler, degustar, tocar o experimentar las sensaciones del cuerpo. Por ejemplo, el bebé que observa un objeto en movimiento, el que se voltea a escuchar un ruido que le llame la atención o el que toca la piel de su madre que lo alimenta. En niños más grandes, posiblemente se verán concentrados en mirar lo que sucede a su alrededor, en escuchar música o sonidos, en mirar su cuerpo o el de los demás.

Los sentidos son los principales vehículos para observar

<sup>13</sup> Tonucci, F.(1996) *El niño y la ciencia*. Buenos Aires, Troquel.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>91</b> de <b>643</b>

Pero los niños y niñas no se quedan sólo en observar, sino que desarrollan otros procesos con lo que observan. Las **comparaciones o el establecimiento de relaciones** es un proceso a través del cual niños y niñas realizan asociaciones entre lo que observan y lo que ya conocen. Esto hace que su pensamiento progrese y se produzca un desarrollo cognitivo (o del pensamiento). Estos procesos de asociación pueden ser de distinta clase: buscar semejanzas o diferencias, agrupar lo que es parecido, relacionar una causa con un efecto. Por ejemplo, al tocar un objeto intentan establecer si es blando o duro, rugoso o liso, si es para comer o no, qué sonidos produce y si estos son parecidos a los de otros objetos que ya conocen; o coleccionan piedras y las comparan por tamaños o formas, las ordenan en filas y juegan con ellas; o se asombran porque algo nuevo que conocen es distinto a lo que ya sabían.


Los niños y niñas comparan lo que exploran y observan con lo que ya saben y establecen relaciones

Además, los niños y las niñas **formulan hipótesis** pues no se quedan solamente con la experiencia que perciben, sino que además de hacer relaciones, buscan explicar observado. Cuando uno les pregunta por las cosas, ellos tienen sus teorías acerca de, por ejemplo, por qué llueve, por qué son iguales dos objetos, cómo funciona el cuerpo, por qué las plantas son distintas de los animales. Es posible que esas teorías sean distintas de las de los adultos, pero son válidas y muestran que los niños y las niñas están activos con su pensamiento tratando de darle significado a lo que exploran. Estas teorías las van modificando en la medida que crecen y que siguen explorando el mundo.

Como no son pasivos, los niños y niñas crean teorías y explicaciones sobre lo que exploran. Además ponen a prueba sus teorías a través de la experimentación

La **experimentación** es otro proceso de la exploración que usan los niños y las niñas para poner a prueba las hipótesis o explicaciones para poder entender el mundo y las experiencias. Son experimentaciones de distinta clase, desde mover un objeto de distintas maneras, hasta mezclar sustancias para ver cómo se transforman. Esto indica que los niños y niñas no creen que los fenómenos naturales se dan por efecto de la magia. Es posible que en la fantasía de los cuentos, crean en ella y la disfruten, pero cuando realmente se interesan por conocer el mundo, saben que existen explicaciones que no son mágicas y se esfuerzan por encontrarlas. Por eso la experimentación les ayuda en esa tarea.

La experimentación de los niños y niñas puede observarse en un bebé cuando juega a mover un objeto repetidamente. Está tratando de entender su movimiento, la fuerza que su cuerpo ejerce sobre el objeto y las posibilidades que tiene de dominar lo que hay a su alrededor. Cuando juegan a esconderse en una cobijita, están experimentando el placer del reencuentro y por tanto comprendiendo la permanencia de las personas y de los objetos, es decir que aunque ellos no los vean esos objetos o personas siguen allí. Más grandes, suben y bajan por una escalera, intentando dominar su cuerpo en los pasos y comprendiendo el concepto de arriba y abajo y de velocidad. Si mezclan arena y agua y tocan, están tratando de comprobar la relación del agua con algunos materiales. Estos, y miles de ejemplos que los cuidadores podrían compartir, muestran la importancia de la experimentación en el proceso de comprender el mundo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>92</b> de <b>643</b>

Por último, al explorar, los niños y niñas **resuelven problemas** y entonces utilizan sus habilidades de pensamiento, de creatividad y de investigación para encontrar soluciones a los retos que enfrentan. Es decir, que con la exploración no sólo conocen, sino que aprenden a resolver problemas y preguntas. Pero también son capaces de plantear problemas, porque al ser activos, están construyendo ellos mismos sus conocimientos y entonces les surgen preguntas y problemas que intentan resolver a través de varios mecanismos, entre ellos la exploración. Esta habilidad de resolver problemas, revela la necesidad que tienen los niños y niñas de tener metas y planteárselas, así no tengan conciencia de ellas. Y lograr alcanzar esas metas, es lo que mueve el desarrollo.


Al explorar los niños y niñas resuelven y plantean problemas. También se ponen retos y metas.

Todo lo anterior indica que la exploración no la utilizan los niños y las niñas solo para acumular conocimientos, sino que al explorar desarrollan su manera de pensar, es decir avanzan en su desarrollo cognitivo.

Todos estos procesos hacen que los niños y niñas quieran observar todo, comprobar todo y con frecuencia hacer las cosas por sí mismos. Esto indica que están utilizando su capacidad de explorar y que su desarrollo del pensamiento es adecuado.

Los adultos que están alrededor de los niños y niñas de primera infancia pueden ayudar a estimular la exploración de los niños y niñas de distintas maneras, pero sobre todo, teniendo también una actitud de curiosidad y de asombro por lo que les rodea y compartiendo con ellos y ellas esa curiosidad.

- Con los bebés: hablándoles y señalándoles objetos y fenómenos; colgándoles móviles en el lugar donde duermen, para que observen su movimiento y cuando puedan mover sus piernas y manos, los toquen y empujen; el bañarlos, colocar objetos que flotan; poniéndolos a escuchar distintos sonidos; jugar con objetos llamativos escondiéndolos cerca del bebé para que los busque.
- Cuando los bebés se sientan, entre otras actividades se pueden desarrollar las siguientes: mostrar objetos que se deslizan amarrados de un cordón para que los jalen o sin cordón para que los empujen; jugar con ellos a empujar y recibir objetos; señalar lo que uno observa diciéndole “¡mira, esa hoja!!”; moverle objetos y que luego los mueva él; hacerle masajes con distintas texturas (algo suave, algo más rugoso, un líquido, un aceite, etc.); cuando se los bañe, poner en la tina objetos de flotan y otros que se hundan y mostrarlo; colocar objetos en una caja o canasto para que el bebé los saque y los meta; poner al bebé boca abajo el piso limpio y colocarle un objeto llamativo delante de él para que se arrastre y lo alcance; esconder objetos debajo de un trapo para que los busque; jugar a los sonidos repitiendo los que el bebé balbucea; permitirles oler, tocar y chupar cosas. Lo que chupen debe estar limpio para evitar infecciones.
- Con niños y niñas más grandes: pueden hacerse preguntas como ¿Qué pasará si...? ¿Qué habrá detrás de...? ¿Por qué el sol sale de día y la luna sale de noche? ¿y si ensayas a...?; ¿para qué se usa ...? ¿cómo es...? ¿cómo se llama? ¿son iguales o diferentes? ¿a qué se parece?; procurar que huelan, toquen, prueben sabores, observen, oigan; hablar sobre las formas de las cosas, sus texturas y tamaños; mostrar lo que se observa fuera de la casa; facilitarles que colaboren con las actividades de la casa pues eso les ayuda a experimentar sobre muchos fenómenos como por ejemplo, que el agua limpia, que los platos se pueden poner uno encima de otro, etc.;

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>93</b> de <b>643</b>

Y además de todo esto, escuchar con atención las ideas de los niños y niñas. Si tienen teorías distintas a las del adulto, evitar imponer las propias y más bien, conversar sobre lo que cada uno cree usando preguntas como: ¿y puede ser también que esto sea así porque .....? Esto facilita que el niño o la niña se interroge sobre nuevas posibilidades y estimulamos su pensamiento en vez de explicarle todo.

La mejor manera de promover la actividad de explorar es que los adultos tengan una actitud de curiosidad y asombro por lo que les rodea y que hagan preguntas a los niños y niñas al escuchar atentamente sus teorías.

## 2. Explorar, comunicación y lenguaje

---

El desarrollo del pensamiento y del lenguaje está muy unido en la actividad de explorar, por dos razones: porque el lenguaje ayuda al niño y a la niña en la actividad de explorar y porque el lenguaje también es explorado.


El lenguaje ayuda en la actividad de exploración de dos maneras:

- Al ayudar a planear las acciones y a ordenarlas. Además contribuye a ordenar el pensamiento
- Al permitir comunicarse con otros sobre lo que explora, intercambiando ideas, teorías, información que enriquece los descubrimientos.

Sobre el primer punto, la ayuda que presta el lenguaje en la exploración, el niño y la niña lo usan con dos propósitos fundamentales: uno, para ayudarse a sí mismos en la comprensión de lo que están explorando y otro, para comunicarse con otros y confrontar sus ideas. Sobre la primera función del lenguaje, varios psicólogos<sup>14</sup>, han observado que mientras exploraban o tenían alguna actividad, los niños y niñas entre dos y tres años, hablaban para sí mismos como si estuvieran explicándose todo lo que hacían. Esto se produce porque el lenguaje les ayuda a planear sus acciones y a ordenarlas y además contribuye a ordenar el pensamiento. Este lenguaje va desapareciendo poco a poco a medida que los niños y niñas crecen porque ya el lenguaje lo tienen interiorizado, es decir que el lenguaje se ha convertido en pensamiento y ya no se necesita de los sonidos del lenguaje para organizar la experiencia. Sin embargo, con frecuencia, cuando los niños y niñas más grandes, e incluso los adultos, se enfrentan a problemas que no pueden resolver usan el lenguaje oral para apoyar la resolución de problemas.

La segunda función del lenguaje cuando el niño y la niña están explorando es poder tener intercambios de ideas con otras personas a través al preguntar, comentar, señalar. Entonces el lenguaje es una

<sup>14</sup> Entre ellos puede nombrarse a: Vygotsky, Bruner, Emilia Ferreiro.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>94</b> de <b>643</b>

herramienta que les ayuda comprobar sus hipótesis o teorías, a confirmar las relaciones que han hecho, a indagar sobre nuevos datos que puedan ayudarles a explicar lo que están conociendo.

Esta función comunicativa no se presenta sólo cuando el niño o la niña adquiere el lenguaje oral, sino que está presente desde muy temprano. Un ejemplo de ello, es cuando el bebé y su cuidador miran hacia un mismo objeto. Se están comunicando, al compartir una misma experiencia y si el adulto además, señala lo que observan, estimulará esa comunicación y promoverá el desarrollo del lenguaje. Más adelante cuando un adulto busca que el niño le atienda y le señala un objeto, estará estimulando su capacidad de explorar y conocer a través de esa comunicación. Si esta actitud se mantiene, el niño o niña también utilizará la mirada, la voz o su mano y sus dedos para buscar que el adulto comparta algo que él quiere señalar porque le interesa.

Una vez tienen lenguaje oral, además de las palabras, las comunicaciones siguen siendo acompañadas de gestos y señalizaciones y más adelante, con dibujos y garabatos. En la cultura occidental, el lenguaje escrito empieza también a ser otro medio de comunicación.

El lenguaje y la comunicación también son explorados por los niños y niñas: se explora la entonación, las palabras, los gestos, las frases, los giros idiomáticos, la lengua escrita

La otra forma en que lenguaje y exploración están relacionados, es porque los niños y niñas también exploran el lenguaje y las formas de comunicación y al hacerlo desarrollan estas capacidades.


En los bebés, se observa esta exploración a través del balbuceo con distintas entonaciones, o las conversaciones que tiene con los adultos a través de estos balbuceos. Pero también explorando los gestos que le hacen otras personas, que además de divertirlo, le ayudan a entender el lenguaje de los gestos.

Cuando tienen el lenguaje oral, entonces repiten palabras y gozan repitiéndolas, nombran objetos y se aseguran con gestos que el adulto les entiende confirmando así que está usando bien las palabras, repiten las frases que oyen a su alrededor y ensayan el ritmo de las palabras y frases.

Más adelante, procuran indagar sobre el significado de las palabras que oyen, usan palabras desconocidas en distintas frases, no siempre adecuadamente, para procurar entender bien su sentido y en las culturas occidentales, se interesan por los textos escritos o impresos, curioseando primero las imágenes y luego las letras. Entonces preguntan “¿Aquí qué dice?” y crean teorías sobre la forma de escribir. Ensayan a hacer letras y garabatos e imitan a los adultos que leen una revista, libro o periódico.

Por todo lo anterior, es importante que las actividades en que se estimula la exploración por parte de los adultos, siempre vayan acompañadas de lenguaje oral y lenguaje de gestos, de manera que además de ayudarles a explorar de manera más activa, también se contribuya al desarrollo del lenguaje.

Es así, como desde el nacimiento debe hablarse a los bebés con entonación y suavidad sobre lo que va pasando. Así se acostumbran a escuchar los ritmos y sonidos y posteriormente los ensayarán y los

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 95 de 643

comprenderán. Cuando empiece a balbucear se puede repetir sus sonidos y hacer gestos de satisfacción, entablando una comunicación lingüística. Contarle cuentos cortos y mostrarles imágenes en libros o láminas puede ser también otra forma de ayudar a que exploren a través del lenguaje. Si no se tienen materiales impresos, hacer dibujos en la tierra o en las piedras y señalar lo que la naturaleza provee, puede ser un buen recurso.

Cuando los niños y niñas van creciendo, es necesario seguir conversando con ellos y ellas, dando nombres a los objetos que se señalan o los que se usan en la vida diaria; debe nombrarse todo lo que señalan y por lo que demuestren curiosidad. Para toda esta actividad se recomienda usar lenguaje adulto y un tono suave pero no “abebesado”, pues el niño y la niña aprenden de la forma como se les hable.

Además, es importante hacer juegos como las arepitas, el “tope, tope, tun” u otros que se hagan con los niños y niñas en las distintas culturas y familia, usando el lenguaje repetitivo que permite entender a los niños y niñas los ritmos, y entender los turnos en el lenguaje, pues el adulto dice “tope, tope” y el niño aprende a contestar “tun”.

Cuando se hacen exploraciones en el medio ambiente externo a la casa, pueden usarse canciones, adivinanzas sobre lo que se busca; pueden inventarse juegos sobre “el tesoro escondido” y acompañarla de pequeñas pistas para que aprendan a seguir instrucciones. Hacia los cuatro y cinco años, el juego de buscar objetos de un determinado color o cuyo nombre empieza por algún sonido, enlaza muy bien el lenguaje y la exploración. Son muy importantes también las tradiciones que tienen las comunidades en cuanto a coplas, canciones y otras formas de usar el lenguaje, porque a través de ellas se brinda significado a muchas realidades comunitarias y culturales a través del lenguaje. Si el niño y la niña juegan con estas formas de uso del lenguaje, también entenderán su importancia.


Y sobre todo, escucharlos con interés en sus ideas y preguntas para que a la vez que comprenden la función comunicativa del lenguaje, fortalecen su curiosidad y su deseo de explorar y conocer.

### 3. Explorar y vinculación afectiva

Cuando los niños y niñas exploran, lo hacen inicialmente con los adultos que les cuidan, aunque ya desde muy temprano también llevan a cabo las observaciones sin que el adulto esté presente, pues oyen, observan, se mueven o tocan lo que está a su alcance.

Sin embargo, la presencia del adulto, ayuda a los niños y niñas a dar significado a lo que exploran. Cuando siguen la mirada de su cuidador, por ejemplo, muestran que hay una comprensión de que el mundo no es sólo de ellos, sino que lo comparten con los adultos.

Esta forma de explorar en conjunto, tiene además, la ventaja de ayudar a tener vínculos más fuertes con las personas cercanas. Como mucha de estas exploraciones se hacen a través del juego, el bebé se siente tranquilo y contento al estar con sus cuidadores y va desarrollando lazos de cariño y de apego sano.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 96 de 643

Este vínculo afectivo va a ser fundamental para el momento en que los niños y niñas se mueven más porque se arrastran, gatean o caminan, pues para explorar necesitan saber que cerca de ellos está ese adulto que les ayudará si se encuentran con algo que no les gusta o les causa miedo. Si los niños y niñas no han desarrollado confianza en sus cuidadores, posiblemente serán o muy temerosos o muy arriesgados para explorar.

En algunos casos, solicitan la ayuda o la compañía del adulto para atreverse a explorar. Esto es bueno, porque indica que confían en él y le necesitan para iniciar las exploraciones. Si el adulto lo acompaña y le va mostrando cómo puede ir desprendiéndose de él poco a poco, el niño y la niña irán aprendiendo a tener cada vez mayor confianza para hacerlo.

Por último, cuando los niños y niñas exploran, tienen resultados, algunos gratos y satisfactorios y otros frustrantes. Por ejemplo, si el bebé logra agarrar un objeto después de varios esfuerzos y encuentra el aplauso y la alegría de su cuidador, desarrollará también el sentido de seguridad y satisfacción que son necesarios para seguir explorando y avanzando en el camino del conocimiento. Cuando no encuentra ninguna reacción o una de carácter hostil, posiblemente disminuirá su curiosidad y su interés por explorar.

Y cuando se enfrentan a frustraciones por no lograr la meta que quieren, la compañía del adulto y su apoyo puede ayudarles a manejar mejor esta frustración y querer volverlo a intentar.

Explorar en conjunto con los adultos, confiar en ellos al alejarse un poco para conocer el mundo, sentir el reconocimiento por los logros al explorar, fortalecen los vínculos afectivos entre los niños, las niñas y los adultos.

## 4. Explorar, convivencia y autorregulación

La exploración tiene una función muy importante en la socialización de los niños y las niñas, porque es una de las formas en que aprenden o apropian su cultura.


Al explorar, los niños y niñas intentan comprender cómo funciona la organización social de la cultura en la cual viven.

La actividad de exploración el niño o la niña no la hace de manera solitaria, puesto que siempre está en contacto con otras personas tanto adultos, como niños y niñas y tanto personas de su familia cercana como de su familia extensa y de la comunidad. Si se mira, por ejemplo, la actividad de un bebé con sus cuidadores, se observará, por un lado que usará mecanismos para llamar su atención o para pedir ayuda. Mirará al adulto, intentará alcanzar un objeto y si no lo logra hará ruidos e incluso llorará para que le apoyen. Por otro lado, el adulto tampoco es pasivo ante la actividad del bebé y cuando lo observa moverse, mirar o actuar, cree que el niño o niña tiene alguna intención y procura

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>97</b> de <b>643</b>

ayudarlo y ponerle retos para que el niño o la niña logre sus metas y para que estas sean cada vez más complejas. Por ejemplo, le pone un juguete un poco más lejos de lo corriente, para que estire su brazo y lo alcance.

Toda esta actividad conjunta en la cual tanto el bebé como el adulto tienen intenciones va a enriquecer la actividad de exploración y va a promover el desarrollo infantil. Al respecto, Butterworth (1990)<sup>15</sup> revela experimentos que mostraron que desde los 6 meses, los bebés utilizan los mecanismos de atención visual conjunta, al seguir la mirada de la madre “como si quisieran ver qué es lo que está mirando la madre”. Esto quiere decir que desde muy temprano, los bebés comprenden el comportamiento del adulto debido a las permanentes interacciones que tienen con él y esto les ayuda a explorar el medio a través de las interacciones con el adulto.

En la medida en que los niños y niñas van creciendo, estas interacciones con los adultos se evidencian en acciones de preguntas y respuestas, juegos conjuntos, observaciones sobre el mundo que hacen los adultos, entre otras acciones.


Al estar explorando no sólo el mundo físico, sino también el mundo social, y al estar relacionadas las intenciones del niño o la niña con las de los adultos, la exploración va a tener un significado distinto en las diversas comunidades y culturas. Al respecto, Van Geert y Steenbeek (2008) citados por Isaza, Bejarano, Garzón y Cols (2012)<sup>16</sup>, explican que la exploración se orienta por metas, pero que estas metas no son sólo individuales, sino que los niños y niñas las van construyendo en conjunto con los adultos y por lo tanto, se convierten en intenciones que reflejan la cultura en la cual están. En una cultura en la cual, el movimiento y el logro de actividades físicas es fundamental para la sobrevivencia, posiblemente los adultos estimularán mucho más la exploración de los movimientos y establecerán retos más complejos sobre el dominio del cuerpo que en una cultura en la cual el lenguaje tenga mayor importancia y, en ese caso, se promoverá más la exploración de sonidos, palabras, libros, etc.

La relación entre la exploración y la cultura puede observarse también en la forma como los niños y niñas empiezan a entender el uso de los objetos que están a su alrededor y que reflejan la cultura. Por ejemplo, juegan a peinarse con una peinilla, o a comer con una cuchara sin comida, o a usar un palo como la herramienta que observan que los adultos utilizan en sus oficios. Serán distintos los objetos que hay en la zona rural que en la urbana y los que están cerca al mar utilizarán objetos distintos a quienes viven en el páramo. Entonces, al explorar los objetos y sus usos a través del juego, los niños y niñas van comprendiendo su cultura al entender el significado que ella le da a los distintos objetos.

Todo lo anterior, indica que la exploración tiene una función muy importante en la socialización de los niños y las niñas, porque es una de las formas en que aprenden o apropian su cultura, lo cual está íntimamente ligado con la convivencia.

<sup>15</sup> Butterworth, G.(1990) Algunas Ventajas del Egocentrismo. En Bruner, J. y Haste, H., *La Elaboración del Sentido*. Barcelona, Paidós

<sup>16</sup> Isaza, L., Bejarano, D., Garzón, J.C y cols. (2012). *Revisión conceptual sobre desarrollo infantil, sistemas de información y construcción de indicadores para la valoración del desarrollo de la primera infancia en Bogotá*. Bogotá, Cinde en el marco del Convenio Distrital N° 3804 "para el fortalecimiento de la política pública de infancia y adolescencia y de la atención integral a la primera infancia".

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>98</b> de <b>643</b>

Por otra parte, los niños y niñas exploran las normas de convivencia y la forma como funcionan las actividades cotidianas. Por ello, juegan a “la casita” o a imitar a los padres o personas de su comunidad cercana o los roles que ellos desempeñan. Si pueden, se disfrazan para parecerse a quienes les rodean o intentan comprender situaciones que no entienden o no les gustan, jugando por ejemplo, a ir al médico, a que se pierden en el bosque o en la montaña o a que van a trabajar.

Otra forma de explorar el funcionamiento de la organización de la vida, es colaborando en las actividades de la casa, porque al hacerlo van entendiendo los tiempos en que se hacen las cosas, los sitios donde se guardan los objetos, la ayuda entre las personas de la familia, entre otros muchos aspectos.

O cuando hay acontecimientos especiales como fiestas y tradiciones comunitarias, los niños y niñas están atentos y después de que pasan, hablan mucho del evento o juegan a repetirlo, procurando con ello, entender su funcionamiento, y avanzando en el proceso de sentirse pertenecientes a su cultura y por tanto desarrollando la identidad propia de la misma.


El manejo adecuado que hagan los adultos sobre la intensa actividad que desarrolla un niño o una niña al explorar, le ayudará a regular sus impulsos. Castigar, gritar o regañar no los enseña y puede limitar su actividad exploradora y por lo tanto su desarrollo.

Desde otra perspectiva, la manera como los adultos manejen ciertas situaciones asociadas a la exploración, van a ayudar a los niños y niñas a regular sus impulsos y a comprender las normas de convivencia.

Es el caso, por ejemplo de los niños y niñas que ya se mueven y quieren chupar todo, tocar todo, experimentar con lo que está a su alcance y, en consecuencia, se ensucian o hacen daños a los objetos o a la vivienda. Puede pasar que quieran pintar las paredes con lápices o con barro, que metan un adorno entre agua dañándolo, que desbaraten un juguete para investigar lo que tiene por dentro, que por curiosidad cojan un frasco con alguna sustancia que puede ser peligrosa.

Esto enfrenta a los adultos a lograr un equilibrio que le permita a los niños y niñas explorar tranquilamente, a la vez que aprenden que hay límites o reglas sencillas que deben seguir para no hacer daños o para no ponerse en peligro. Esta enseñanza la debe ir haciendo el adulto paulatinamente, en la medida en que las situaciones se presentan. Sin embargo, en lo que implique peligro, debe ser cauteloso para evitar que la situación se presente, como se explicará más adelante.

Algunos ejemplos que pueden ayudar a entender cómo manejar ciertas normas: si el niño o la niña le gusta desbaratar los objetos que tiene a su alcance, es necesario mostrarle que algunas cosas se dañan y no pueden volver a componerse y por tanto antes de desbaratarlos debe preguntar si puede hacerlo. Es decir, se le enseña que las acciones tienen consecuencias, algunas desagradables, pero se le dan alternativas de actuación.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>99</b> de <b>643</b>

Cuando el objeto que desbarata o daña se puede arreglar, es importante que el niño colabore en su reparación para evitar que se sienta culpable y para que entienda que cuando se hacen daños, es importante buscar soluciones.

Si por explorar, el niño o niña arroja un objeto que se daña, puede enseñársele a tomarlo de nuevo ya arrojarlo de manera más suave.

Con frecuencia se piensa que cuando los niños y niñas hacen daños, lo más conveniente es regañarlos o pegarles para que aprendan. Es posible que no vuelvan a hacerlo porque le cogen miedo al castigo, pero se corre el riesgo de que también aprendan a no explorar más y se limite su curiosidad. Además, es posible que se vuelva temeroso ante el adulto cercano. Si se le explica de manera suave, aprenderá sólo lo positivo de ser cuidadoso con las cosas porque se le está enseñando a hacer las cosas con ejemplos y con la práctica.

Los adultos deben entender que como los niños y niñas no dominan totalmente su cuerpo, muchos de los daños que hacen son porque no tienen todavía la coordinación para movimientos suaves o porque no sabían las consecuencias de, por ejemplo, arrojar un objeto. Además, no tienen por qué entender que los objetos que exploran, como un adorno, tienen un significado especial para los adultos.


Otras situaciones que pueden ayudar a los niños y niñas a entender las normas de convivencia y a regular sus impulsos al explorar pueden ser: que quieran insistentemente la compañía del adulto que está ocupado en ese momento; o que quieran hacer todo solos sin ayuda del adulto (sobre todo hacia el año y medio y dos años); o que quieran explorar en sitios a los cuales no pueden ir solos; o que quieren comprobar todo por sus propios medios.

En estos casos, los adultos cercanos deben, ante todo, entender que la exploración es natural en los niños y niñas y abordar con bastante paciencia las situaciones para evitar desesepersarse y como consecuencia, regañar, gritar o golpear al niño o niña que insiste en alguna acción que no es posible en ese momento.

Cuando insisten en la compañía del adulto, puede proponérseles otra actividad de exploración cercana a la actividad del adulto, o pedirles que le ayuden en lo que están haciendo de modo que luego se pueda acompañarlos en la exploración que solicitaban.

Cuando quieren experimentar todo por sí mismos, es bueno dejarles hacer algunas cosas para que comprueben sus teorías. Con frecuencia, los adultos creemos equivocadamente que los niños o niñas no pueden hacer las cosas por sí mismos. Se debe eso sí, estar atentos para apoyarlos si necesitan ayuda y para mostrarles la forma de actuar sin riesgos o para cambiarle la actividad si se frustra porque todavía no puede resolverla y no quiere ayuda.

Debe recordarse además, que los niños y niñas permanecen siempre activos, porque a través de la actividad exploran y conocen el mundo. Cuando están muy quietos, un adulto debe preocuparse por la salud del niño o niña o por su estado nutricional. Entonces, en la medida en que sea seguro el medio en donde se encuentre el niño o niña, debe dejársele en movimiento para que explore, y no preocuparse.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>100</b> de <b>643</b>

## 5. Explorar, salud y desarrollo corporal

- Los niños y niñas exploran su cuerpo y el de los demás por ser una realidad muy cercana y vital.
- El movimiento es muy importante en la actividad de exploración.
- Las excreciones y la sexualidad causan mucha curiosidad a los niños y niñas que quieren entender estos fenómenos observando y tocando el propio cuerpo y el de los demás. Lo hacen sin malicia

Además de explorar el mundo cercano, los niños y niñas también exploran su cuerpo y lo comparan con el de las otras personas. La exploración del cuerpo se orienta a entender cómo funciona, los movimientos, las excreciones. Debemos recordar que es a través de nuestro cuerpo que nos relacionamos con los demás y con el medio ambiente y que al ser tan importante para nuestra vida, necesitamos conocerlo y explicarnos cómo funciona. Además, las sensaciones corporales que se sienten, se experimentan como una vivencia muy personal y es importante comprenderlas para vivir el cuerpo con mayor tranquilidad. Es así como les inquieta la sensación de un brazo dormido o el corazón que se acelera y se preguntan por el sudor cuando hacer calor o están moviéndose mucho, entre otros muchos aspectos.


Por esto, se observa que desde muy pequeños los bebés sacan la lengua cuando observan que un adulto se acerca y también la saca. O miran atentamente los gestos de quienes le cuidan o están cerca de ellos. En la medida en que van creciendo tocan sus manos y sus pies o su cabeza. Y todo se lo llevan a la boca porque con ella pueden sentir más claramente las cosas.

Cuando gatean o caminan, empiezan a experimentar sus movimientos para perfeccionarlos y explorar muchos movimientos. Esto les permite conocer la relación de su cuerpo con los objetos y, por ejemplo, ensayar si caben debajo de una silla o una mesa, si pueden saltar encima de una piedra o pasar por un lugar estrecho. Con estas actividades exploran el espacio en relación con su cuerpo.

Los movimientos de saltar y brincar, les ayudan a entender el movimiento y juegos como arrojar o recibir objetos que les son lanzados, les ayudan a explorar conceptos como fuerza, movimiento o distancia.

Las excreciones, sobre todo la orina y las heces fecales, pero también la saliva y los mocos de la nariz, les atraen mucho, sobre todo en culturas, donde ir al baño es una actividad íntima y un poco escondida. Si están muy pequeños preguntan sobre el “popó” de manera natural, pero a medida que van creciendo la exploración la hacen a través de chistes y risas al hacer ruidos de “pedos”, y eructos, o al acumular saliva y escupirla o al hablar de “popó” y pipi” con cierta picardía. Es su forma de entender que estas excreciones hacen parte de una vida privada que se esconde, de la cual no se habla y por eso da risa.

Los genitales también son objeto de exploración en el cuerpo. Los niños desde muy pequeños tocan y manipulan su pene y algunas niñas también lo hacen con su vulva. Hacia los tres o cuatro años, surge una gran curiosidad por las formas de los cuerpos y las diferencias entre los sexos. Para niños y niñas esta es una curiosidad natural a la cual no le ponen el misterio o el tabú que le asignamos

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>101</b> de <b>643</b>

los adultos. Si quienes les cuidan, están tranquilos, posiblemente puedan satisfacer su curiosidad y crecer con menos secretos sobre la sexualidad.

Parte de la exploración en esta edad, consiste en tocar los genitales, lo cual les produce sensaciones agradables debido a que es una parte del cuerpo muy sensible. Por ello, es muy corriente que a esta edad, quieran repetir esos tocamientos. Esto a veces asusta a los adultos que regañan o castigan con golpes a los niños y niñas, o les amenazan con enfermedades que van a tener. Es posible que si los adultos entienden que esta conducta es normal, se tranquilicen y no tengan que acudir a estas conductas que lo único que hacen es hacer creer a los niños y las niñas que hay partes del cuerpo “prohibidas” o “malas” y entonces su sexualidad se ve afectada.

Ahora, si se observa que al estimular sus genitales se tocan muy duro es importante aconsejarles que lo hagan más suave; si es muy frecuente y lo hacen en cualquier lugar, pueden usarse estrategias de interesarlos en otra actividad y explicarles que los genitales pueden tocarlos cuando estén en privado.

Cuando hacen preguntas sobre los cuerpos de hombres y mujeres es importante contestar sobre las diferencias y si el niño o niña quiere explorar el cuerpo de su madre o su padre para compararlo con el suyo, el adulto puede dejarlo, si no le incomoda, y señalarle las diferencias y semejanzas. Puede pasar también que en esta exploración entre niños y niñas haya lo que se llaman “juegos sexuales” es decir, que juegan a tocarse, o “al papá y a la mamá”, o a compararse el largo del pene o a indagar por qué los niños orinan parados y las niñas lo hacen sentadas. Todo esto es normal a partir de los tres o cuatro años y quiere decir que hay un proceso de exploración que les ayudará a comprender mejor su cuerpo.


Hay muchas maneras en que los cuidadores del niño o la niña pueden promover la exploración del cuerpo o a través del cuerpo:

En los primeros meses se puede jugar con ellos a agarrar, lanzar o empujar objetos; hacer caricias o masajes con distintas texturas nombrando las partes del cuerpo como si fuera un viaje; dándole a oler algo aromático; mientras lo amamanta, la madre puede pasar su mano para que el bebé coja sus dedos y juegue con ellos; después de los seis meses, hacer que huelga la comida y luego dársela a probar para que asocie olor y sabor; untarle las manos o pies con pintura o algún colorante lavable para que mire sus huellas en un papel o en una superficie; o dejar huellas en la arena; hacerlo mirarse en el espejo hasta que se reconozca; jugar a rondas o juegos de movimientos sencillos; poniéndolo a gatear o arrastrarse debajo de algún objeto como si fuera un túnel.

Con niños y niñas que caminan y corren, es importante que experimenten con distintos objetos para lanzar, recoger, ordenar, golpear; también pueden pintar, construir (con fichas, piedras o maderas); mirar láminas sobre el cuerpo para señalar las partes y señalarlas en el cuerpo propio; hacer carreras de obstáculos, jugar encostados, hacer rollitos o botes, entre otras muchas actividades.

## 6. Explorar y desarrollo de la estética

Al igual que el juego, la música y las artes plásticas como la pintura o la cerámica, pueden ser medios importantes para que los niños y niñas exploren el medio ambiente y para que desarrollen también un acercamiento al arte y a la estética

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>102</b> de <b>643</b>

Por ejemplo, una forma de explorar el cuerpo y su ritmo es mover las manos y las piernas al ritmo de la música o de una ronda; o escuchar la lluvia, el sonido de los pájaros o de la naturaleza, ayudará a desarrollar el aprecio por distintos sonidos, a diferenciarlos y a compararlos. Si además se imitan, se explorarán las posibilidades vocales y de producción de sonidos.

Hacer un dibujo que simboliza que lo que observa le ayuda a comunicar los resultados de su exploración y a profundizar en la comprensión de la realidad, porque trata de representarla.

Además, los niños y niñas pueden explorar las distintas formas, colores, sabores y olores y asociarlas con la realidad. Jugarán con los colores y formas para entender su variedad y para su disfrute. Preguntarles sobre los colores que les gustan y aprovechar para mostrarles las distintas tonalidades de un color y otro, ayudará a desarrollar su capacidad artística.

Por otra parte, el solo hecho de explorar ayuda los niños y niñas a desarrollar su creatividad debido a que se ponen metas, relacionan y resuelven problemas. Esta creatividad puede ser para el arte o para otras áreas de la vida, pero es importante también para el desarrollo de la estética


## 7. Explorar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Es importante que los adultos estén alertas a los sitios en los cuales exploran los niños y niñas para garantizar que no corren riesgos de accidentes.

Como los niños y las niñas no comprenden totalmente los riesgos que puede tener la exploración, porque no saben que si tocan un enchufe les coge la corriente, o que si se toman un líquido pueden intoxicarse o que si se meten la mano sucia a la boca pueden enfermarse, los adultos que les cuidan, deben asegurarse de organizar el ambiente de manera que los niños y niñas estén seguros y puedan explorar sin riesgos.

Algunas de las medidas que es necesario tomar pueden ser:

- Guardar venenos, detergentes, medicamentos y todas las sustancias químicas que haya en la casa y puedan ser peligrosas. Deben estar bajo llave y si esto no es posible, en un lugar al cual no alcancen los niños y las niñas, y deseablemente fuera de su vista para que no les cause curiosidad.
- Las cuchillas, cuchillos, herramientas con filo o con puntas, alambres, pedazos de vidrio o puntillas, deben también guardarse y mantenerse fuera del alcance.
- Las basuras deben estar en un lugar al cual los niños y niñas no tengan acceso. Si están tapadas, se facilita que no las busquen. Si el niño o niña es muy curioso hay que usar gestos y palabras para explicarle que la basura es fea, huele mal y da dolor de estómago.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>103</b> de <b>643</b>

- Si hay enchufes a la vista lo mismo que cables o instalaciones eléctricas, deben taparse con cinta aislante o cualquier otro elemento, para evitar quemaduras o que al niño o niña lo coja la corriente.
- Escaleras, ventanas, terrazas o azoteas deben estar bloqueadas para evitar accidentes por una caída. Los depósitos de agua deben también estar cerrados impidiendo el acceso a ellos pues a los niños y niñas les encanta jugar con agua y pueden ahogarse, incluso, en un platón de agua.
- Si se tienen objetos en lugares elevados, deben asegurarse tanto los objetos como los muebles, pues los niños y niñas pueden moverlos o tratar de encaramarse y el objeto o el mueble puede caerles encima.
- La limpieza de la casa y de los objetos con los cuales el niño y la niña entran en contacto es muy importante, para evitar infecciones. Entre más pequeños, más objetos se llevan a la boca y entonces corren mayores riesgos de infección. Por eso, se recomienda lavar con agua y jabón, sus objetos preferidos y sus juguetes y si los mete entre barro o mugre, estar pendientes de lavarlos de nuevo.
- Con niños y niñas de primera infancia, debe tenerse cuidado con los objetos pequeños que pueden llevarse a la boca y atragantarse tales como botones, semillas, comida en pequeños trozos, bolas pequeñas, agujas. De esta manera, si los objetos están limpios y no permiten atoramientos, no es necesario estar prohibiendo permanentemente que se los lleve a la boca. Cuando hay peligro, sí hay que hacerlo.
- Por último, si los cuidadores tienen objetos a los que les tienen mucho afecto, sería recomendable guardarlos mientras el niño o la niña crece, de manera que se eviten riesgos de regaños o gritos porque al explorarlos, los rompa. Esto les dará seguridad emocional.

## 8. Explorar, participación y autonomía

### Autonomía vs sobreprotección


Es importante estimular la independencia para explorar con seguridad, evitando que por temor de los adultos, se limite la capacidad de explorar y se le haga todo al niño o a la niñas.

Una forma de promover la autonomía y la capacidad de participación de niños y niñas es escuchando con interés sus ideas, explicaciones, preguntas e intercambiando ideas sobre lo que exploran. Esto les permite sentir que son valorados, que sus opiniones y preguntas son importantes, que al intercambiar ideas es necesario encontrar argumentos pero también escuchar los de las otras personas. Y todo esto, ayuda a desarrollar la conciencia ciudadana que significa que cada persona es participe en la sociedad y en la comunidad, pero también tiene en cuenta a las personas que le rodean.

Con respecto a la autonomía y la independencia, algunos cuidadores sienten temor de que al explorar, el niño o la niña se lastime o se enferme. Entonces tienden a limitarlo y a sobreprotegerlos. Es importante diferenciar la protección de la sobreprotección: la primera se logra con las

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>104</b> de <b>643</b>

recomendaciones que se encuentran en el numeral anterior, que buscan que se organice el ambiente de manera segura pero se permita la libertad del niño o niña para que explore por su propia cuenta o en la compañía del adulto. La sobreprotección consiste en hacerle todo al niño o niña por temor a que se lastime, pero también porque se cree que como es pequeño, no puede aprender por sí mismo y es necesario enseñarle todo. En ocasiones también se tiende a darle todo para evitar que haga esfuerzos y en este caso, se olvida que los esfuerzos que hacemos los seres humanos, nos ayudan a desarrollarnos.

Entonces sobreproteger es contraproducente porque los niños y niñas crecen esperando que los adultos les hagan las cosas y se muestran poco curiosos, lo cual limita el desarrollo.

En el caso de los niños o niñas con discapacidad, es importante conocer con claridad el alcance de sus capacidades para estimularlas dentro de sus posibilidades, teniendo claro que algunas actividades tendrán que realizarlas con más apoyo y promoviendo que compartan con otros niños y niñas porque les animarán a explorar. Sin embargo, de acuerdo con su situación, es importante que a los niños y niñas con discapacidad se les promueva que sean autónomos, que conozcan el mundo que les rodea y que junto con su familia, exploren las posibilidades de desarrollo que tienen, evitando centrarse sólo en su limitación.

Si la discapacidad es mental (o cognitiva) hay que seguir todas las recomendaciones que se incluyeron en este documento, porque esto les dará mayores posibilidades a los niños y niñas; si hay una discapacidad visual o auditiva, se deben aprovechar los otros sentidos y si es una limitación física, es necesario utilizar los sentidos para ayudarles en sus exploraciones.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

Niños científicos	<p>Todo lo que le digo a mi niña de 2 años y 5 meses, lo quiere comprobar, por ejemplo, le digo en este frasco hay colonia y dice: "yo lo veo", y así es con todas las cosas. ¿Por qué sucede esto?</p> <p>A mi hijo le gusta imitar que es un superhéroe y todo lo que ven en televisión luego lo quiere hacer él y tengo temor que se pueda lastimar ¿qué puedo hacer?</p> <p>¿Hasta qué grado debemos dejar que los niños y niñas se exploren?</p> <p>¿Por qué a algunos niños les gusta más explorar que a otros?.</p> <p>¿Cómo logro que mi niño permanezca jugando en vez de "tratar de encontrar lo que no se le ha perdido".</p> <p>¿Cuáles son los juguetes más adecuados para que un niño comience a explorar?</p>
Sexualidad	<p>¿Por qué especialmente los niños les gusta manipular constantemente sus genitales?</p> <p>¿Hasta qué punto es benéfico hablarles honestamente y con confianza sobre</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA





BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **105** de  
**643**

	<p>temas sexuales?</p> <p>A veces no sabemos que responder ante determinadas preguntas, por eso nos gustaría que nos orientaran en como hacerlo</p> <p>Mi niño de 2 años, cuando está desnudo, se comienza a tocar el pene hasta ponérselo rojo; esto me incomoda porque pienso que se lo puede dañar y no se como manejarlo.</p> <p>Yo he escuchado que uno se puede vestir delante de los hijos hasta que ellos tengan 5 años. Yo tengo un niño de 2 años, y pasa que cuando me estoy vistiendo delante de el me empieza a señalar mis partes intimas y luego las quiere tocar, ¿que debo hacer? o ¿como debo reaccionar?</p> <p>Encontré a mi hijo tocando el pene a otro niño y estoy preocupada , pues no quiero que sea homosexual ¿qué debo hacer?</p> <p>¿Es normal que los niños se toquen sus genitales?</p> <p>¿Cómo manejar el hecho de que los niños se exploren sus partes íntimas?</p> <p>¿Los niños están preparados para que se les diga los nombres reales de sus partes genitales?</p> <p>Que hacer cuando el niño se toca el pene?</p> <p>Cuando un niño comienza a explorar su cuerpo ¿es adecuado que estos duerman con sus padre?</p> <p>Cuando el niño comienza a identificar su sexo y el del sexo opuesto ¿cuáles son las palabra adecuadas para darle una explicación?</p> <p>Es perjudicial para el desarrollo psicológico de mi hijo tocarle las partes genitales a sus hermanitas?</p>
Hacer “daños” por explorar	<p>¿Por qué mi hijo, todo lo que toca quiere destruirlo? Es demasiado brusco con las cosas?</p> <p>A mi hijo le gustan mucho los animalitos; en la casa tenemos pollitos y el quiere dormir con ellos en la cama; el problema está en que a veces, los abraza tan fuerte que los asfixia. No se qué hacer para que entienda que no debe hacer esto.</p> <p>A mi niña de 3 años le fascina rayar; no le puedo dejar un libro cerca porque me lo raya y me lo rompe. A veces me da mucha rabia y la regaño. ¿Cómo puedo manejar esta situación.?</p> <p>Cuando un niño daña un juguete para ver de dónde proviene el sonido que este emite ¿se debe castigar o dejar que este explore?</p>
Sobreprotección	<p>¿Es bueno sobrepoteger a los niños? ¿o dejarlos que descubran por si solos?</p>
Discapacidad	<p>Tengo un niños con Síndrome de Down. ¿Cómo hacer para estimularlo a que explore el mundo que lo rodea y que pueda ser más autónomo?</p>


Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>106</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

- [http://urbanext.illinois.edu/toddlers\\_sp/exploring.cfm](http://urbanext.illinois.edu/toddlers_sp/exploring.cfm)
- Portal Colombiaaprende – MEN  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- Portal ABC del Bebé  
<http://www.abcdelbebe.com/nino/12-24-meses/comportamiento/explorar-la-actividad-preferida-por-el-nino-de-un-ano>
- Portal Chile Crece contigo  
<http://www.crececontigo.gob.cl/adultos/columnas/la-importancia-de-la-actividad-y-contacto-con-la-naturaleza-en-ninos-y-ninas/>  
<http://www.crececontigo.gob.cl/actividades-para-compartir/>

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>107</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>108</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de explorar. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.


Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de explorar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de explorar se puede sugerir “¿Dónde está el pastel?”<sup>17</sup>. Esta es la historia sobre el pastel de los señores Perro que fue robado por un par de ratas. Entonces la pareja de perros se van en busca de los ladrones y a la persecución se unen varios grupos y parejas de animales y hay muchas

<sup>17</sup> Thé Tjong-Khing.(2008) *¿Dónde está el pastel?* Barcelona: Blume

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>109</b> de <b>643</b>

aventuras. Es un cuento ilustrado que permitirá ir observando toda clase de detalles, preguntándose lo que pasa con los distintos personajes y planteando ideas acerca de lo que va a pasar con la historia a medida que se va avanzando con el libro. Algunas actividades que pueden sugerirse con este libro, para el tema de explorar, son:

- Observar la portada antes de empezar y preguntar ¿Qué creen que va a pasar en esta historia?
- A medida que se va leyendo, detenerse para hacer preguntas como: ¿A dónde iba la señora Gata vestida tan elegante? ¿Qué habrá hecho el patito extraviado mientras su familia nadaba río abajo? Y otras que se le ocurran al educador familiar o a los participantes
- Observar las ilustraciones para identificar, por ejemplo, ¿Cuáles personajes aparecen menos veces en el libro? ¿Cuántos patitos hay en total? ¿Cuándo aparece el dinosaurio por primera vez?
- Una vez se termina de leer el libro, puede comentarse sobre el mismo, sobre la importancia de buscar para encontrar y sobre lo que le gustaría a los niños y niñas de este libro.

## B. Adivinanzas o acertijos

Las adivinanzas son ideales para desarrollar una actividad lúdica relacionada con la exploración, pues activa la curiosidad. Puede jugarse a que las personas digan adivinanzas que se saben para que otros busquen la respuesta. Pueden también compartirse adivinanzas sencillas que sirvan para niños y niñas de la primera infancia. De todas formas aquí se sugieren algunas adivinanzas que pueden usarse:

Mi picadura es dañina,  
mi cuerpo insignificante,  
pero el néctar que yo doy  
os lo coméis al instante.

**(La abeja)**

En rincones y entre ramas  
mis redes voy construyendo,  
para que moscas incautas,  
en ellas vayan cayendo.


**(La araña)**

Voy con mi casa al hombro,  
camino sin tener patas,  
y voy marcando mi huella  
con un hilito de plata.

**(El caracol)**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>110</b> de <b>643</b>

¿Qué animal de buen olfato,  
cazador dentro de casa,  
rincón por rincón repasa  
y lame, si pillá, un plato.

**(El gato)**

Una vieja con un diente  
que llama a toda la gente.

**(La campana)**

Cien amigos tengo,  
todos en una tabla,  
si yo no los toco,  
ellos no me hablan

**(El piano)**

Con unos zapatos grandes  
y la cara muy pintada,  
soy el que hace reír  
a toda la chiquillada.


**(El payaso)**

Después de jugar a las adivinanzas, puede preguntarse a los participantes: ¿por qué es rico jugar adivinanzas? Además de divertirnos, ¿a qué nos ayudan las adivinanzas?

## C. Juegos

Se proponen varios juegos después de los cuales es bueno comentar qué fue lo divertido del juego y qué relación tiene con la exploración, tema del taller. También es importante analizar si lo pueden jugar con sus hijos e hijas.

**El tesoro escondido**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 111 de 643

Este juego consiste en esconder un "tesoro" (que puede ser cualquier objeto) para que las personas de manera individual, por parejas o por grupos, busquen las pistas que los van llevando al tesoro.

El educador familiar diseña cuatro o cinco lugares en los cuales va a esconder las pistas que llevan al siguiente lugar. De esta manera, antes de salir, se da primera pista a todos los participantes para buscar la segunda pista. La segunda pista da indicaciones para encontrar la tercera pista y así sucesivamente, hasta llegar al tesoro. Es importante que el educador familiar conozca bien el lugar para armar el juego. Si las personas de la comunidad no leen, pueden diseñarse pistas con dibujos.

Después de jugar se puede preguntar: ¿qué fue lo divertido del juego? ¿es rico buscar para encontrar algo agradable como un tesoro? Y luego se introduce el tema del taller sobre explorar.

Cuando en las comunidades los participantes leen y escriben se pueden desarrollar estos dos juegos.

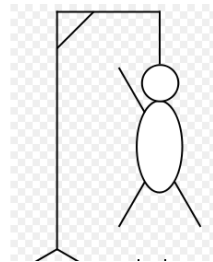
### El ahorcado

El objetivo es que los participantes adivinen una palabra que el educador familiar o un participante tiene en mente. En un tablero o cartel se dibujan unas rayas, cada una de las cuales corresponde a cada letra de la palabra.

Por ejemplo, para la palabra "tablero" deben pintarse 7 líneas así:

\_\_\_\_\_

Los participantes van adivinando las letras. Si la letra que dicen hace parte de la palabra, se escribe en la línea correspondiente. Si no está, se va pintando la figura del ahorcado: la cabeza por una letra equivocada, el cuerpo por otra letra, los brazos por otra y así sucesivamente. La siguiente imagen ayuda a ver cómo se hace:





**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 112 de  
643

Si en la palabra hay letras repetidas, cuando el grupo nombra la letra, se escribe todas las veces que aparece en la palabra. Por ejemplo, si dicen A y la palabra es Lámpara

\_\_\_ A \_\_\_ \_\_\_ A \_\_\_ A


Este juego es un ejemplo acerca de cómo podemos explorar el lenguaje. No es para jugar con los niños y niñas pequeños, pero se pueden poner otros ejemplos de exploración del lenguaje con los niños y niñas.

### Sopa de letras

La sopa de letras consiste en buscar palabras escondidas entre muchas letras. Puede hacerse de forma individual o en grupo, si se lleva la "sopa" en un cartel. Existen revistas populares con varios juegos de estos. Es otra forma de mostrar cómo podemos jugar a explorar el lenguaje y lo agradable que es explorar para encontrar un resultado o superar un reto.

Un ejemplo de sopa de letras es el siguiente:

(Tomado de: <http://www.rinconsolidario.org/palabrasamigas/pa/juegos/sopas/sopasentidos.htm>)


<pre> A C D B N A T U R A L E Z A E E F V H J I L K N M O P R Q T S U X E X W B O N I T O Y Z B N M L K R J I H G F F D E C A O P S U X W A D C F O I J L N Q Y R T V Z C E B M G R K B M O P C Q O J O S A H G I M R J O R S I T Y L Z E B K L N A M N U W V E X O F D C C O P I Q A R S D I G R A N D E V W L V I G L F E D O C B A R Y X L Z D H I E K J L S D E C M P E R E R Q O J N M C F I A N Q S T M S X P W O Z B G H L O V U B U T V A X Y S A J K O E F A C           </pre>	<p style="text-align: center;"><b>La vista</b></p> <p><b>OJOS</b>  <b>VER</b>  <b>COLOR</b>  <b>FORMA</b>  <b>GRANDE</b>  <b>MEDIANO</b>  <b>CERCA</b>  <b>LEJOS</b>  <b>BONITO</b>  <b>FEO</b>  <b>CIEGOS</b>  <b>BRILLE</b>  <b>NATURALEZA</b></p> 
--	--

### Ver figuras en las nubes

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 113 de 643

En las comunidades con poco nivel de escritura y en las demás comunidades, puede jugarse a acostarse en el piso a mirar las nubes y ver cómo van cambiando de formas para compartir entre todos las formas que se ven. Es un juego que relaja, que se puede jugar con niños y niñas y que desarrolla la imaginación, la exploración y la estética.

#### La gallina ciega

Se juega de la siguiente manera: una persona hace de gallina ciega para lo cual se tapa los ojos y debe agarrar a las demás personas. A quien agarre pasa a ser la gallina ciega. Los demás pueden hacer ruidos para dar pistas a la gallina. Se recomienda que sea en un sitio cerrado para facilitar la labor de la gallina y para evitar accidentes.

Es una forma de jugar a explorar con otros sentidos distintos a la vista y puede jugarse en casa con los niños y las niñas.

### D. Trabalenguas


Después de aprenderse el trabalenguas, los participantes pueden dar ideas sobre la razón por la cual este trabalenguas tiene relación con el tema del taller: "explorar"

El burrito barrigón  
ayer se dio un resbalón.  
Por andar detrás de un carro  
se cayó dentro del barro  
¡Qué burrito picarón  
el burrito barrigón!

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

#### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 114 de 643

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de explorar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

#### LOS NIÑOS Y NIÑAS EXPLORADORES

**Objetivo:** Ayudar a los adultos a tomar conciencia de la importancia de la exploración infantil para el desarrollo de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Los participantes se organizan en grupos para analizar lo siguiente:

Imagínense un país lejano cuyas leyes obligan a que los niños y niñas que al nacer deben estar encerrados en una habitación y permanecer allí hasta que tengan seis años. Se les alimentará bien y se les tratará con cariño. No pueden ver televisión y sólo pueden estar con sus padres que los cuidan.


Cada grupo debe contestar lo siguiente:

- ¿Cómo creen que se desarrollan los niños y niñas de ese país lejano? ¿qué aprenden del mundo? ¿Qué les hace falta? ¿por qué?
- ¿Qué ventaja tienen nuestros niños y niñas al crecer en un mundo distinto al de ese país lejano?
- ¿Por qué es importante que los niños y niñas exploren el mundo que los rodea? Dar todas las ideas que se les ocurra.
- En plenaria se comparten las respuestas y el educador familiar puede complementar las ideas de los grupos con algunas de las ideas del capítulo 1 de este Módulo.

#### EXPLORANDO A LOS DEMÁS

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 115 de 643

**Objetivo:** Facilitar en los adultos la comprensión de los procesos que usan los niños para explorar y entender el ambiente social en que viven.

**Actividad:**

Dependiendo del tamaño del grupo, se organiza en dos, cuatro o seis subgrupos, para jugar mímica.

El juego de mímica consiste en que se forman dos bandos. Cada bando piensa en algo que un integrante del otro grupo debe representar sin palabras para que su propio grupo adivine de qué se trata. Se puede dar un tiempo prudencial para adivinar. Primero pasa el representante de un grupo y luego el otro. Se puede repetir varias veces, dependiendo del tiempo con que se cuente.

Si se tienen dos grupos, juegan uno contra otro. Si se tienen cuatro grupos, juegan el grupo 1 con el 2 y el 3 con el 4. Si son 6 grupos, juegan 1 con 2, 3 con 4 y 5 con 6.

Después de jugar, en plenaria se solicita a los participantes que comenten:

¿Qué tenían que observar para poder adivinar? (para que discutan la importancia de la observación)

¿Al tratar de adivinar, relacionaban lo que el actor hacía, con los ustedes sabían? ¿Por qué? (para que discutan la importancia de relacionar información).

¿Por qué son importantes los gestos para comunicarnos?

¿Cómo hacen los niños y las niñas para entender a las demás personas, lo que hacen, cómo hablan, el afecto que les tienen?


### ¿EXPLORADORES O DESTRUCTORES?

**Objetivo:** Analizar las actitudes de las familias cuando sus hijos e hijas hacen daños al explorar el medio que los rodea.

**Actividad:**

- Se organizan pequeños grupos que van a asumir el papel de expertos para orientar a unos padres "desesperados" que hacen preguntas. Cada grupo da orientaciones para un caso distinto:

#### GRUPO 1

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 116 de 643

A mi hijo de cuatro años le gustan mucho los animalitos; en la casa tenemos un perro y un gato. El problema está en que a veces, quiere saber si a los animales les duele cuando les pega o les hala la orejas. No sé qué hacer para que entienda que no debe hacer esto.

#### GRUPO 2

Mi hijo es muy curioso y entonces quiere coger y tocar todo lo que ve. A veces se le caen las cosas y las rompe porque solo tiene dos años.

#### GRUPO 3

Mi niña de 10 meses ya gatea y se mueve por todos lados. Además es muy inquieta y se encarama donde alcanza. Tengo el problema de que vivo en un segundo piso y ella quiere bajarse todo el día. No sé qué hacer para atajarla pues me da miedo que se lastime.

#### GRUPO 4

A mi niña de 3 años le fascina rayar; no le puedo dejar un libro cerca porque me lo raya y me lo rompe. A veces me da mucha rabia y la regaño. ¿Cómo puedo manejar esta situación.?

#### GRUPO 5


Mi hija de cinco años es muy curiosa y todos los juguetes los desbarata para saber qué tienen dentro o por qué suenan de cierta forma. ¿Debo castigarla o qué tengo que hacer?

- Se exponen las respuestas en plenaria y se analizan las posiciones de los grupos ante las formas en que pueden orientar a los niños y niñas cuando hacen daños al explorar. El educador familiar debe consulta el capítulo 1 de este Módulo.
- Además de la discusión sobre formas de orientar, se puede discutir las razones por las cuales los niños hacen daños al explorar y de las ventajas de la exploración para el desarrollo de los niños y niñas.

### EXPLORANDO EL CUERPO

**Objetivo:** Ayudar a los adultos a entender que los niños y niñas exploran su cuerpo para conocerlo

**Actividad:**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 117 de 643


- Solicitar a los participantes que recuerden alguna experiencia de la infancia que les ayudó a entender cómo funcionaba su cuerpo o las habilidades que tenían con su cuerpo. (puede ser que alguien les enseñó a realizar una actividad, que ellos o ellas ensayaron un movimiento hasta lograr dominarlo, que preguntaron sobre sexualidad, que alguien les contó sobre el cuerpo humano).
- En grupos pueden compartir la experiencia para sacar conclusiones sobre las distintas formas en que uno puede conocer el propio cuerpo.
- En plenaria se exponen las conclusiones y se dan opiniones sobre las formas como los niños y niñas exploran su cuerpo. Además se puede conversar sobre la pregunta: ¿por qué es importante conocer nuestro cuerpo? ¿A qué le ayuda a los niños y niñas pequeños, conocer su cuerpo?

### EXPLORANDO LA SEXUALIDAD

**Objetivo:** Ayudar a los adultos a entender que los niños y niñas de primera infancia exploran su sexualidad

**Actividad:**

- Se organizan los participantes en grupos para contestar las siguientes preguntas:
  - GRUPO 1: ¿Por a los niños y niñas de primera infancia les gusta manipular o tocar sus genitales? ¿Por qué lo hacen más los niños hombres?
  - GRUPO 2: ¿Por qué los niños y niñas hacen preguntas sobre el cuerpo de los hombres y las mujeres?
  - GRUPO 3: ¿Es normal que los niños y niñas de primera infancia quieran tocar los senos de la mamá o los genitales de papá y mamá? ¿Por qué lo hacen?
  - GRUPO 4: Algunos niños y niñas de primera infancia juegan desnudos al papá y a la mamá. ¿Eso es normal? ¿Por qué lo hacen?
  - GRUPO 5: ¿Es normal que los niños y niñas se comparen unos con otros sus genitales? ¿Por qué hacen eso?
- En plenaria cada grupo expone sus respuestas y se discuten las opiniones. El educador familiar debe haber leído el Capítulo 1 sobre el tema de explorar el cuerpo. Puede ir aclarando, si el grupo no lo hace, que es natural la exploración del cuerpo y los genitales como parte del descubrimiento del propio cuerpo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 118 de 643

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes, las comprensiones, los interrogantes, las nuevas ideas o las reflexiones que surgieron en la anterior actividad.

De las dos actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### EXPLORANDO SE DESARROLLAN

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de la actividad de explorar en el desarrollo infantil.

**Actividad:**

En pequeños grupos, los participantes deben concluir sobre la importancia de la exploración que hacen los niños y las niñas en su desarrollo infantil. Para llegar a esta conclusión pueden responder la siguiente pregunta:

¿Qué aprenden los niños y las niñas cuando exploran? ¿Por qué es importante que exploren?

Pueden hacer luego una cartelera en la que dibujen o escriban (depende de las habilidades que tengan) sus conclusiones.


#### EXPLORACIÓN CON LÍMITES

**Objetivo:** Concluir la sensibilidad que deben tener los cuidadores cuando los niños y niñas exploran y hacen daños.

**Actividad:**

Se organizan grupos para responder. ¿Qué pasa si regañamos a los niños y niñas cuando exploran y hacen daños?

Discutir en plenaria y sacar una conclusión

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 119 de 643

### ENTENDIENDO LA SEXUALIDAD DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Concluir si la exploración de la sexualidad es normal en niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

Hacer la siguiente pregunta a los participantes para que discutan en plenaria:

¿Es normal que los niños y niñas quieran conocer y tocar sus genitales y compararlos con los de otros (adultos o niños)?


## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>120</b> de <b>643</b>

### CAMBIOS HACER SEGURO EL MOMENTO DE EXPLORAR

**Objetivo:** Plantear alternativas para que los adultos cuidadores creen ambientes seguros para que los niños y niñas exploren sin lastimarse

**Actividad:**

- Por grupos, se hacen listas de las medidas que deben tener los adultos para asegurarse que los niños y niñas no se lastimen al estar explorando.
- Se exponen las ideas ante el grupo

### EXPLORAR SIN SER CASTIGADO

**Objetivo:** Plantear alternativas para que los adultos cuidadores eliminen los castigos cuando los niños y niñas hagan daños al explorar.

**Actividad:**

Se solicita a cada persona que piense en un cambio que necesite hacer para no regañar, gritar o castigar a sus niños y niñas cuando exploran y hacen daños. Si no tienen esa dificultad, pensar en una alternativa que fortalezca su actitud de orientar o explicar.

### PROMOVER LA EXPLORACIÓN EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Fortalecer la actitud de los adultos de promover la exploración que hacen los niños y las niñas

**Actividad:**

- Se organizan los participantes en pequeños grupos para hacer el listado de ideas sobre las formas en que pueden ayudar a sus niños y niñas a ser exploradores
- Se exponen en plenaria las ideas y se complementan con las ideas que tienen el educador familiar.
- Cada persona escoge una o dos formas que considera que puede aplicar en su casa, de acuerdo con la edad de sus hijos e hijas.





BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 121 de  
643

## LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para apoyarse promover el desarrollo infantil seguros en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

### Actividad

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que los adultos tienen dificultades para manejar a sus niños y niñas exploradores y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.


Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:


Las personas arman parejas, tríos o grupos escogiendo libremente a quienes sienten que más amigos o por cercanía de la vivienda.

Cada pareja, trío o grupo programa una actividad que va a desarrollar entre el presente encuentro y el siguiente, consistente en reunirse en una de las casas para diseñar algún juguete sencillo que puedan construir para sus niños y niñas o diseñar algunas actividad de juego para sus hijos e hijas, en la cual ellos y ellas exploren el mundo que les rodea. Pueden tomar ideas de las que se han discutido en el encuentro.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 122 de 643


## Módulo 4 Enfermar

# Enfermarse, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>123</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>124</b> de <b>643</b>

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.  
La enfermedad es una alteración del estado de salud causada por diversas razones

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

La enfermedad es una alteración del estado de salud que puede ser causada por diversas razones tanto internas a la persona como externas a ella. Una causa interna puede ser, por ejemplo, una alteración genética o heredada. Una externa puede ser el consumo de un alimento dañado o la infección por falta de higiene en una cortadura o la picadura de un mosquito o un accidente o contagiarse con un virus.

La alteración de la salud, es decir la enfermedad, hace parte de la vida de cualquier ser humano y en el caso de los niños y niñas, se debe abordar con la mayor tranquilidad posible para ayudarles a superar la circunstancia.

En la salud y la enfermedad se relacionan factores físicos, psicológicos y sociales.

Si la salud tiene relación con el bienestar físico, mental y social, la enfermedad también tiene relación con los tres y no sólo con el físico. Por eso hay salud y enfermedad asociadas con aspectos de la mente y la conducta o con aspectos sociales como la presencia y ausencia de violencia que podrían ser indicadores de la salud o la enfermedad de una sociedad.


Hablar de estos tres aspectos de la salud, significa además, que la salud y la enfermedad dependen de procesos biológicos, pero también de aspectos emocionales y sociales. Es así como por ejemplo, una situación de violencia continuada puede producir una situación de tensión que afecta psicológicamente a una persona o a un grupo. Esta tensión permanente, disminuye las defensas físicas y puede aumentar el nivel de vulnerabilidad ante las enfermedades o producir dolores musculares que afectan el bienestar.

La relación entre lo biológico, lo psicológico y lo social se observa también cuando una persona está enferma: sentirá la incomodidad o el dolor físico que tienen los síntomas de la enfermedad, experimentará sentimientos de ansiedad, miedo, tristeza o desánimo por lo que está viviendo y, posiblemente, requerirá del acompañamiento social de sus seres queridos o de quienes le pueden ayudar a recuperar su salud.

La enfermedad se percibe de manera distinta en cada cultura.  
Esto incide en las formas que se usan para curar la enfermedad.

Por otra parte, la enfermedad es entendida de distintas maneras en las diferentes culturas y en cada persona. Es así como para comunidades que tienen poco acceso a servicios de salud y cuya sobrevivencia depende del trabajo físico, la enfermedad puede ser percibida como más grave que en una comunidad que tiene mayores oportunidades de acudir a atención médica de calidad.

Entre personas, se observa que algunos adultos dan mucha importancia a cualquier alteración de la salud, mientras otros le ponen menos atención a los mismos síntomas. Estas ideas personales, influirán en la forma como se maneja la enfermedad de los niños y niñas, pues posiblemente quien

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 125 de 643

siente más ansiedad ante una enfermedad, se preocupará más y tendrá más dificultad para ayudar al niño o niña. Pero en el otro extremo, se encuentran personas que prestan poca atención a síntomas que deben ser atendidos para ayudar a un niño o niña enfermo.

Por último existe una tensión con respecto a la salud relacionada con las formas que usan las distintas comunidades y culturas para aliviar la enfermedad. Las culturas más occidentalizadas, usan los métodos científicos aunque también existe un auge de las medicinas alternativas como acupuntura, bioenergética, homeopatía, entre algunas de ellas. En las comunidades indígenas, afrocolombianas, Rom, e incluso en las zonas campesinas, se encuentra la tendencia a usar en primer lugar la medicina tradicional propia de su cultura. En algunas culturas, pueden usarse tanto las costumbres tradicionales como las provenientes de la ciencia médica occidental. Debe entenderse además, que muchas comunidades dispersas, acuden a sus médicos tradicionales porque el acceso a la salud es difícil tanto por la lejanía como por los costos. Pero además, las costumbres y creencias en tradiciones construidas por siglos, hace que confíen en estas opciones y sientan que una intervención de la medicina alopática (occidental) es invasiva y les daña más.

Si se tiene en cuenta que en la recuperación de la salud inciden las creencias sobre la enfermedad y su curación, una intervención ajena a estas creencias puede ser inocua o contraproducente por la íntima unión entre mente y cuerpo. En tal sentido, quien trabaja con familias debe conocer sus creencias, recuperarlas, valorarlas y entrar en un diálogo de saberes para que los grupos puedan encontrar el valor en lo suyo y en los elementos de la cultura occidental que pueden beneficiarles en la recuperación de la salud. Un ejemplo de este manejo, es la capacitación que se hace en algunas zonas del país a las parteras para ayudar a las madres en todo el proceso de gestación, parto y cuidados iniciales del recién nacido. Allí se respeta la cultura de la comunidad y su experiencia, enriqueciéndola con nuevos conocimientos y medidas que garantizan que esa intervención tradicional sea más exitosa.

A continuación se desarrollarán los distintos abordajes sobre salud y enfermedad que ayudarán al desarrollo infantil desde la gestación.

## 1. Enfermarse, salud y desarrollo corporal

Las personas encargadas de la crianza de los niños y las niñas de primera infancia con frecuencia están preocupadas por su salud, para prevenir enfermedades y para saber qué hacer cuando aparecen. **Hasta los cinco años es frecuente que los niños y niñas se enfermen porque su sistema de defensas (sistema inmunológico) hasta ahora está aprendiendo a encontrar las respuestas para las distintas enfermedades.** En consecuencia, todos los niños y niñas se enferman y esto es normal.


Tener un mayor conocimiento de las enfermedades comunes en los niños y niñas pequeños y en las formas de prevenirlas, así como en el cuidado de la salud de las mujeres gestantes y las madres lactantes, es importante para promover un desarrollo saludable en la primera infancia.

### 1.1. Malestares y enfermedades más comunes en la primera infancia

A continuación se describen las principales enfermedades de niños y niñas de la primera infancia y de las mujeres gestantes y lactantes, las medidas de prevención y las acciones principales para recuperación de la salud.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>126</b> de <b>643</b>

## A. En las mujeres gestantes

Durante la gestación se presentan algunas incomodidades que pueden o no afectar al bebé.

También se pueden presentar enfermedades que es necesario tratar para evitar dificultades en el desarrollo del bebé. El control médico permanente ayudará a detectarlas y a manejarlas adecuadamente.

Durante la gestación pueden presentarse malestares corrientes que no representan ninguna enfermedad pero pueden ser incómodos y es necesario ayudar a la gestante para que los maneje y lleve mejor su embarazo de manera que esto incida positivamente en el bebé. Entre ellas las más comunes son las náuseas y las manchas en la piel (melasma).

- **Las manchas:** son marrones y con frecuencia afectan la piel de la cara aunque también pueden desarrollarse en los brazos y el cuello. Son producto del cambio hormonal y se presentan más en mujeres de piel oscura. Generalmente se van con unos meses después del parto. Se recomienda proteger la piel del sol.
- Las **náuseas** se presentan en por lo menos la mitad de las mujeres en gestación y son más comunes en las horas de la mañana. Suelen pasar después del primer trimestre de embarazo, pero el momento en que desaparecen varía de una mujer a otra. En algunos casos debe acudir al servicio de salud, porque puede estar de por medio la salud del bebé. Esto debe hacerse cuando: se ha perdido peso (por lo menos un kilo); se vomita sangre; se vomita más de cuatro veces en un día o durante una hora no se ha logrado retener líquidos.

Para mejorar las náuseas se recomienda comer pequeñas cantidades de alimentos y comer con más frecuencia para evitar la sensación de llenura; comer alimentos suaves, poco grasosos y picantes, evitar alimentos cuyo olor provoque las náuseas; y comer alguna galleta de soda antes de levantarse.

Existen también enfermedades que se presentan durante la gestación y es necesario controlarlas para favorecer la salud de la madre y del bebé. Las más comunes son:


- **Hipertensión arterial:** se sube la tensión o presión de la sangre lo cual puede afectar al bebé que puede nacer bajo de peso o prematuro. Cuando la tensión sube repentinamente después de semana 20, se denomina **pre-eclampsia** y debe ser tratada inmediatamente porque se corre riesgo para la vida de la madre y del bebé.

En muchas ocasiones la tensión arterial alta no muestra síntomas, por lo cual es importante que los controles de salud se hagan regularmente para hacerle seguimiento. En otras ocasiones los síntomas pueden ser hinchazón de pies, manos y cara, dolor de cabeza, visión borrosa, mareos o aumento repentino de peso.

- **Infecciones urinarias:** Las infecciones relacionadas con la producción de orina (riñones, vejiga, uréteres y uretra), son causadas por bacterias. Sus síntomas son picazón al orinar y necesidad frecuentes de orinar, fiebre y dolor en el bajo vientre. Debe consultarse al servicio médico pues puede complicar la gestación.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 127 de 643

- **Diabetes gestacional:** La diabetes es una enfermedad en la cual los niveles de azúcar en la sangre están muy altos. Estos niveles durante la gestación no son buenos para el bebé. Cuando antes del primer embarazo la mujer no ha padecido diabetes y esta aparece en la gestación, se llama diabetes gestacional y desaparece luego del parto pero la mujer tiene probabilidades más altas que otras mujeres de tener diabetes en el futuro. Debe consultarse al médico y seguir las orientaciones del personal de salud y nutrición sobre el tipo de alimentación que debe tomarse, sobre el ejercicio físico y sobre los medicamentos adecuados.

Cuando la mujer tiene diabetes antes de un embarazo también hay riesgo para el bebé. En este caso, también deben tomarse medidas adecuadas recomendadas por el personal de salud.

- **Toxoplasmosis:** La toxoplasmosis es una infección causada por un parásito transmitido en excrementos de gato, en carnes contaminadas o en aguas infectadas. Muchas personas tienen el parásito pero no desarrollan la enfermedad. Sin embargo, algunas personas que tienen bajas sus defensas pueden tenerla. Cuando la madre gestante tiene la enfermedad, la transmite a su bebé y se afectan sus ojos, el cerebro y otros órganos.

Los síntomas de los casos más graves son fiebre, dolor de garganta y erupciones. Si el parásito se localiza en el útero, aumenta el riesgo de aborto y de parto prematuro

Se recomienda ser muy cuidadoso con la limpieza de la carne y de los utensilios de cocina, así como evitar tener gatos cerca durante el embarazo. Si la enfermedad se presenta, debe consultarse al médico inmediatamente para obtener un tratamiento adecuado


- **Incompatibilidad del RH de la sangre<sup>18</sup>:** Las personas pueden tener o no una proteína en la sangre. Quienes la tienen son Rh positivo (RH+) y quienes no, son RH negativo (RH-).

Durante la gestación la sangre del bebé puede pasar a la de la madre, sobre todo durante el parto. Si la madre es Rh- y el bebé es Rh+, el cuerpo de la madre rechazará la sangre del bebé como si fuera una sustancia extraña y para ello crea unas defensas llamadas anticuerpos. Generalmente durante el primer embarazo estos anticuerpos no causan problemas pero en los siguientes embarazos sí, cuando el bebé también es RH+, porque los anticuerpos del primer embarazo se quedan en el cuerpo de la mujer y pasan por entre la placenta y atacan la sangre del siguiente bebé, lo cual le puede causar anemia.

Debe hacerse análisis de sangre a la madre para saber si ha creado anticuerpos. Si esto sucede el servicio médico debe recetar un medicamento llamado inmunoglobina que impide que el cuerpo de la madre produzca los anticuerpos. Cuando el bebé de un siguiente embarazo está afectado se debe tratar para ayudarle con su anemia.

- **VIH:** El virus de inmunodeficiencia adquirida puede ser transmitido de la madre al bebé por lo cual es importante que se hagan las pruebas para detectar esta enfermedad en las mujeres gestantes, de manera que se aplique el tratamiento de antiretrovirales que previenen que el bebé adquiera la enfermedad durante la gestación, el parto o la lactancia.

<sup>18</sup> Tomado de: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/rhincompatibility.html>. Consultado el 7 de abril de 2013

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>128</b> de <b>643</b>

## B. En las madres lactantes

En las madres gestantes los principales cuidados deben girar alrededor de los senos y de su situación emocional.

- **Mastitis<sup>19</sup>:** Significa inflamación de la mama y puede ser causada por un taponamiento de las glándulas mamarias por una infección o por una alergia. Los síntomas son dolor, sensibilidad, hinchazón, endurecimiento o enrojecimiento del seno o de parte del él. Puede presentarse fiebre y malestar general. Si hay grietas en el pezón, posiblemente es una mastitis infecciosa y en este caso los síntomas empeoran después de 24 horas. Cuando se presenta mastitis infecciosa es necesario consultar los servicios de salud para establecer con seguridad si hay bacterias y el tratamiento a seguir.

A pesar de que la mastitis es muy dolorosa, si no es infecciosa, se suele solucionar rápidamente cuando el bebé agarra bien el pezón, porque la leche sale bien y evita la aparición de grietas. El seno afectado debe ofrecerse de primeras al bebé para que salga toda la leche. Si no sale completamente, es necesario extraerla manualmente masajeando sobre la zona afectada aunque duela. Antes de amamantar se puede aplicar calor (húmedo o seco) en la zona afectada y masajear suavemente el seno con un movimiento firme hacia el pezón. También se puede dar masaje mientras el bebé está comiendo. Una vez el bebé termina de comer hay que asegurarse de extraer la leche sobrante y poner pañitos de agua fría para aliviar la inflamación y el dolor.

- **Depresión posparto:** es natural que las mujeres después de tener un bebé, tengan sentimientos de tristeza o mucha sensibilidad emocional. Es una tristeza post-parto que suele superarse después de una semana. Cuando estos sentimientos se mantienen por más tiempo y la mujer no logra superarlos, se habla de depresión postparto. En estos casos, los síntomas pueden estar acompañados de angustia, ansiedad, fatiga, desvalorización y temor de hacerle daño al bebé. Los estudios han mostrado que estos estados emocionales se deben a los cambios hormonales que se presentan durante la gestación, el parto y el postparto. Si se prolonga es importante consultar el servicio de salud y buscar apoyo en las personas cercanas o servicios psicosociales.

## C. En los niños y las niñas después del nacimiento

- **Enfermedades respiratorias:**


### ¿QUÉ SON?

Son enfermedades que afectan los pulmones y las vías respiratorias que llevan el oxígeno al pulmón. Puede ser una simple gripa o tratarse de infecciones más graves, entre las cuales, la neumonía es una de las principales causa de muerte en menores de cinco años. Para prevenir la neumonía, además de la vacunación contra el neumococo, debe asegurarse la lactancia materna y una buena nutrición.

### ¿QUÉ DEBE HACERSE?

<sup>19</sup> La información fue tomada de "Guía de lactancia materna": <http://guiadelactanciamaterna.wordpress.com/dificultades-mama/dolor-en-el-pecho/mastitis/>  
Consultado el 7 de abril de 2013



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 129 de 643

En el caso de gripas, que pueden ser frecuentes en los niños y niñas menores de cinco años, debe tenerse en cuenta que si es un bebé, no debe suspenderse la lactancia materna. En los demás niños y niñas, se recomienda hidratarlos bien ofreciéndoles líquidos que les ayuden a aflojar las secreciones mucosas a través de los mocos y de la tos. No se deben dar medicamentos antigripales ni antibióticos y si se suministra acetaminofén para el dolor o el malestar, debe ser medido según lo indique el servicio de salud.

En climas fríos es importante proteger de corrientes de aire lleven a respirar aire frío el cual empeora su enfermedad. Sin embargo, dentro de la casa, no es necesario que esté excesivamente abrigado. Si el niño o niña ha comido, debe esperarse unos 30 minutos antes de acostarlo, para evitar que con la tos vomite y pueda broncoaspirar, es decir que parte de lo que devuelven se vaya a sus pulmones y se produzca una neumonía.

- **Enfermedades gastrointestinales**

#### ¿QUÉ SON?

Estas enfermedades se observan a través de síntomas como diarrea, vómito y dolores abdominales (dolores de estómago).

Las enfermedades diarreicas son la segunda mayor causa de muerte de niños menores de cinco años, y ocasionan la muerte de 1,5 millones de niños cada año. En países como Colombia, "los niños menores de tres años sufren, en promedio, tres episodios de diarrea al año. Cada episodio priva al niño de nutrientes necesarios para su crecimiento. En consecuencia, la diarrea es una importante causa de malnutrición, y los niños malnutridos son más propensos a enfermar por enfermedades diarreicas"<sup>20</sup>.

La diarrea es "la deposición, tres o más veces al día (o con una frecuencia mayor que la normal para la persona) de heces sueltas o líquidas"<sup>21</sup>. La deposición frecuente de heces sólidas no es diarrea, ni tampoco la deposición de heces de consistencia suelta y "pastosa" por bebés amamantados.


La diarrea suele ser un síntoma de una infección digestiva, que puede estar ocasionada por bacterias, virus o parásitos. Se transmite por alimentos o agua contaminados o por falta de higiene en general y en particular por la falta del lavado de manos después de evacuar las materias fecales.

La amenaza más grave de las enfermedades diarreicas es la deshidratación. Durante un episodio de diarrea, se pierden agua y sales en las heces líquidas, los vómitos, el sudor, la orina y la respiración. Cuando estas pérdidas no se reponen, se produce deshidratación. La diarrea puede durar varios días y puede quitarle al cuerpo el agua y las sales necesarias para la supervivencia. Por eso las personas mueren porque se deshidratan al perder líquidos. Los niños que están mal nutridos o con defensas bajitas son más propensos a esta enfermedad.

El grado de deshidratación se mide en una escala de tres:

<sup>20</sup> La información sobre esta enfermedad se tomó de: Organización Mundial de la Salud. Enfermedades diarreicas,. Nota descriptiva N° 330 de agosto de 2009. Consultada en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs330/es/>, el 8 de abril de 2013

<sup>21</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>130</b> de <b>643</b>

- Deshidratación incipiente: sin signos ni síntomas.
- Deshidratación moderada: que produce sed, comportamiento inquieto o irritable, reducción de la elasticidad de la piel y ojos hundidos.
- Deshidratación grave en la cual los síntomas anteriores se agravan y se produce un choque con pérdida parcial del conocimiento, falta de eliminación de orina, extremidades frías y húmedas, pulso rápido y débil, tensión arterial baja o no detectable y palidez. Puede ocasionar la muerte, por lo cual es urgente consultar un servicio médico.

### ¿QUÉ DEBE HACERSE?

Las enfermedades diarreicas pueden tratarse con sales de rehidratación oral compuestos por una solución de agua limpia, azúcar y sal, y con complementos de zinc. Las sales se absorben en el intestino delgado y reponen el agua y las sales perdidas. En casos graves es necesario que la rehidratación se haga por vía intravenosa en los servicios de salud. Los complementos de zinc reducen la duración de la diarrea y del volumen de las heces.

Además, es importante que el niño o la niña siga comiendo alimentos nutritivos durante la enfermedad diarreica. Si es un bebé lactante, debe continuar el amamantamiento. Puede usarse alimentos como el plátano, la manzana, la pera y la guayaba y evitar las frutas ácidas. En niños o niñas que ya no están siendo amamantados, debe evitarse la leche. En general se recomienda cocinar con poca grasa para que la digestión sea más fácil.


Cuando además de diarrea se presenta vómito o este se presenta solo, es importante dejar pasar unas dos horas antes de dar las sales de rehidratación oral. Luego darla poco a poco y si se observa que continúa vomitando y se presentan síntomas de deshidratación, consultar el servicio médico.

Cuando se presenta dolor abdominal debe evitarse dar medicamentos que alivien el dolor sin que sean recetados por el médico. Para aliviar al niño o la niña se pueden hacer masajes suaves y si no tiene vómito, darle infusión de hierbas calmantes (hierbabuena, caléndula, toronjil, etc.). Poner calor en la zona del estómago también puede ser bueno, cuidando de no ir a quemar la piel del niño o niña. Si el dolor continúa y es severo, debe acudir al médico.

Es importante señalar que el dolor de estómago puede ser de origen gástrico (una infección, gastritis, estreñimiento), pero también puede indicar algún problema de riñones, hígado o vesícula e incluso pueden tener un origen psicológico. En cualquiera de los casos, siempre se debe tener al niño o a la niña hidratados. En los bebés puede deberse a cólicos o a estreñimiento (que se produce por usar leche de fórmula). Se recomiendan masajes que ayuden a relajar el abdomen.

Si se sospecha que la causa de la enfermedad pueden ser parásitos (muy frecuentes en los niños y las niñas) debe acudir al médico para que recete los exámenes de laboratorio y la medicación adecuada.

Cuando el dolor abdominal se presenta por causa psicológica, no se trata de imaginación del niño o de la niña. Está causado por estrés o ansiedad que lleva a producir muchos ácidos gástricos y dan dolor estómago. También está demostrado que altos niveles de estrés, producen inflamación del colon uno de cuyos síntomas es el dolor de estómago. Es importante detectar cuál es la razón de la tensión psicológica para ayudar al niño o niña a estar más tranquilo. Las infusiones de hierbas en estos casos pueden ser muy aliviadoras. De todas maneras, es importante que el médico revise al niño o niña para descartar algún problema físico.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 131 de 643

- **Desnutrición**

#### ¿QUÉ ES?

La desnutrición ocurre cuando la alimentación que tiene el niño o la niña no le aporta los nutrientes necesarios para su adecuado crecimiento y desarrollo y para la producción de defensas.

La desnutrición puede deberse por una parte al escaso consumo de alimentos pero también a que los que se proporcionan al niño o la niña no son los que necesita su organismo para nutrirse. Por ello, es importante una dieta balanceada y diversa (Ver Módulo de "Comer, desarrollo infantil y prácticas de crianza").

Algunos indicadores que ayudan a identificar si un niño o niña no está bien nutrido son: bajo peso y talla con respecto a su edad, pelo débil y opaco (que puede volverse amarillento), piel reseca, quietud o ánimo decaído para jugar, irritabilidad. Además son niños y niñas que se enferman con frecuencia porque no tienen las defensas adecuadas para contrarrestar virus y bacterias.

#### ¿QUÉ DEBE HACERSE?

Es importante asistir a los controles de crecimiento y desarrollo para allí se puedan recibir orientaciones sobre la nutrición del niño o niña desnutrido. Seguir estas recomendaciones evita la muerte del niño o niña. La lactancia exclusiva los primeros seis meses y complementaria hasta los dos años si la madre está bien nutrida, también es fundamental para evitar la desnutrición.

- **Enfermedades virales**

#### ¿QUÉ SON?

Por el sistema de defensas que hasta ahora está aprendiendo, los niños y niñas tienen más probabilidad de tener enfermedades virales como el sarampión, la rubeola, las paperas, la hepatitis B o la poliomielitis

#### ¿QUÉ DEBE HACERSE?


Para muchas de ellas existen vacunas y se encuentran dentro del PAI (Programa ampliado de inmunizaciones) y deben ponerse a los niños y niñas para prevenir la enfermedad.

Cuando se presentan es necesario consultar el servicio médico para controlar la fiebre y los demás síntomas. En el caso de las enfermedades como sarampión, rubeola, paperas o varicela, es necesario aislar al niño o la niña de los demás para evitar el contagio a otros. Cuando son enfermedades eruptivas en que aparece un brote, es importante ponerle crema humectante para aliviar la picazón y evitar que queden cicatrices o se hagan heridas que luego se infecten. Estas enfermedades pueden complicarse en niños con malnutrición.

- **Paludismo y dengue**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 132 de 643

### ¿QUÉ SON?

En climas cálidos, existen mosquitos que transmiten enfermedades como el paludismo y el dengue.

Con referencia al **paludismo o malaria**, los niños y niñas pequeños que viven en zonas cálidas y húmedas como la costa pacífica y la Amazonía colombianas, no han desarrollado sus defensas y son más propensos a desarrollar la enfermedad cuando les pica el mosquito.

Las mujeres gestantes son también vulnerables al paludismo debido a que disminuye su nivel de defensas ante la enfermedad y si se contrae, aumenta el riesgo de aborto espontáneo, muerte intrauterina, parto prematuro y bajo peso al nacer<sup>22</sup>.

Los síntomas pueden confundirse inicialmente con el de una enfermedad viral leve pues se tiene fiebre baja e intermitente, dolor de cabeza, dolor muscular, cansancio intenso, escalofrío y malestar general.

El **dengue** es transmitido por el mosquito "Aedes Aegypti" que se cria entre aguas limpias estancadas. Puede ser dengue clásico o dengue. En los niños y niñas pequeños, el dengue clásico puede "presentar un cuadro de fiebre y erupción parecida al sarampión, pero difícil de diferenciar de un estado gripal, una enfermedad eruptiva, el paludismo, la hepatitis infecciosa y otras enfermedades febriles"<sup>23</sup>. En el caso del dengue hemorrágico, que es más grave, "el cuadro clínico es semejante a la forma clásica pero entre el 2º y 3º día de evolución, el cuadro se agrava, porque pueden aparecer náuseas y vómitos, diarrea, dolor abdominal y aumento del tamaño del hígado. Generalmente duran 3-4 días. La manifestación hemorrágica más común es la aparición de hematomas y hemorragias en los sitios de aplicación de inyecciones. Durante la fase febril inicial pueden observarse manchas rojas en piernas y brazos, axilas, cara y paladar, posteriormente pueden sumarse sangrado de nariz, encías, de estómago o de útero"<sup>24</sup>.

### ¿QUÉ DEBE HACERSE?

Es bueno consultar al servicio médico cuando se presentan los síntomas, para asegurar un buen diagnóstico y que se suministre el medicamento adecuado.

- **Infecciones de la piel**

### ¿QUÉ SON?


La piel de los niños y niñas es muy sensible y por eso es necesario protegerla del sol excesivo, de la humedad permanente o de productos que la resequen. Además, muchas enfermedades irritan, obstruyen o inflaman la piel de los niños y las niñas, y se hacen evidentes en síntomas como el enrojecimiento, ardor, picazón dolor y/o inflamación.

### ¿QUÉ DEBE HACERSE?

<sup>22</sup> Organización Mundial de la Salud. Consultado en <http://www.who.int/features/2003/04b/es/> el 2 de mayo de 2013

<sup>23</sup> Medicina y prevención. Consultado en <http://www.medicinayprevencion.com/dengue.html>, el 9 de abril de 2013

<sup>24</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 133 de 643

Algunas recomendaciones que pueden ayudar a mantener la piel libre de irritaciones e infecciones son:

- Higiene adecuada de cuerpo y manos. Sin embargo debe evitarse la aplicación de jabones fuertes o el uso de objetos que al refregar la piel, la resequen. Como parte de la higiene debe incluirse el uso de ropa limpia.
- Mantener seca la piel, sobre todo en los sitios donde se hacen pliegues. Desabrigar cuando hace calor ayuda a que no se concentre la humedad del sudor.
- En casos de resequedad, una crema que hidrate y suavice, puede aliviar.
- Evitar la exposición al sol con ropa fresca, sombreros o, si es posible, bloqueador solar.
- Limpiar las heridas para evitar que se infecten.
- Mantener aseadas las mascotas y animales caseros y procurar que duerman en un sitio distinto al de las personas.

## 1.2. La prevención de las enfermedades<sup>25</sup>


Prevenir significa cuidar la salud para evitar que se altere

Las principales medidas de prevención son:

- Adecuada nutrición
- Higiene personal
- Saneamiento ambiental
- Prevención de accidentes
- Vacunación
- Asistencia periódica a controles de crecimiento y desarrollo.

Prevenir las enfermedades significa cuidar la salud tanto mental como física para evitar que se altere. Son distintas las medidas que pueden tomarse para cuidar la salud de niños, niñas, mujeres en gestación y madres lactantes. Entre ellas están: adecuada nutrición, medidas de higiene personal y de saneamiento ambiental, prevención de accidentes, vacunación, asistencia periódica a controles de crecimiento y desarrollo. En este apartado se desarrollarán los aspectos relacionados con nutrición, vacunación y asistencia a controles médicos. La higiene personal, el saneamiento ambiental y la prevención de accidentes se tratará en el apartado relacionado con ambientes seguros, pues si bien son medidas de prevención, tienen relación directa con la organización de los ambientes.

<sup>25</sup> En este punto, se integrarán las 19 Prácticas saludables que propone el Estrategia AIEPI y que sintetiza en 13 el programa "Seres de Cuidado" del Instituto Proinapsa de la Universidad Industrial de Santander (Bueno, I.; Florez, N.Z.; Hernández, A.; Mantilla, B.P.; Velasco, C.M. (sin fecha) Integración de las Estrategias AIEPI, IAMI y Entornos saludables. Bucaramanga, Instituto Proinapsa – Universidad Industrial de Santander y Fondo para el logro de los ODM (Documento preliminar para consulta)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>134</b> de <b>643</b>

## A. Alimentación adecuada

Debido a que una buena nutrición es un factor que protege de la aparición de las distintas enfermedades descritas y ayuda a que cuando se presenten la enfermedad sea menos fuerte y la recuperación más rápida, se recomienda seguir las orientaciones de una alimentación suficiente, variada, higiénica y adecuada (Ver Módulo "Comer")

De manera particular debe enfatizarse en la necesidad de la **lactancia materna exclusiva** hasta los 6 meses y complementaria hasta los dos años por diversas razones relacionadas con la salud: proveen las defensas que el niño o la niña necesita, previenen infecciones porque no se necesita usar aguas en mal estado, evitan ahogamientos por el uso de chupos y aportan los nutrientes adecuados para el bebé.

## B. Vacunación

De acuerdo con la Norma Técnica para la Vacunación<sup>26</sup> la población de primera infancia que debe vacunarse se refiere a:

- "Niños y niñas hasta los 5 años de edad.
- Mujeres gestantes para inmunización antitetánica.
- Mujeres en edad fértil – MEF- que vivan en municipios de riesgo para vacunación antitetánica y mujeres en postparto y postaborto para vacunación contra sarampión y rubéola.
- Población mayor de 1 año de edad que viva en áreas de riesgo para fiebre amarilla" (pag 2).

Las vacunas **previenen la aparición de algunas enfermedades y favorecen el cuidado de la salud** por lo cual los niños y niñas de primera infancia deben estar vacunados según el esquema de la norma técnica de vacunación que se encuentra en la Tabla 1:<sup>27</sup>


**Las mujeres en gestación**, deben ser inmunizadas contra el tétanos y lo mismo que las mujeres en edad fértil que vivan en municipios en los que existe alto riesgo de contraer tétanos, pues así se evita que el bebé recién nacido contraiga esta enfermedad. También pueden vacunarse contra la tos ferina para prevenir su aparición en los niños y niñas después de nacer. Y en el caso de las mujeres que acaban de tener hijos o han tenido un aborto, debe aplicarse la vacuna contra el sarampión y la rubéola.

Cuando los niños o niñas tienen gripa o diarrea puede vacunarse sin riesgo alguno pero si tienen fiebre es necesario esperar a que pase para hacerlo.

En zonas rurales en las cuales no hay servicios de salud cercanos, es importante aprovechar las jornadas de vacunación o cualquier salida al lugar en el cual se aplican las vacunas, llevando el carnet de registro de las vacunas.

<sup>26</sup> República de Colombia, Ministerio de la Protección Social (sin fecha) Norma Técnica para la Vacunación según el Programa Ampliado de Inmunizaciones – PAI. Bogotá.


<sup>27</sup> Ibid.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 135 de 643

En **comunidades indígenas** en las cuales la comunidad confía más en la protección del médico tradicional o del shamán o del jaibana, debe respetarse esa creencia y hacer un trabajo con las familias y con el médico tradicional o el chamán para que comprendan que la medicina occidental, complementa la protección que ellos le pueden brindar a los niños y niñas.

**Tabla 1. Esquema Nacional de Vacunación**

EDAD	VACUNAS	DOSIS	ENFERMEDAD PREVENIBLE
Recién Nacido	Antituberculosa – BCG	Dosis única	Meningitis Tuberculosa
	Hepatitis B-HB	Dosis del Recién Nacido	Hepatitis B
	Antipoliomielitis - VOP	Dosis Adicional	Poliomielitis
A partir de los dos meses	PENTAVALENTE - Difteria - Tétanos - Tos ferina DPT* - Haemophilus influenzae tipo b - Hepatitis B	1ª Dosis	Difteria - Tétanos - Tos ferina Meningitis y otras causadas por Haemophilus Influenzae tipo b Hepatitis B
	Antipoliomielitis - VOP	1ª Dosis	Poliomielitis
A partir de los cuatro meses	PENTAVALENTE - Difteria - Tétanos - Tos ferina DPT* - Haemophilus influenzae tipo b - Hepatitis B	2ª Dosis	- Difteria - Tétanos - Tos ferina - Meningitis y otras causadas por haemophilus Influenzae tipo b - Hepatitis B
	Antipoliomielitis - VOP	2ª Dosis	Poliomielitis
A partir de los seis meses	PENTAVALENTE - Difteria - Tétanos - Tos ferina DPT* - Haemophilus influenzae tipo b - Hepatitis B	3ª Dosis	- Difteria - Tétanos - Tos ferina - Meningitis y otras causadas por haemophilus Influenzae tipo b - Hepatitis B
	Antipoliomielitis - VOP	3ª Dosis	Poliomielitis
	Influenza	1º Dosis	Influenza
A las 4 semanas de	Anti-Influenza	2º Dosis (En menores)	Influenza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 136 de 643

EDAD	VACUNAS	DOSIS	ENFERMEDAD PREVENIBLE
primera dosis de influenza		de 12 meses de edad)	
Al año	Sarampión Parotiditis Rubéola	1ª Dosis	Sarampión, Rubéola y Parotiditis
	Fiebre Amarilla	1º Dosis	Fiebre Amarilla
	Anti-Influenza	Monodosis (Después de 12 meses de edad)	Influenza
Al año de terceras dosis	DPT (triple bacteriana)	1er refuerzo	Difteria, tétanos y tos ferina
	Antipoliomielitis – VOP	1er refuerzo	Poliomielitis
Al año de primer esquema de influenza	Anti-Influenza	Monodosis Repetir cada año hasta los 5 años	Influenza
Refuerzos de los 5 años	DPT	2do refuerzo	Difteria, tétanos y tos ferina
	Antipoliomielitis –VOP	2do refuerzo	Poliomielitis
	SRP (triple viral)	Refuerzo	Sarampión ,Rubéola y Rubéola Congénita y Parotiditis
	SR		

Fuente: Ministerio de la Protección Social (Sin fecha)<sup>28</sup>


### C. Control de crecimiento y desarrollo y control de la gestación

Otra manera de cuidar la salud de los niños y niñas, de prevenir enfermedades y de garantizar su mejor desarrollo, es la asistencia a los controles de crecimiento y desarrollo. De acuerdo con la norma técnica de salud<sup>29</sup> **en estos controles se evalúa periódica y oportunamente el crecimiento y el desarrollo**, analizando si hay algún retraso que deba ser atendido y **se promueven prácticas adecuadas de cuidado y crianza.**

<sup>28</sup> Ibid

<sup>29</sup> República de Colombia, Ministerio de Salud (sin fecha). Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Bogotá.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 137 de 643

Si los niños y niñas van a estos controles se puede establecer su estado de salud y nutrición y se podrán tomar medidas que ayuden a evitar la aparición de dificultades.

En la Tabla 2 se encuentra el esquema de controles de crecimiento y desarrollo según la edad de los niños y niñas.


**Tabla 2. Esquema de Controles de la Niña y Niño Menor de 5 Años**

Grupo Etario	N° de Controles Anuales	Edad
Recién nacido	2	7 día de vida 15 día de vida.
De uno a 11 meses	11	1 mes, 2 meses, 3 meses, 4 meses, 5 meses, 6 meses, 7 meses, 8 meses, 9 meses, 10 meses, 11 meses.
Un años a un año y 10 meses	6	12 meses Un año y dos meses Un año y 4 meses Un año y 6 meses Un año y 8 meses Un año y 10 meses
Dos a cuatro años y 9 meses	4	Dos años Dos años y 3 meses Dos años y 6 meses Dos años y 9 meses Tres años Tres años y 3 meses Tres años y 6 meses Tres años y 9 meses

Fuente: Ministerio de Salud (sin fecha)<sup>30</sup>

En las zonas rurales dispersas en las cuales es difícil acceder a la consulta de crecimiento y desarrollo, es importante facilitar la coordinación con los equipos del municipio para que se armen brigadas de salud se puedan hacer estos controles con frecuencia en los niños y niñas de estas zonas.

<sup>30</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>138</b> de <b>643</b>

Es muy importante, que los niños y niñas tengan su registro civil de nacimiento para que puedan ser atendidos en estos controles y en otros servicios de salud que necesiten.

**Para las mujeres gestantes**, es importante el **control mensual de la gestación**, porque allí se establece el estado de salud y nutrición de la madre y se toman las medidas más adecuadas en casos de riesgo. Además, en estos controles se brindan orientaciones de nutrición, se hace la vacunación requerida y se formulan los micronutrientes de hierro, ácido fólico y calcio. Todo esto previene la mortalidad materna y promueve la salud del bebé y su adecuada nutrición y desarrollo. El seguimiento debe hacerse mensual hasta la semana 36 y posteriormente una consulta cada 15 días<sup>31</sup>.

Dentro de los tratamientos e intervenciones importantes deben incluirse los relacionados con paludismo a todas las mujeres gestantes de climas cálidos y la ecografía para monitorear el desarrollo del feto. También es importante realizar la prueba de Elisa para detectar VIH de manera que, si la gestante tiene el virus, se puedan administrar los antiretrovirales que disminuyen las probabilidades de que el bebé tenga el virus al nacer.

Las mujeres de algunas culturas como las indígenas, afro o Rom, no acuden a estos controles debido a que les atienden médicos hombres, lo cual está en contra su tradición de que sólo su marido puede tocar o ver a sus genitales y a su aparato reproductor. La compañía de parteras o la presencia de mujeres médicas puede ser parte de la solución. Por otra parte, es necesario explicarles el uso de exámenes, de los medicamentos y de los micronutrientes que se les brindan, ayudándoles a comprender sus beneficios como medidas complementarias a las que usa su comunidad con las gestantes. También deben realizarse pruebas para otras infecciones de transmisión sexual.

Es importante orientar a las mujeres gestantes para que durante los 9 meses **eliminen el consumo de tabaco y de otras sustancias psicoactivas y de alcohol**. Los niños y niñas cuyas madres toman con frecuencia alcohol durante el embarazo, pueden presentar "Síndrome de alcohol fetal" que trae como consecuencia afectaciones que pueden ir desde algunas leves dificultades para el aprendizaje, hasta discapacidades severas e incluso la muerte por el bajo peso al nacer.


En la gestación la mujer también debe **prevenir los golpes y caídas** y en caso de que se presente violencia sexual, física o psicológica contra ella, es necesario intervenir en la familia para proteger a la gestante y a su bebé.

## D. Afecto y buen trato

Una forma de promover la salud física y prevenir las enfermedades es demostrar a los niños y niñas el afecto que se les tiene, jugar con ellos y tratarlos sin violencia. Esto hace que se sientan felices y sus defensas aumenten, lo cual evita enfermedades. Cuando los niños y niñas están expuestos a violencia constante a través de gritos o castigos físicos, aumentan los niveles de tensión y sus defensas disminuyen.

Estas medidas que protegen de las enfermedades, también favorecen la salud mental del niño y la niña, pues crecen con sentimientos de seguridad y confianza.

<sup>31</sup> Ver: República de Colombia, Ministerio de salud (sin fecha) Norma técnica para la detección temprana de alteraciones del embarazo. Bogotá.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 139 de 643

### 1.3. La atención de las enfermedades

Las enfermedades de los niños y niñas deben atenderse siempre.

A continuación se explican algunos criterios que ayudarán a las familias a entender cuál es el momento en que debe acudir a un servicio de salud en caso de enfermedad y elementos sobre el manejo de las enfermedades en casa.

#### E. La atención de la enfermedad en centro de salud

**Todos los niños y niñas deben ser atendidos con prioridad en los centros de salud.** No obstante, tener el registro civil de nacimiento y el carnet de afiliación al sistema de seguridad social en salud, agiliza la atención en el servicio de salud que le corresponde. Por eso es tan importante que se garantice esta afiliación en el régimen contributivo o al subsidiado.

Además de las atenciones preventivas, es importante establecer **el momento en que debe acudir a un servicio de salud en caso de enfermedad.**

#### ¿CUÁNDO ACUDIR AL CENTRO DE SALUD?

Algunas de las situaciones prioritarias ante las cuales es urgente consultar son:

- Convulsiones.
- El niño o niña está dormido y no puede despertar.
- Respiración rápida y agitada.
- Temperatura mayor de 38° en menores de tres meses
- Color morado en la cara o estar muy pálido
- Imposibilidad para mamar o tomar líquidos
- Pérdida del conocimiento
- Síntomas de deshidratación: la fontanela (en los bebés) o los ojos hundidos; boca seca o mucha sed; la piel al pellizcarla en la zona abdominal demora en recuperar su posición normal.
- Cualquier enfermedad que produzca fiebres altas (más de 38°C), dolor agudo, diarrea o vómito o tos intensa por más de tres días sin mejoría.
- Accidente con sangrado que no se detiene o con dolor intenso o con pérdida de conocimiento.
- Dolor intenso y constante de estómago.

#### RECOMENDACIONES DURANTE Y DESPUÉS DE ACUDIR AL SERVICIO MÉDICO

Cuando el niño o la niña está en tratamiento en un servicio médico, es importante que:


- Se sigan todas las instrucciones del personal de salud.
- Mantener más estrictamente las medidas de higiene de lavado de manos y uso de tapabocas para evitar contraer o diseminar infecciones.

Una vez el niño o niña es dado de alta, debe regresarse en dos situaciones:

- Para controles que establezca el médico pues son muy importantes para evitar recaídas

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>140</b> de <b>643</b>

- Si el niño o la niña no mejora o se agrava su estado de salud.

Al ser dado de alta del servicio de salud es importante:

- Dar todas las medicinas que receta el médico, inclusive si parece que ya va mejorando. En el caso de los antibióticos esto es muy importante porque si no se administra todo el tratamiento recetado, las bacterias van aprendiendo a defenderse de los antibióticos y se van haciendo resistentes a ellos. Esto hace que cada vez sea necesario inventar nuevos antibióticos, porque los que existen no curan a las personas.
- Dar las medicinas en la cantidad exacta que indica el médico. Si no se tiene seguridad, debe preguntarse al personal de salud hasta comprender bien las dosis, los horarios y el tiempo que debe seguir administrando los medicamentos.
- No dar al niño o niña otros medicamentos o tratamientos distintos de los que recomienda el médico. Si se tienen medicinas que han sobrado de un tratamiento anterior, tampoco deben suministrarse. Debe recordarse que los medicamentos tienen fecha de vencimiento.

## F. El cuidado de las enfermedades en la casa

Cuando no es necesario que el niño o la niña deban estar en un servicio médico se pueden seguir algunas recomendaciones que ayudarán a su mejoría y comodidad durante la enfermedad. Los remedios caseros con frecuencia provienen de la medicina tradicional de las comunidades que se transmiten los conocimientos en forma oral y como hacen parte de la cultura, son muy aceptados.

A continuación se encuentra una información que muestra los remedios caseros que se recomiendan y los que, por el contrario, deben eliminarse porque implican un riesgo para la salud de los niños y niñas.

### EN CASOS DE FIEBRE

Cuando los niños o niñas tienen fiebre generalmente sienten malestar, les puede doler la cabeza y el cuerpo, y puede darles escalofrío (se eriza la piel y se siente malestar).

La fiebre es el síntoma de la enfermedad, porque a través de ella, el cuerpo activa las defensas contra los virus o bacterias. También es normal y esperado que después de la aplicación de vacunas los niños y las niñas presenten fiebre.

SE RECOMIENDA	DEBE ELIMINARSE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para el escalofrío puede ser conveniente abrigo un poco y procurar que reposen para que estén menos incómodos.</li> <li>• Una vez que la fiebre ha subido pueden ponerse pañitos de agua fría en la frente o en el estómago, para refrescarlos. También pueden bañarse con agua tibia (no usar agua fría) durante unos 20 minutos y luego, sin secarlos, envolverlos en una sábana para que la humedad vaya bajando la temperatura.</li> </ul>	<p>No usar agua fría o hielo, además de ser desagradable, es peligroso porque puede ocasionar efectos serios en la presión arterial y el estado de conciencia.</p> <p>No usar alcohol frotado en la piel porque la piel lo absorbe y se produce intoxicación o quemaduras en la piel.</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**

**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 141 de  
643

- El ambiente en que están los niños y niñas con fiebre, debe estar ventilado y fresco y la ropa que se les ponga también debe ser ligera para evitar que la temperatura se eleve.
- Si el niño o niña tiene menos de dos años, debe continuar con la lactancia materna que lo hidrata y le mantiene su alimentación adecuada. A los niños entre tres y cinco años, debe ofrecérseles bebidas frías para mantenerlos hidratados. También puede ofrecérseles los alimentos que más les gusten porque generalmente la fiebre los pone inapetentes, pero es necesario que sigan comiendo para mantener los nutrientes.

No automedicar. Sólo dar medicinas para el control de la fiebre que haya recetado el médico o el personal de salud.

**SOBRE OTROS REMEDIOS CASEROS**

**SE RECOMIENDA**


- Consultar al médico para su uso, sobre todo en el caso de las hierbas o infusiones, aceites o ungüentos. El control de crecimiento y desarrollo, puede ser un buen espacio para consultar con el personal de salud sobre estas costumbres para consultar cuáles pueden ser adecuados.
- Compresas frías en caso de un golpe con hematoma (chichón, moretón) en el cual el dolor no es muy intenso y no hay pérdida de conocimiento.
- Tomar líquidos para aliviar la tos o el resfriado, pues la hidratación facilita que salgan las secreciones. Además se refrescan la garganta aliviando la picazón o irritación.
- Uso de suero fisiológico o de agua tibia con una jeringa para destapar la nariz en caso de resfriado.
- Una infusión de hierbas como manzanilla, caléndula o hierbabuena, puede aliviar el malestar leve de estómago.
- Suministrar suero casero (agua limpia hervida con sal y azúcar) cuando empieza la diarrea. Lactancia materna en niños menores de dos años.
- En el caso de la alimentación, es importante que mientras el niño o niña esté enfermo

**DEBE ELIMINARSE**

- En caso de dolores musculares o en brazos y piernas, deben evitarse los sobanderos pues pueden causar daño en ligamentos y músculos de los brazos de niños y niñas que están en pleno crecimiento.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>142</b> de <b>643</b>

coma lo mejor que pueda. Cuando se esté recuperando se recomienda lactar con mayor frecuencia o dar una comida extra a los niños mayores de seis meses durante unas dos semanas y ofrecer alimentos más nutritivos como carnes o pescados y los que dan mayor energía como alimentos endulzados, frutas, cereales.

## G. Los cuidados de los niños y niñas con discapacidad

La discapacidad no es una enfermedad en sí misma sino una condición

El manejo de las enfermedades de un niño o niña con discapacidad, debe ser semejante al cualquier otro niño o niña, a menos que el personal de salud considere necesaria alguna medida distinta que favorezca su situación y promueva su salud


Tener una capacidad distinta, física o mental, no es una limitación, pues los niños y niñas pueden desarrollarse integralmente y garantizar sus derechos, independientemente de las capacidades que tengan. Es el medio ambiente y social el que limita, porque no está organizado para facilitar el desarrollo de quienes tienen discapacidad. Por ejemplo, un niño o niña con parálisis cerebral que no se puede mover sin silla de ruedas, tiene el derecho a tenerla para poder desplazarse adecuadamente. O un niño o niña invidente, tiene derecho a tener libros en braille y a que se le capacite para desplazarse por su casa, su comunidad y su institución educativa. Un niño o niña con discapacidad cognitiva, tiene derecho a la educación con una pedagogía adecuada para su capacidad. Cuando no se ofrecen estas alternativas, es la sociedad la que está limitando el desarrollo.

Esto permite ver al niño y niña con discapacidad como un niño sano dentro de su condición, que debe estar incluido dentro de los distintos ambientes de su comunidad y de la sociedad, sin ser discriminado. Es posible que además, requiera algunos apoyos para facilitar su desarrollo. Sin embargo, no debe considerarse que esto es una enfermedad porque entonces se va a limitar más su condición.

En este contexto, el manejo de las enfermedades de un niño o niña con discapacidad, debe ser semejante al que se ha descrito arriba, a menos que el personal de salud que le atiende, considere que es necesaria alguna medida distinta que favorezca su situación y promueva su salud.

## 2. Enfermarse y vinculación afectiva

Cuando un niño o niña está enfermo es natural que su comportamiento cambie, no sólo porque el cuerpo está más decaído, sino porque la incomodidad y sensibilidad que tiene por el dolor o por el malestar físico, hace que su estado de ánimo se modifique y se muestre más sensible, cansado, irritable, mimado o llorón.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 143 de 643

Cuando una persona está enferma, se siente indispuesta y procura aliviar esa sensación. Además de buscar ayuda para mejorar el malestar físico, psicológicamente también tiene un cambio, porque su mente se concentra en la enfermedad para poder superarla. Cuando es una enfermedad leve, posiblemente puede dedicarse a las actividades cotidianas y también concentrarse en la enfermedad. Cuando es algo más grave o molesto, posiblemente se alterarán las actividades cotidianas y entonces la mente se dedica todo el tiempo a la enfermedad. Técnicamente esto se entiende porque todas las personas, además de tener energía física, tenemos energía psicológica que dedicamos a atender distintas actividades de la vida diaria. Sin embargo, cuando estamos enfermos, dedicamos más energía psicológica a la enfermedad y por eso podemos atender menos otras actividades. Cuando destinamos energía psicológica a la enfermedad estamos tratando de entender lo que nos pasa pues nos sentimos incómodos, vulnerables o débiles y, en algunos casos, nos volvemos a sentir como en nuestra infancia en que necesitábamos cuidados y atención de otros.


A los niños y niñas les pasa lo mismo, sobre todo porque entienden menos qué les pasa cuando están enfermos y al sentirse débiles y con malestar, se sienten inseguros. Entonces necesitan dedicar su energía psicológica a su enfermedad y por eso pueden estar con el ánimo decaído. Además, con frecuencia los remedios que se les aplican duelen (inyecciones, por ejemplo) o saben feo y algunos exámenes médicos asustan. Si además, deben acudir a un servicio de salud que no es habitual para ellos se sienten inseguros porque están con personas que no conocen y en una situación extraña. Todo esto hace que su comportamiento parezca diferente al de todos los días.

Los niños y niñas pequeños, que tienen poco lenguaje, no pueden expresar lo que sienten y entonces lloran o gimen y en ocasiones están inconsolables. Los que pueden hablar no siempre entienden lo que les pasa y por eso tampoco pueden comunicarnos sus sensaciones, excepto cuando tienen un dolor localizado.

Todo lo anterior hace que el cuidado de un niño o una niña sea distinto cuando están enfermos, no sólo porque toca atender la parte física, sino porque necesitan mayor comprensión y compañía. Esto requiere de mucha paciencia por parte del adulto, pues los niños y niñas pueden estar aparentemente caprichosos, rechazar los remedios, las curaciones o la comida y a veces rechazan los mimos, pero a la vez necesitan y exigen de la compañía de su cuidador.

Entonces para poder ayudar a los niños y niñas enfermos, es necesario que los adultos guarden la calma lo mejor que puedan, para poder transmitir tranquilidad y confianza. Si el asunto es grave, pueden buscar apoyo en otros adultos que les brinden soporte (un familiar, un vecino de la comunidad, alguien del personal de salud). Esto ayuda a que pueden apoyar de mejor manera a sus niños y niñas que se recuperarán más rápidamente si están poco ansiosos porque se les transmite compañía y ayuda con calma. Si les transmitimos nuestra ansiedad, se tornarán irritables y ansiosos también.

Es necesario entender que dependiendo del manejo que se haga de la enfermedad de un niño o niña, así esta no sea grave, ayudará a su desarrollo emocional. Si un niño o niña se siente con malestar o dolor y no recibe cuidados de las personas significativas, va a pensar que no es importante para ellas y va a desarrollar sentimientos de inseguridad general y posiblemente temores ante las enfermedades. También puede ser contraproducente el caso de niños y niñas que sólo son atendidos con afecto cuando están enfermos, porque pueden llegar a creer que es bueno estar enfermo para obtener la atención y el cariño de sus cuidadores. Lo ideal es mostrarles afecto y cariño permanente y tener una actitud de cuidado y comprensión cuando están enfermos de manera que puedan entender que ante situaciones difíciles tienen el apoyo de sus cuidadores y que este ayuda a superar los problemas. Así van aprendiendo a entender que las situaciones complejas tienen soluciones y se pueden superar en compañía de otras personas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>144</b> de <b>643</b>

Para promover el desarrollo afectivo de los niños y niñas cuando están enfermos se recomienda:

- Tener calma y paciencia para ser más comprensivos con la situación de dolor e incomodidad que tienen y que les altera su estado de ánimo.
- Atenderlo y cuidarlo para que piense que es importante y valioso para sus cuidadores.
- Evitar consentirlos sólo cuando están enfermos, pues creerán que es mejor enfermarse para que les demuestren amor.

Cuando están enfermos es necesario también hablarles de lo que sucede con su cuerpo y de los exámenes y remedios que se les aplicarán. Por ejemplo, si se pone un termómetro, debe mostrarse cómo es, decir para qué sirve, enseñarles cómo se pone, incluso usándolo en el cuerpo del adulto para disminuir temores. Después de usarlo se les puede contar si tienen fiebre o no y lo que van a hacer para que esté mejor.


Cuando van a un servicio de salud o deben ser hospitalizados, es fundamental acompañarlos permanentemente y contarles lo que va a suceder. Para ello, debe preguntarse al personal de salud, de manera que los niños y niñas comprendan lo que les van a hacer. Si algún tratamiento va a ser doloroso, debe decirse la verdad al niño o niña y explicarle con calma, que se le acompañará para que se sienta mejor. Puede ayudarse a que respire lentamente para controlar el dolor o hacerle masajes que le alivien (si el personal médico lo permite). Los arrullos o canciones suaves pueden contribuir también a pasar una prueba dolorosa o incómoda. Todo esto permite que los niños y niñas se involucren en los exámenes y tratamientos, logren controlar mejor la situación y aprendan que son capaces de superar pruebas difíciles de la vida.

Ante el rechazo de un remedio que tiene mal sabor o una textura desagradable se recomienda inventar algún cuento o utilizar algún muñeco o juguete que le muestre al niño o niña que si bien el remedio es desagradable, él es valiente y va a ser capaz de tomárselo porque aunque no le agrada es necesario para que su salud se recupere. Se puede consultar al personal de salud si los jarabes recetados pueden meterse en la nevera o mezclarse con algún jugo o con algo de comida, pues ayudará a que el mal sabor disminuya.

Por último, cuando el estado de ánimo lo permite, puede utilizarse el juego para animar a los niños y niñas. Debe recordarse que el juego y la risa ayudarán a subir sus defensas y a que la recuperación de la salud sea más pronta. Posiblemente sea un juego distinto de correr y saltar, pero existen otros que les ayudarán a sobrellevar mejor la enfermedad. Actividades de contar cuentos, leer libros, hacer dibujos, ensartar fichas, contar chistes, jugar a las adivinanzas, pueden ser adecuados. Si tienen muñecos que les gusten, pueden tenerlos cerca para armar sus propios juegos. El uso de títeres, puede ser un juego muy importante (puede usarse un títere pintado en el dedo del adulto, o una bolsa de papel con ojos, nariz y boca) para conversar con el niño o niña sobre lo que siente y experimente y para explicarle lo que está sucediendo y contestar sus preguntas.

Si el estado de ánimo y el tipo de incapacidad producido por la enfermedad les permite moverse, debe dárseles esta libertad, pues el mismo cuerpo del niño o niña lo está pidiendo. No siempre es necesario tener a los niños en reposo o acostados mientras recuperan su salud.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 145 de 643

En casos de hospitalización, también es recomendable llevarles algunos de sus juguetes para que el tiempo que pasen allí sea más grato. Esto ayudará a sentirse tranquilo y por lo tanto, se recuperará más fácil. De todas maneras es necesario tenerlo limpios para evitar infecciones que puedan enfermarlos más o transmitir la enfermedad a otros niños y niñas.

Algunas recomendaciones que tranquilizan a los niños y las niñas y hacen que mejoren más pronto:


- Informarles sobre lo que tienen y sobre los tratamientos con palabras sencillas.
- Decirles la verdad cuando van a tener un tratamiento doloroso pero asegurarles que les acompañarán.
- Hacerlos participar de algunos procedimientos.
- Animarlos con juegos o con humor adecuados para su enfermedad.
- Usar cuentos, arrullos o cantos.
- Mostrarles lo valientes que son cuando se toman un remedio que sabe mal o se dejan hacer un examen o tratamiento que los asusta o les duele.

### 3. Enfermarse, convivencia y autorregulación

Como se dijo, es posible que durante la enfermedad, los niños y niñas se muestren más caprichosos porque la incomodidad hace que no sepan qué les pasa y qué quieren. Llorarán más, querrán estar alzados o mimados o exigirán la presencia del adulto. En la medida en que van mejorando, estos comportamientos pasan pero mientras se presentan, la paciencia del adulto es la mejor arma para superar la situación.

Sin embargo, sucede que algunos niños o niñas quieren mantener los mimos y ventajas que tuvieron mientras estuvieron enfermos o siguen estando llorosos y sensibles. Esto es natural porque quieren mantener la atención especial que tuvieron. Para superar esta situación se recomienda seguir mostrando el afecto a la vez que se les va felicitando por los progresos que van logrando al retornar a su vida normal. Por ejemplo, si vuelve a comer con gusto, se le felicita por hacerlo; si empieza a moverse más se le expresa con alegría que ahora puede jugar a las cosas que le gustan; si está distraído jugando solo, se le felicita porque no necesitó compañía. Es decir, más que regañar, castigar o desesperarse, se debe buscar reconocerle al niño o niña, los progresos que va logrando ahora que recuperó su salud.

Y como se decía arriba, es necesario analizar si en la vida cotidiana se está expresando suficiente cariño al niño o niña, porque si no es así, es posible que desee mantenerse enfermo para obtener esas expresiones de afecto.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 146 de 643

## 4. Enfermarse, comunicación y lenguaje

La comunicación y el lenguaje en relación con la enfermedad, debe analizarse desde tres perspectivas: una, la comprensión sobre los mensajes que los niños y niñas nos comunican para expresarnos lo que sienten; la segunda, la forma como podemos transmitirles nuestro apoyo y la idea de que podrán salir de esta dificultad; y la tercera, el uso del lenguaje y la literatura para ayudar a pasar los momentos de enfermedad.

- **¿Cómo nos comunican lo que sienten?**

Debe entenderse que antes de que tengan lenguaje oral, los bebés están expresando con otras señales no verbales lo que sucede: su comportamiento cambia, su llanto se agudiza, se tocan el sitio donde les duele, se muestran decaídos, buscan mimos y consentimientos. Si conocemos sus formas de comunicación, podremos entender que algo pasa y entonces podremos atender la enfermedad adecuadamente y brindar apoyo y confianza para apoyar emocionalmente. Por eso es tan importante, que en la vida diaria los adultos cuidadores observen mucho a sus bebés, de manera que puedan entender las formas de comunicarse con ellos y en caso de alerta, comprender que algo pasa.

Cuando los niños y niñas tienen lenguaje verbal, es posible que puedan comunicar más claramente que están enfermos, al decir que sienten un dolor, al quejarse, al pedir líquidos porque tienen sed, etc. Estas peticiones de ayuda es importante atenderlas, porque si bien pueden ser pasajeras, también pueden indicar algo más serio. Pero además, los niños y niñas sienten que si se comunican con quienes los quieren y los cuidan, reciben una respuesta positiva. En ocasiones la respuesta puede ser alguna de las consabidas coplas de "sana que sana, colita de rana, si no sanas hoy, sanarás mañana" o "María Palito tenía un dolor y en la puerta del baile se le quitó", que junto con un beso, un pequeño masaje o un sorbito, ayuda a tranquilizar.

- **¿Cómo les comunicamos nuestro apoyo?**


En relación con la forma como el adulto puede comunicar al niño o la niña su apoyo y su esperanza de que la situación mejorará, son varios los caminos que pueden utilizarse, incluyendo entre ellos la **literatura y las palabras**:

- Un lenguaje calmado con palabras que muestren que se entiende la incomodidad o el dolor y que van a buscarse maneras de aliviarlo.
- Acudir a arrullos, nanas o canciones conocidas que al cantarse con voz suave, pueden transmitir sensación de tranquilidad.
- A los bebés se les puede alzar de modo que su oído quede cerca del corazón del cuidador, de modo que su ritmo los tranquilice.
- A los niños más grandes, leerles o contarles cuentos en que los personajes superan situaciones difíciles relacionadas con el cuerpo (enfermedades, hambre, sed, etc.) para que el niño o niña se identifique con el personaje y sienta que también va salir bien de la enfermedad. Además, el ritmo de un cuento leído o narrado, brinda tranquilidad y permite al niño o niña concentrarse por un rato en un asunto distinto al de su malestar, lo cual es sanador.

- **¿Cómo favorecer el desarrollo del lenguaje y la comunicación en medio de la enfermedad?**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 147 de 643

Todo lo que se haga para comunicar apoyo, además de ayudar en el momento de la enfermedad, favorece el desarrollo de las habilidades comunicativas y lingüísticas de niños y niñas, no sólo porque se estimula el uso de las palabras sino porque se promueve la sensación de que la comunicación con los adultos es importante para encontrar soluciones a situaciones difíciles. Además puede asociarse el placer del uso de las palabras a través de cuentos, arrullos y coplas como refugio en momentos de aflicción.

## 5. Enfermarse y pensamiento

---

Algunas de las formas en que pueden aprovecharse los momentos de enfermedad para promover el pensamiento son:

- **Ayudando a comprender el tiempo de la enfermedad**

La enfermedad, a menos que sea crónica, suele empezar, mantenerse por un tiempo y mejorar. Esto es importante que se le pueda comunicar a los niños y niñas, no solo para que conserven la esperanza de volver a su vida cotidiana, sino porque les enseñará que en la vida las cosas tienen su tiempo y su secuencia, es decir, un antes y un después. Por ello, hablar de las etapas de la enfermedad, ayudará en el desarrollo de la comprensión del paso del tiempo, elemento importante del pensamiento racional. El manejo del tiempo también puede ser comprendido cuando se explica que las medicinas se toman o se aplican a ciertas horas, porque van entendiendo la existencia de las horas y de los periodos.

- **Ayudando a comprender las causas de la enfermedad y su control**

Por otra parte, muchas enfermedades tienen causas conocidas: la gripe se transmite por un virus que pasa a nuestro cuerpo porque nos contagiamos de otras personas y hay factores que contribuyen como no lavarnos las manos con frecuencia, comer poco y estar mal nutridos, cambios de temperatura, etc.; una infección intestinal, generalmente proviene de prácticas inadecuadas de saneamiento ambiental; una infección en la piel puede provenir de una herida mal cuidada. Estos y muchos otros ejemplos, pueden ser explicados a los niños y niñas de manera que vayan entendiendo que los fenómenos tienen causas y efectos y que los seres humanos podemos controlar o matizar algunas de esas causas, a través de la prevención o usando remedios que cambien la situación.


- **Ayudando a comprender algunos fenómenos asociados a su cuerpo y a la enfermedad**

Cuando se involucra al niño o niña en los tratamientos y se le explica lo que se va haciendo, esto promueve en el niño la comprensión de las situaciones y del mundo, en este caso, lo asociado a la salud. Puede aprender por ejemplo, que la fiebre es el aumento del calor en el cuerpo; que un examen médico, ayuda a entender lo que pasa con el cuerpo, que una medicina, ayuda a que el cuerpo funcione mejor. No se necesitan grandes teorías ni explicaciones científicas para que niños y niñas vayan comprendiendo estos fenómenos.

## 6. Enfermarse y desarrollo de la estética

---

La relación entre la enfermedad y el desarrollo de la estética no es muy amplia. Sin embargo puede decirse que además de la literatura, las palabras y la música, que son expresiones estéticas, durante la enfermedad, pueden utilizarse otros medios sensibles como el dibujo o la lectura de imágenes que

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>148</b> de <b>643</b>

además de tranquilizar al niño y permitirle pasar el tiempo, favorecen el desarrollo de la creatividad y del sentido estético.

## 7. Enfermarse y el desarrollo de la seguridad física y emocional<sup>32</sup>

La seguridad emocional en los momentos de enfermedad la brindan los cuidadores al acoger y comprender con paciencia a los niños y niñas.

La seguridad física tiene relación con los hábitos de higiene, el saneamiento ambiental y la prevención de accidentes.

El desarrollo de la seguridad emocional, tiene relación con la construcción de ambientes que en el momento de la enfermedad brinden al niño y la niña, la seguridad de contar con el apoyo adecuado, calmado y afectuoso, de los adultos para poder aliviar su enfermedad y comprender lo que les pasa. Es lo que se ha descrito en el apartado relacionado con la enfermedad y la vinculación afectiva.

La seguridad física, tiene relación, sobre todo, con mecanismos de prevención para evitar enfermedades que pudieran evitarse si el entorno físico y los hábitos son sanos e higiénicos. Son tres los aspectos que se tratarán aquí: los hábitos de higiene, las prácticas de saneamiento ambiental y la prevención de accidentes.

### 7.1. Hábitos de higiene personal


Las principales recomendaciones para una higiene personal son:

- **Lavar el cuerpo a diario con agua y jabón y lavar las manos varias veces en el día**, especialmente antes y después de realizar las necesidades fisiológicas y de comer, es una medida que protege de enfermedades porque elimina bacterias y virus que pueden causar enfermedades. Se ha comprobado que el lavado de manos es una medida poco costosa y muy efectiva para este propósito.

El uso del jabón es importante para eliminar las bacterias o virus que están en contacto con la piel. En caso de no tener posibilidades económicas de adquirirlo, puede elaborarse con medidas artesanales o usar lejía de ceniza diluida<sup>33</sup>.

<sup>32</sup> En este punto, se integrarán las 19 Prácticas saludables que propone el Estrategia AIEPI y que sintetiza en 13 el programa "Seres de Cuidado" del Instituto Proinapsa de la Universidad Industrial de Santander (Bueno, I.; Florez, N.Z.; Hernández, A.; Mantilla, B.P.; Velasco, C.M. (sin fecha) Integración de las Estrategias AIEPI, IAMI y Entornos saludables. Bucaramanga, Instituto Proinapsa – Universidad Industrial de Santander y Fondo para el logro de los ODM (Documento preliminar para consulta)

<sup>33</sup> El jabón artesanal se hace con agua, aceite y soda cáustica. En zonas rurales en que se cocina con leña, se puede utilizar la ceniza para hacer lejía de ceniza que puede ayudar también en el lavado de la ropa y de las manos. Debe tenerse mucho cuidado de no ingerirla. Ver por ejemplo,

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>149</b> de <b>643</b>

- **Lavar los dientes** todos los días, ojalá después de cada comida, para prevenir problemas de salud oral.
- **Usar ropa limpia**, incluida la ropa interior, evita también infecciones causadas por bacterias que se acumulan en el mugre de la ropa usada.
- **Lavar los juguetes** sobre todo cuando están enfermos.
- **Usar tapabocas** cuando la persona tiene gripa, es una medida higiénica que previene el contagio. No usar las manos para taparse la boca al toser o estornudar, y usar el antebrazo o un pañuelo, también es eficaz.

## 7.2. Saneamiento ambiental

El saneamiento ambiental brinda seguridad al ambiente en que se mueven los niños y niñas. Estas son las recomendaciones:

- **Consumir agua potable**

El agua contaminada es una de las fuentes de enfermedad que puede evitarse para prevenir enfermedades. Las aguas pueden estar contaminadas por diversas razones, generalmente causadas por el ser humano. Cuando se tiene acceso a acueductos, se tiene mayor garantía de utilizar agua potable. De todas maneras, los tanques de las casas y edificaciones deben estar siendo limpiados con regularidad para asegurar que el agua mantenga su potabilidad.

Si el agua que se consume es recogida en tanques de agua lluvia, se recomienda poner un sedal (colador) para evitar que se ensucie. Los tanques para tener el agua no deben ser los que se han usado antes para contener otras sustancias tóxicas como pinturas o combustibles.

Cuando no hay acueducto, es necesario hervir el agua y si es posible utilizar tabletas purificadoras o cloro. Si el agua se hierve en estufa de leña y adquiere un sabor desagradable a humo, puede añadirsele limón para contrarrestarlo. Los recipientes en los cuales se guarde deben estar lejos de las basuras y de tarros o galones que tengan detergentes, gasolina, medicinas, pintura o algún veneno. Los animales no deben estar en contacto con estos recipientes de agua y deben tener los propios para beber su agua.

- **Evitar la proliferación de mosquitos que transmiten el dengue y el paludismo en climas cálidos**

Es necesario tener tapadas las aguas estancadas así sean limpias y estén en el interior de las casas (por ejemplo las aguas de floreros deben cambiarse cada dos o tres días). En el exterior de las casas es importante revisar que no haya lugares donde se acumule el agua estancada, sobre todo en época de lluvias o porque por falta de acueducto el agua que se usa en la casa sale al exterior y queda acumulada en pozos, latas o recipientes. Deben canalizarse las aguas estancadas para que corran.


[http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recursos/lejia\\_ceniza;](http://www.nutribiota.net/blog/index.php/recursos/lejia_ceniza;)

<http://osmarsen.blogspot.com/2012/08/ceniza-lejia-de-ceniza-y-compost.html>

o

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>150</b> de <b>643</b>

En comunidades rurales, afro e indígenas, las comunidades suelen tener conocimientos y prácticas que además de las anteriores, ahuyentan los mosquitos y zancudos. Estas deben recuperarse por ser efectivas y tener aceptación de las familias.

- **Evitar la picadura de los mosquitos**

Se recomienda usar mosquiteros (ojalá tratados con insecticidas) en las camas y angeo en buen estado en las puertas y ventanas para evitar la entrada de insectos. Al salir al aire libre, cubrir las piernas y brazos o usar algún tipo de repelente para mosquitos. Si no se tiene acceso a ellos, se pueden usar plantas o aceites de las plantas propias de la región que hayan demostrado ser efectivos. Algunos mecanismos pueden ser (dependerán de lo que se produzca en el lugar en que se habita): frotar en la piel citronela, manzanilla o albahaca, sauco, jagua; usar citronela, clavos, laurel o menta en la vivienda o alrededor de ella; quemar canela y azúcar; eucalipto, comején o matarratón; colgar ramas de anamú.

- **Mantener las viviendas limpias, iluminadas, ventiladas y ordenadas para evitar que plagas**

Es importante mantener controladas las plagas de ratones y otros roedores o de cucarachas e insectos, así como de culebras, porque puedan afectar la salud de los niños y niñas. Además, dará a la casa un ambiente agradable.

Por fuera de la casa es necesario también tener las plantas y malezas podadas y estarlas revisando para evitar que se conviertan en nidos de animales. En los alrededores de la casa también debe barrerse a diario y recoger los desechos de latas, vidrios, recipientes, basuras, desechos de animales domésticos y de mascotas.

Para controlar las cucarachas puede ponerse una mezcla de ácido bórico y azúcar o de leche en polvo, bicarbonato y vinagre, en los lugares donde se guardan los alimentos o en los sitios en los que usualmente aparecen, teniendo cuidado de que los niños y niñas pequeños no vayan a ingerir esta mezcla.


Para control de los ratones, puede tenerse un gato o usar trampas caseras. Nunca dejar venenos donde los niños y niñas puedan alcanzarlos.

- **Mantener aseados y cuidados los depósitos de basuras**

Las basuras deben estar siempre tapadas en una caneca o recipiente dentro de la casa y nunca deben ser arrojadas al exterior bien sea a los patios, calles o fuentes de agua (ríos, pozos, lagunas, el mar, por ejemplo) pues todas estas prácticas favorecen la proliferación de mosquitos y plagas y por consiguiente el aumento de enfermedades.

Si no se tiene posibilidad de comprar una caneca, puede elaborarse artesanalmente con las fibras que se encuentran en la comunidad.

En zonas rurales o en los patios de las casas de zonas urbanas, puede hacerse el reciclaje de las basuras a través de la elaboración de abono orgánico por compostaje. El compostaje se hace en una caja adecuada al tamaño del que se disponga. En ella se ponen por capas residuos orgánicos (es decir, residuos que se descomponen, como comida o hierbas), ceniza o cal y tierra. Se van poniendo estas capas hasta llenar la caja y en la medida en que se estas se van colocando se pisan para aplanar el material. Se debe dejar la entrada de aire para facilitar la descomposición pero siempre se debe tener tapada la caja con plásticos. Después de tres meses se puede tener un buen abono orgánico.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 151 de 643

Este compostaje puede hacerse en cada vivienda o hacer uno comunitario para facilitar la ubicación de las basuras. Los desechos no orgánicos como latas, plásticos, cartones, deben acumularse en lugar separado y es recomendable que la comunidad busque una forma adecuada para hacerlo.

Si lo anterior no es posible, y no hay un sistema de recolección o disposición de basuras en la comunidad, se recomienda enterrar la basura en un sitio fuera de la casa y quemar plásticos y papeles.

- **Sacar los animales domésticos de la vivienda**

Los animales domésticos deben tener espacios propios donde estar y no deben entrar ni permanecer en la vivienda. Si los niños y niñas juegan con ellos, deben lavarse las manos después para evitar contaminaciones e infecciones. Se recomienda elaborar una casita para animales o cercar el espacio en donde estos permanecen.

- **Manejar adecuadamente las excretas**

El manejo de excretas es otro aspecto importante dentro de la prevención de enfermedades. En lugares donde hay alcantarillado, debe tenerse cuidado con el sitio donde se depositan los pañales desechables, si estos se usan. Si se usan pañales de tela, el popó debe eliminarse en el sanitario antes de lavarlos.


Cuando no se tiene acueducto, puede usarse letrina comunitaria o familiar. Si esto no es posible, debe eliminarse la costumbre de hacer las necesidades en un río o laguna porque el ambiente se contamina. Si se tiene que usar el campo abierto o el bosque o maleza, se recomienda alejarse de la casa y se enterrar las heces fecales. Todo esto evita las contaminaciones.

- **Adecuación de las cocinas**

Con respecto a las cocinas, estas deben estar ubicadas en un espacio distinto a la habitación que se usa para dormir. Cuando se tiene electricidad o gas, posiblemente haya más seguridad en las actividades de preparación de alimentos. En todo caso, las cocinas deben permanecer limpias y los utensilios lavados y guardado o tapados para evitar que sean pisados por moscos o plagas.

En las comunidades en que se usa estufa de leña, esta debe estar cercada para que los niños y niñas pequeños no se acerquen. En lo posible deben ser elevadas del piso. Como en muchas comunidades indígenas el fogón en el piso es el lugar alrededor del cual se come y se comparte, al elevar la estufa, puede dejarse otro espacio para esta función de la conversación donde la familia o la comunidad pueda estarse sin peligro para niños y niñas.

La estufa de leña tiene también el problema de la emisión de humo. Si el techo de la cocina es de alguna palma, posiblemente el humo sale fácil, pero los tejados de zinc, teja o mampostería, no lo permiten. La exposición al humo en mujeres, niños y niñas produce enfermedades respiratorias y en los bebés en gestación disminuye su peso al nacer. Por eso, deben construirse ductos o mecanismos para evacuar el humo de manera que no cause daño. De igual manera, los niños y niñas deben estar alejados de las personas que fuman para evitar que desarrollen enfermedades respiratorias.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>152</b> de <b>643</b>

### 7.3. Prevención de accidentes

Los accidentes no son totalmente evitables pero si son prevenibles y dependen de la manera como los adultos organicen el espacio físico en el cual viven los niños y las niñas

Los accidentes son otra de las causas de enfermedad y trastornos de la salud. Por eso, prevenirlos es sumamente importante.

En la primera infancia los accidentes más frecuentes tienen relación con caídas que pueden provocar fracturas, laceraciones o cortadas; accidentes de tránsito; ahogamiento por inmersión o asfixia mecánica (por tragar objetos pequeños o pedazos de comida que se atragantan); quemaduras; intoxicaciones; y picaduras y mordeduras de animales. Las consecuencias de estos accidentes pueden no ser importantes y curarse fácilmente. No obstante, hay que estar alertas a lo que afirman Peden y sus colaboradores (2008)<sup>34</sup>, quienes afirman que de ellos puede derivarse la muerte o consecuencias graves que dejan discapacidades físicas o mentales.

Estos autores, también alertan sobre la importancia de prevenir los accidentes en las personas encargadas de los niños y niñas porque cuando se presenta un accidente que mata al adulto o lo deja enfermo o discapacitado, el cuidado de los niños y niñas se altera o los recursos que debían estar destinados para su desarrollo se dedican a la superación de la enfermedad del adulto.

Los accidentes no son totalmente evitables pero si son prevenibles y dependen de la manera como los adultos organicen el espacio físico en el cual viven los niños y las niñas. Esto quiere decir que deben tenerse en cuenta las características de los niños y niñas en los diferentes momentos de desarrollo para prevenir que, por ejemplo, se acerquen al fogón o la plancha cuando están encendidos, se queden solos cerca a fuentes de agua, así sea en un platón (pueden ahogarse), tengan acceso a escaleras, puedan asomarse a una ventana abierta, etc.

Es necesario entender que los niños y niñas ven el mundo de manera distinta a la forma como lo ven los adultos, no sólo porque su tamaño es menor, sino porque son curiosos y no comprenden los riesgos de sus acciones. Se requiere entonces, organizar el ambiente de manera que se prevenga el accidente e ir enseñando poco a poco a los niños y niñas, sobre las medidas de precaución que deben tomar y sobre los que no deben hacer. No obstante, si lo hacen no se deben castigar o regañar, sino volver a explicar el peligro que corren.


Algunas recomendaciones para prevenir accidentes se proponen en la Tabla 3. Sin embargo las mismas familias pueden identificar los accidentes que pueden tener sus niños y niñas y crear sus propias medidas de prevención. Esto significa que las que se incluyen en la Tabla sólo son algunos ejemplos.

**Tabla 3. Algunas medidas de prevención de accidentes**

Tipo de accidente	Medida de prevención
Caídas	- Acompañar a los niños y niñas cuando están al aire libre;

<sup>34</sup> Peden, M.; Oyegbite, K.; Ozanne-Smith, J. y cols. (Eds.) (2008). *World report on child injury prevention*. Switzerland: World Health Organization y Unicef. Consultado el 3 de junio de 2010 en [http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241563574\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241563574_eng.pdf)




 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 153 de 643

Tipo de accidente	Medida de prevención
Accidentes de tránsito	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asegurarse que no existen hoyos en los sitios donde están los niños y niñas.</li> <li>- Proteger las escaleras con algún obstáculo, de manera que los niños y niñas pequeños no puedan subir ni bajar sin supervisión del adulto.</li> <li>- Proteger las ventanas que se abren con barreras que impidan la caída (angeos, rejas, etc.) o colocar una planta en el piso junto a la ventana para evitar su acceso.</li> <li>- Evitar poner objetos atractivos para los niños y niñas en lugares altos a los cuales puedan trepar.</li> <li>- Asegurar muebles que puedan caer encima de los niños o niñas</li> <li>- Mantener las salidas de la casa con barreras para evitar la salida a la calle o a las carreteras.</li> <li>- Al salir a pie con los niños y niñas llevarlos de la mano o en coches. Los niños y niñas deben ir del lado derecho del adulto.</li> <li>- No llevar niños y niñas de primera infancia en motos y bicicletas como pasajeros.</li> <li>- En los automóviles, llevar los niños y niñas en el asiento de atrás, preferiblemente con sillas para niños o con cinturones.</li> <li>- En transporte público, exigir silla para los niños y niñas o para que el adulto lo lleve alzado. Es un derecho para su seguridad.</li> </ul>
Ahogamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En lugares cercanos a ríos, lagos, el mar o piscinas, mantener las salidas de la casa con barreras para evitar la salida.</li> <li>- Estar siempre con el niño o niña mientras está dentro del río, lago, mar o piscina.</li> <li>- No dejar nunca los niños o niñas cerca de platones o baldes con agua, ni de albercas o pozos.</li> <li>- Tapar albercas, tanques o depósitos de agua, por pequeños que sean.</li> </ul>
Asfixia mecánica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No dejar a los niños y niñas solos mientras comen, especialmente si comen pescado. Se evitan atoramientos,.</li> <li>- Guardar lejos del alcance de los niños y niñas, objetos pequeños como bolas de cristal, botones o broches, agujas, etc.</li> <li>- Los pedazos de comida pequeños, deben ser blandos.</li> </ul>
Quemaduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Evitar que se acerquen a la estufa o las ollas calientes.</li> <li>- Evitar que se acerquen a la plancha caliente.</li> <li>- Proteger la piel del sol.</li> <li>- Mantener fuera del alcance de los niños y niñas, los fósforos o encendedores.</li> <li>- Proteger enchufes, cables, instalaciones eléctricas</li> </ul>

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 154 de 643

Tipo de accidente	Medida de prevención
Intoxicaciones	- Mantener detergentes, venenos (insecticidas, matamalezas, fertilizantes o abonos, gasolina, alcohol, desinfectantes, veneno para ratas), fósforos, licores, cigarrillos o medicinas lejos del alcance de los niños y las niñas y, mejor, mantenerlas bajo llave.
Cortaduras	- Mantener cuchillos, máquinas de afeitar, tijeras o herramientas corto punzantes lejos del alcance de los niños y niñas
Picaduras o mordeduras de animales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantener las viviendas aseadas y la maleza bajo control para evitar el anidamiento de roedores o serpientes; uso de angeos y mosquiteros.</li> <li>- Mantener animales domésticos que no son mascotas en sitio aparte de la vivienda, sin acceso para los niños y niñas de manera que entren sólo en compañía del adulto.</li> <li>- Vacunar perros y gatos contra la rabia. Si son perros bravos, ponerles bozal y mantenerlos encerrados o amarrados.</li> </ul>

## 8. Enfermarse, participación y autonomía

Lo que se ha explicado en los apartados anteriores sobre la vinculación afectiva y sobre comunicación y lenguaje tienen una alta relación con la participación de los niños y niñas y el desarrollo de su autonomía.

El hecho de sentirse aceptados y escuchados les transmite la idea de que son seres importantes pertenecientes a un grupo familiar que se interesa por ellos, lo cual favorece su capacidad de participar, puesto que sienten que cuando lo hacen son bien recibidos.

Por otra parte, las explicaciones sobre el curso de su enfermedad, sobre los tratamientos que están recibiendo y sus beneficios o sobre los exámenes a que van a ser sometidos, también les comunica que los adultos que están a su alrededor, los consideran como personas capaces de entender lo que sucede, porque no los engañan ni los mantienen desinformados. Esto hará que no se vean no como seres humanos incapaces.

Por último, se promueve su participación, cuando se involucra a los niños y niñas en los tratamientos, haciendo que colaboren, por ejemplo, alcanzando los remedios, destapando y tapando los frascos o envases de las medicinas, subiéndolo el brazo para poner un termómetro.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORIAS	PREGUNTAS
Atención de los niños y niñas enfermos fuera del hogar	¿Qué hacer cuando se presentan fiebres tan elevadas en los niños y no se les baja con Acetaminofén?



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página 155 de  
643


	<p>¿Es importante llevar juguetes al hospital para que los niños se distraigan o esto puede ser perjudicial para la salud, en dichos momentos?</p> <p>Siempre es necesario llevarlos al médico o a la clínica?</p> <p>¿Cómo uno puede identificar los signos de peligro cuando el niño se enferma?</p> <p>¿Qué debemos hacer cuando la enfermedad ha pasado y los niños quedan “resabiados”?</p>
Cuidado apropiado de los niños y niñas en el hogar	<p>Es conveniente utilizar remedios caseros en los niños? (sábila, etc.)</p> <p>¿Qué hacer cuando tiene fiebre?</p> <p>Es bueno darles Acetaminofén a los niños apenas les da fiebre?</p> <p>Es normal que por falta de recursos y los problemas que en Salud en el Municipio no tengamos médicos que nos atiendan y acudimos a los remedios caseros para tratar gripas, fiebres incluso diarreas que tan adecuado es esto.</p> <p>¿Qué alimentos son recomendables suministrar a los niños cuando tienen diarrea?</p> <p>¿Qué remedio debo darle al niño para que no coma tierra, pavas de cigarrillo o ralas de gallina? ¿A qué se debe esto?</p> <p>¿Está bien que los niños caminen con los pies descalzos sobre las heces de animales, aguas residuales y otros?</p> <p>¿Que debemos hacer para que los niños y las niñas se tomen los remedios?</p>
Prevención de enfermedades de los niños y niñas	<p>Si se tienen precauciones con los alimentos ¿Por qué les da diarrea y fiebre a los niños?</p> <p>¿Por qué a los niños les da tanta gripa?</p> <p>Así uno tenga en cuenta todas las recomendaciones de lavar y cocer bien los alimentos, no entendemos porque los niños les da infecciones, a veces es ilógico</p> <p>A mi hija de 1 año la atacan mucho las lombrices, a pesar de que le doy buenos purgantes ¿Qué debo hacer para contrarrestar este problema?</p> <p>¿Por qué es importante hervir el agua que se le da a los niños?</p> <p>¿Por qué mi niña de 2 años, la mayor parte del tiempo la pasa con gripa?; le doy vitaminas y medicamentos y nada, casi siempre está enferma.</p> <p>Mi hija de 2 años, sufre de amigdalitis frecuente, ha bajado mucho de peso y en un año le han puesto 4 dosis de penicilina. ¿Qué debo hacer para que no sufra tanto de esta enfermedad?</p> <p>¿Por qué mi niña de 5 años, se mantiene de mal color y baja de peso, a pesar de que su alimentación es balanceada y le doy muchas vitaminas?</p> <p>¿Qué clase de alimentos o medicamentos, pueden ayudar a aumentar las defensas en los niños?</p> <p>¿Por qué hay niños que no suben de peso a pesar de seguir las indicaciones de control de crecimiento y desarrollo?</p> <p>¿Por qué hay niños que no mejoran sus condiciones de salud a pesar de seguir las recomendaciones y tomar los medicamentos formulados por el médico?</p> <p>¿Es recomendable darles a los niños suplementos vitamínicos,</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 156 de 643


	<p>como la cola granulada?</p> <p>¿Mi hijo es muy flaquito, por más que come nunca engorda, es eso un mal signo?</p> <p>¿Cuándo se puede decir que un niño está en estado de desnutrición?</p> <p>¿Qué hábitos de higiene debemos tener para prevenir enfermedades en nuestra casa?</p>
Crecimiento físico y desarrollo mental de los niños y niñas	<p>¿Cómo identificar alteraciones en el desarrollo normal del niño?</p> <p>¿Cómo contribuir a una buena salud mental en los niños?</p>
Sobre enfermedades específicas	<p>Cuando están enfermos los niños ¿Por qué pierden el apetito y por qué lloran por todo?</p> <p>¿Cómo reconocer cuando a un niño pequeño le duele alguna parte de su cuerpo? ¿Cómo saber qué le duele a un niño menor de 6 meses?</p> <p>¿Cuándo un niño se enferma como los padres establecemos la diferencia entre protección y sobre protección?</p> <p>¿Es cierto que los niños que tienen los ojos amarillentos tienen anemia?</p> <p>¿Por qué mi hijo está siempre brotado o con salpullido? ¿Qué debo hacer?</p> <p>¿Que tratamiento se debe dar en casa a un niño que padece de asma?</p> <p>¿Por qué los niños no se pueden purgar antes de los 2 años?.</p> <p>¿Qué es un niño hiperactivo? ¿Cómo se puede identificar?</p> <p>¿Qué es meningitis?, ¿A qué edad puede dar?, ¿Cómo se puede controlar?.</p> <p>¿Qué es la enfermedad de Kawasaku?</p> <p>¿Qué es el neumococo?, ¿Cómo se cura?</p> <p>¿Qué es la influenza?</p> <p>¿A qué edades les da la varicela? Como cuidar la piel de varicela, sarampión y rubéola?</p> <p>Mi niño tiene displasia de cadera. Si lo pongo en tratamiento ¿ le servirá?.</p> <p>¿Por qué los niños, cuando le están saliendo los dientes se enferman con tanta facilidad sobre todo de diarrea?</p>
Discapacidad	<p>¿Cuáles son los cuidados que se debe tener con un niño discapacitado o con limitaciones?</p> <p>¿Cómo cuidar a un niño con discapacidad cognitiva?</p>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 157 de 643

## 10. RECURSOS PARA CONSULTA


---

- Bueno, I.; Florez, N.Z.; Hernández, A.; Mantilla, B.P.; Velasco, C.M. (sin fecha) Integración de las Estrategias AIEPI, IAMI y Entornos saludables. Bucaramanga, Instituto Proinapsa – Universidad Industrial de Santander y Fondo para el logro de los ODM (Documento preliminar para consulta)
- Florez, N.Z.; Hernández, A.; Mantilla, B.P.; Oviedo, M.P.; Velasco, C.M. (2012). Seres de Cuidado. Guía operativa. Proinapsa- UIS y Fondo para el logro de los ODM.
- Kit de la Estrategia Seres de Cuidado (2012) Proinapsa- UIS y Fondo para el logro de los ODM
- Guías estrategia AIEPI. Descargables en la página de Organización Panamericana de la salud: [http://new.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1065&Itemid=476](http://new.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=1065&Itemid=476)
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabetesandpregnancy.html>
- <http://www.planetamama.com.ar/nota/enfermedades-que-pueden-afectar-el-embarazo?page=full>
- OMS y Unicef (2009) Visitas domiciliarias al recién nacido: una estrategia para aumentar la supervivencia. Recuperado en: [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70057/1/WHO\\_FCH\\_CAH\\_09.02\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/70057/1/WHO_FCH_CAH_09.02_spa.pdf). Abril 13 de 2013
- Portal WEB ICBF – Prevención de accidentes: <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortallICBF/RecursosMultimedia/cartilla-prevencion-accidentes.pdf>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>158</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>159</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de enfermarse. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.


Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de enfermarse esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>160</b> de <b>643</b>

En el tema de enfermarse se puede sugerir “**Sana que Sana**”<sup>35</sup>, un libro que viene con un disco en el cual se encuentran canciones para ayudar a los niños y niñas cuando están enfermos. Algunas actividades que pueden sugerirse con este libro, para el tema de enfermarse, son:

- Leer y escuchar las canciones para seleccionar alguna y aprendérsela
- Observar las ilustraciones para identificar la canción que desean aprender y cantarla hasta que todos las sepan.
- Si no se tienen mecanismos para reproducir el disco, pueden leerse las canciones y aprenderlas como una copla o poesía.
- Explicar formas en que pueden usarse estas canciones cuando los niños y niñas están enfermos.

## B. Adivinanzas o acertijos

Las adivinanzas son ideales para desarrollar una actividad lúdica relacionada con la enfermedad, pues activa la curiosidad. Puede jugarse a que las personas digan adivinanzas que se saben para que otros busquen la respuesta. Pueden también compartirse adivinanzas sencillas que sirvan para niños y niñas de la primera infancia. De todas formas aquí se sugiere una adivinanza que pueden usarse:

Sin pedirte permiso me acercaré, tocaré todo tu cuerpo y te poseeré. Te dejaré con una enorme sensación de cansancio y, ya sin fuerzas, sentirás inaguantables deseos de abandonarte. Lentamente erizaré tu piel y te haré transpirar profundamente.


Te haré gemir hasta llorar. Te dejaré sin aliento, sin aire y sentirás en tu cabeza fuertes pulsaciones. Mientras esté contigo, no te sentirás capaz de dejar la cama!. Y cuando yo termine, me iré sin despedirme, con la convicción de que un día volveré!!

**(La Gripe).**

Después de jugar a las adivinanzas, puede preguntarse a los participantes: ¿por qué es rico jugar adivinanzas? Además de divertirnos, ¿a qué nos ayudan las adivinanzas?

<sup>35</sup> Peralta, M del S.(2009) *Sana que sana*. Bogotá, Alfaguara



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>161</b> de <b>643</b>

## C. Poesía

Puede leerse y aprenderse entre todos alguna poesía como la que se encuentra a continuación. Este tipo de poesías puede servir para que luego en las familias se las aprendan con los niños y niñas y las reciten cuando estos se enfermen de gripa, para que se sientan un poco mejor. También sirve para comentar las sensaciones que se tienen cuando se está enfermo.

Me duelen los ojos,  
me duele el cabello,  
me duele la punta  
tonta de los dedos.


Y aquí en la garganta  
una hormiga corre  
con cien patas largas.

Ay, mi resfriado

Chaquetas, bufandas,  
leche calentita  
y doce pañuelos  
y catorce mantas  
y estarse muy quieto  
junto a la ventana.

Me duelen los ojos  
me duele la espalda,  
me duele el cabello,  
me duele la tonta  
punta de los dedos.

De Celia Viñas tomado de  
<http://www.guiadelnino.com/ocio/cuentos-infantiles/una-poesia-sobre-los-resfriados>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>162</b> de <b>643</b>

## D. Juegos

Se propone un juego después del cual es bueno comentar qué fue lo divertido del juego y qué relación tiene con la enfermedad, tema del taller. También es importante analizar si lo pueden jugar con sus hijos e hijas.

### TODO SE PEGA

Se sugiere usar el Juego "Todo se Pega" que viene descrito en La libreta de Uso del Morral de Materiales Educativos del programa "Seres de Cuidado"<sup>36</sup>. Es una actividad a través de la cual se sugiere poner pegante o cinta adhesiva en algunos objetos y rodarlos por algún sitio, para hacer el paralelo con lo que hacen los roedores y mosquitos con lo que hay en el medio ambiente. Ayuda a comprender de manera lúdica, la importancia de un ambiente saludable.

## E. Trabalenguas

Después de aprenderse el trabalenguas, los participantes pueden dar ideas sobre la razón por la cual estos trabalenguas tienen relación con el tema del taller:

I

Yo tenía una gata ética pelética pelada  
 peluda con rabo lanudo, que tenía tres  
 gatos éticos peléticos pelados peludos  
 con rabos lanudos. Si la gata no fuese  
 ética pelética pelada peluda con rabo  
 lanudo, los gatitos no fuesen éticos  
 peléticos pelados peludos con rabo  
 lanudo.


II

El amor es una locura que solo el cura  
 lo cura, pero el cura que lo cura  
 comete una gran locura.

III

Doña Panchívida  
 se cortó un dévido  
 con el cuchívido

<sup>36</sup> Proinapsa – Estrategia de Cero a Siempre - Fondo para el logro de los Objetivos del Milenio (2013). Seres de Cuidado. Morral de materiales educativos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>163</b> de <b>643</b>

del zapatévido.  
 Y su marívido  
 se puso brávido  
 porque el cuchívido  
 estaba afilávído.

## F. Canciones

Pueden cantarse algunas canciones relacionadas con la enfermedad, infantiles o de adultos. Un ejemplo de canción infantil que es popular en algunas regiones de Colombia es "A mmi burra le duele la cabeza" que tiene varias versiones según la tradición de cada sitio. De canciones adultas, podría utilizarse la tradicional ranchera "Micaela" (Micaela enferma de mal de amor, dice a su papá que le llame al doctor; el doctor le pone la mano en la frente, Micaela dice: Por ahí va de frente....)

## 2.Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de enfermarse. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 164 de  
643

### ¿DE QUÉ SE ENFERMAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

#### Objetivo:

- Compartir las principales enfermedades que han tenido los niños y las niñas de las familias participantes y los factores que han incidido en la aparición de estas enfermedades.
- Analizar si estos factores pueden modificarse para promover la salud de los niños y niñas.


#### Actividad:

- En plenaria se solicita a las personas que digan el tipo de enfermedades que han tenido sus hijos e hijas en la primera infancia. En estas enfermedades deben incluirse las enfermedades de las madres gestantes y lactantes.  
Se van anotando en el tablero sin repetirlas y se puede preguntar cuáles son las enfermedades de listado más frecuentes y a estas se les puede asignar un color distinto que a las otras. Incluso puede pensarse en usar tres colores para marcar las enfermedades del listado según sean "frecuentes", "algo frecuentes" o "muy poco frecuentes".
  - Se escogen las frecuentes y se pregunta a las personas por qué creen que esas enfermedades se presentan tanto en sus hijos e hijas de primera infancia como en las madres gestantes o lactantes. Se anotan esos factores y si se quiere se puede complementar con la información que traen las orientaciones temáticas. No es necesario explicar extensamente los factores que afectan a los niños y niñas, pero sí complementar la información que tienen las familias.
  - Se pregunta a los participantes cuáles se esos factores que producen las enfermedades infantiles, pueden modificarse y cómo se puede hacer para cambiarlos. Es importante conocer las orientaciones temáticas, para poder tener presente los cambios que se recomiendan para promover la salud infantil, de manera que se pueda complementar lo que aporten los participantes (Los factores están asociados con saneamiento ambiental, control de vectores, higiene, vacunación, nutrición, control de crecimiento y desarrollo, etc.).
  - Si se tiene forma de proyectar algún video, puede buscar enlaces en Internet. Aquí algunos que pueden ayudar:
    - Sobre la contaminación de alimentos: <http://www.youtube.com/watch?v=M-ES-C1AVIw>
    - Sobre picaduras de mosquitos: <http://www.youtube.com/watch?v=WmFwYjbAR5E>
    - Sobre enfermedades transmitidas por ratas: <http://www.youtube.com/watch?v=YYZHCTsjRW8>
- Lavado de manos: [http://www.youtube.com/watch?v=87r8foWaa\\_M](http://www.youtube.com/watch?v=87r8foWaa_M)
- <http://www.youtube.com/watch?v=c5uZSTo9y8>
- <http://www.youtube.com/watch?v=quuFx9-6iSE>

### ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE LA SALUD Y EL MEDIO AMBIENTE?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>165</b> de <b>643</b>

**Objetivo:**

- Comprender la importancia del saneamiento ambiental para promover la salud de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Se solicita a las personas que se dividan en varios grupos. Cada uno de los grupos va a dibujar dos casas: una en la cual existan características que pueden traer enfermedades o accidentes en los niños y niñas. Otra en la cual, el ambiente de la casa promueve la salud.
- Cada grupo expone sus dibujos y el educador familiar puede ir anotando los factores del medio ambiente que afectan negativa y positivamente la salud.
- Si hay factores que no fueron considerados, el educador familiar, con base en lo leído en las orientaciones temáticas, puede hacer preguntas. Por ejemplo, si ningún grupo consideró el peligro de las sustancias tóxicas fuera del alcance de los niños y las niñas puede interrogar: ¿Y qué piensan del lugar donde se guardan insecticidas, jabones o medicamentos?. De esta manera, en vez de imponer un conocimiento, se busca que el grupo lo construya.

**¿QUÉ NECESITAMOS CUANDO ESTAMOS ENFERMOS?**

**Objetivos:**


- Compartir las principales sensaciones que tienen los participantes cuando han estado enfermos y las necesidades de apoyo que experimentan en esos momentos.
- Reflexionar sobre las sensaciones que pueden experimentar los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Pueden hacerse pequeños grupos para que compartan entre todos el recuerdo de alguna enfermedad que han tenido refiriéndose a las sensaciones que tuvieron: ¿dolor? ¿molestia? ¿decaimiento? ¿escalofrío? etc. Cada grupo debe hacer la lista de esas palabras. Si no hay quien escriba, el educador familiar puede hacerlo. Pueden escribirse las palabras en unas tarjetas para pegarlas en una pared o en algún sitio en donde puedan verse.
- Además, deben compartir entre todos, qué apoyo necesitaban cuando estuvieron enfermos: ¿Alguien que hiciera su oficio? ¿Alguien que les pasara agua o la medicina? ¿Bajar los ruidos de la casa? ¿Alguien que les pasara un pañito fresco para la fiebre? etc. Pueden escribir las principales necesidades que tuvieron.
- Plenaria: cada grupo comparte con los demás sus respuestas y el educador familiar puede preguntar para que entre todos conversen:
  - ¿Cuáles son las principales sensaciones que tenemos cuando estamos enfermos?
  - ¿Podemos seguir nuestra vida igual cuando estamos enfermos? ¿Por qué?
  - ¿Qué apoyos necesitamos principalmente al enfermarnos?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>166</b> de <b>643</b>

- Lo que nos pasa a nosotros, ¿también les pasará a los niños y niñas cuando se enferman? ¿por qué?
- ¿Entendemos cómo se sienten los niños y niñas cuando están enfermos?
- ¿Cómo los apoyamos?

### LA ASISTENCIA A UN SERVICIO DE SALUD

**Objetivo:** Identificar y comprender la importancia de utilizar los servicios de salud para la promoción de la salud en niños, niñas, mujeres gestantes y madres lactantes.

**Actividad:**

- Se pregunta a las personas: En el último año ¿por qué han acudido ustedes a consulta a un servicio de salud? (El centro de salud puede ser de primero, segundo o tercer nivel; en algunas comunidades también puede ser la consulta cuando llegan brigadas de salud).
- Se puede ir haciendo la lista de motivos de consulta procurando hacer dos listas: una en las cuales estén las consultas de prevención como el control de crecimiento y desarrollo, la consulta o control de la gestación, la vacunación. En la otra, se incluyen las consultas por enfermedad.
- Luego se puede organizar el grupo en varios subgrupos cada uno de los cuales trabajara sobre uno de los siguientes temas:
  - Control de crecimiento y desarrollo y vacunación;
  - Control oral
  - Control de la gestación
  - Atención de enfermedades gastrointestinales
  - Atención de infecciones respiratorias
  - Atención de otras enfermedades

El trabajo que desarrollará cada grupo es contestar las siguientes preguntas de acuerdo con las experiencias que tienen. La idea es que una vez contesten las pregunta, armen una explicación en la cual muestran a los demás participantes sus conclusiones sobre el trabajo que hicieron:

- **Control de crecimiento y desarrollo y vacunación:** ¿por qué es importante el control de crecimiento y desarrollo? ¿por qué son importantes las vacunas? ¿cada cuánto debe asistirse al control de crecimiento y desarrollo? ¿cómo sabemos en qué momento debemos hacer poner las vacunas a los niños y niñas? ¿Les ha ayudado asistir al control de crecimiento y desarrollo? ¿por qué?
- **Control oral:** ¿por qué es necesario asistir al control odontológico seis meses? ¿por qué hacerlo con los niños y las niñas de primera infancia si sus dientes no son los definitivos?



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **167** de  
**643**

- **Control de la gestación:** ¿por qué es importante que una gestante tenga control en su gestación? ¿en qué le ayuda a ella? ¿en qué le ayuda al bebé? ¿les ha ayudado asistir a estos controles? En el caso de zonas rurales en las cuales la labor de las parteras sea importante, debe hacerse las siguientes preguntas: ¿el seguimiento de la partera es importante? ¿por qué? ¿les ha ayudado? ¿cuándo debe consultarse el médico además de la partera?
- **Atención de enfermedades gastrointestinales:** ¿en qué momento es importante consultar un servicio médico en caso de una infección gastrointestinal? ¿puede ser peligrosa una enfermedad gastrointestinal en un niño o niña de primera infancia?
- **Atención de infecciones respiratorias:** ¿en qué momento es importante consultar un servicio médico en caso de una infección respiratoria? ¿puede ser peligrosa una enfermedad respiratoria en un niño o niña de primera infancia?
- **Atención de otras enfermedades:** El grupo debe mirar el listado de las otras enfermedades que no son gastrointestinales ni respiratorias y escoger algunas para determinar cuándo es necesario acudir al médico si se presentan estas enfermedades y qué tan graves son.
- Después de que cada grupo termina su trabajo se hacen las exposiciones y el educador familiar puede ir complementando algunas informaciones o preguntas que tenga el grupo. Puede utilizar la información de las orientaciones temáticas.

### LOS REMEDIOS Y MEDICAMENTOS

**Objetivo:**

- Comprender la importancia de utilizar adecuadamente los medicamentos que necesitan los niños y niñas en sus enfermedades


**Actividad:**

- Se divide el grupo para analizar los siguientes casos:

**CASO 1:** Oscar tiene 3 meses y su único alimento es la leche materna. Sin embargo un día le dio diarrea. Al principio la madre no se preocupó pero luego de tres deposiciones muy líquidas y seguidas, resolvió darle agua de arroz tostado para trancar la diarrea y suspendió la leche materna, pensando que eso era lo que le causaba la diarrea. ¿Qué piensan de la manera como resolvió la situación la madre de Oscar? ¿Por qué?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>168</b> de <b>643</b>

**CASO 2:** Mariela de dos años ha empezado a toser mucho, se le congestionada la nariz y tiene fiebre y decaimiento. Su padre y su madre piensan que es mejor prevenir una fiebre más alta y le dan un antigripal y un antibiótico para niños de los que venden en la droguería. ¿Qué piensan de la manera como resolvieron la situación los padres de Mariela? ¿Por qué?

**CASO 3:** Sofía de tres años, ha empezado a tener una irritación en la piel que hace que se rasque mucho. Esto ha hecho que se le ponga más colorada la zona donde tiene la irritación y entonces su abuela le ha frotado alcohol para calmar la rasquiña. ¿Qué opinan sobre la manera como resolvió la situación la abuela de Sofía? ¿Por qué?

**CASO 4:** Ricardo tuvo una infección intestinal y tuvieron que llevarlo de urgencias al médico, porque estaba deshidratándose. En el servicio de salud le pusieron suero y le recetaron un antibiótico para dárselo por siete días. El padre de Ricardo compró el antibiótico y empezó a dárselo. A los cuatro días, vio que el niño ya estaba mejor y dejó de darle el medicamento. ¿Qué opinan sobre la forma como procedió el padre de Ricardo? ¿Por qué?

**CASO 5:** Silvana está con amigdalitis, que ya le ha dado varias veces. Como sus padres no tienen dinero para llevarla al médico y en la amigdalitis anterior les habían recetado un medicamento, resolvieron comprar el mismo y dárselo. ¿Qué piensan de la manera como resolvieron la situación los padres de Silvana? ¿Por qué?

- Cada grupo expone su caso ante los demás junto con el análisis que hicieron y entre todos complementan los análisis de acuerdo con sus opiniones. El educador familiar puede complementar la discusión con preguntas o con la información proveniente de las orientaciones temáticas sobre los remedios caseros y el uso adecuado de medicamentos.

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.


De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### LA IMPORTANCIA DE UN MEDIO AMBIENTE SALUDABLE

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>169</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia del medio ambiente en la promoción de la salud infantil.

**Actividad:**

- Cada grupo debe construir una lista con las 10 principales características que debe tener el medio ambiente en viven los niños y niñas para que se mantengan sanos. Por ejemplo: Las casas deben estar limpias; las sustancias tóxicas deben estar fuera del alcance de los niños y las niñas, etc. Si no saben escribir, pueden hacer dibujos con estas 10 características. Esto se pone en un cartel.
- Se exponen las carteleras y si es posible se dejan visibles en el salón o se llevan a una zona de la comunidad en la cual puedan ser vistos por otras personas.

### EL SERVICIO DE SALUD Y SU UTILIDAD EN CASOS DE EMERGENCIA

**Objetivo:** Tomar conciencia de los momentos claves para acudir a un servicio de salud para en caso de enfermedad.

**Actividad:**

- Se puede dividir a los participantes en subgrupos para que representen los casos en los cuales deben acudir a un servicio médico así:

**Grupo 1:**

- Convulsiones.
- El niño o niña está dormido y no puede despertar.

**Grupo 2:**

- Respiración rápida y agitada.
- Temperatura mayor de 38° en menores de tres meses

**Grupo 3:**

- Color morado en la cara o estar muy pálido
- Imposibilidad para mamar o tomar líquidos

**Grupo 4:**


- Pérdida del conocimiento
- Síntomas de deshidratación: la fontanela (en los bebés) o los ojos hundidos; boca seca o mucha sed; la piel al pellizcarla en la zona abdominal demora en recuperar su posición normal.

**Grupo 5:**

- Cualquier enfermedad que produzca fiebres altas (más de 38°C), dolor agudo, diarrea o vómito o tos intensa por más de tres días sin mejoría.

**Grupo 6:**

- Accidente con sangrado que no se detiene o con dolor intenso o con pérdida de conocimiento.
- Dolor intenso y constante de estómago.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>170</b> de <b>643</b>

A cada grupo se le pueden dar las situaciones en una tarjeta. Deben hacer la representación de cada una de las situaciones que les tocaron, para que los demás, entiendan en qué caso es imprescindible la consulta médica.

- Al finalizar la actividad las personas pueden sacar conclusiones sobre la importancia de acudir a los servicios de salud en caso de urgencia, para evitar la muerte o agravamiento de los niños y niñas.

#### LA UTILIDAD DEL SERVICIO DE SALUD PARA PROMOVER LA SALUD

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de los controles de crecimiento y desarrollo y los controles orales para una buena salud.

**Actividad:** Entre todo el grupo se hace una cartelera en la cual se escriben las ventajas de acudir al control de crecimiento y desarrollo, al control oral, al control de la gestación y a la vacunación en los tiempos establecidos por los servicios de salud.

#### LA PACIENCIA Y EL AFECTO PARA ATENDER LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE ESTÁN ENFERMOS

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de un trato afectuoso y paciente con los niños y niñas que están enfermos, bien sea en la casa o bien sea en un servicio de salud.

**Actividad:** Se dividen los participantes en grupos, cada uno de los cuales debe explicar la razón por la cual, los niños y niñas necesitan un trato afectuoso y paciente cuando están enfermos. Luego explican sus conclusiones al resto del grupo y se analizan entre todos.

## 4. Actividades para “construir”


#### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 171 de 643

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ACTITUDES ANTE LA ENFERMEDAD

**Objetivo:** Encontrar alternativas de cuidado sensible cuando los niños y niñas están enfermos

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para responder una de las siguientes preguntas. Cada grupo responde una pregunta
  - ¿Qué hacer si el niño pregunta si le va a doler la inyección o si el remedio es feo?
  - ¿Qué hacer si el niño está llorando porque tiene fiebre?
  - ¿Qué hacer si el niño ya se está mejorando pero quiere seguir mimado?
  - ¿Qué hacer si el niño no quiere comer?
  - ¿Qué hacer si el niño quiere jugar pero no puede moverse por recomendación médica?
- Se exponen las respuestas ante los demás grupos y se complementan las alternativas expuestas.

### SANEANDO EL AMBIENTE

**Objetivo:** Construir alternativas para promover el desarrollo de la salud a través de un ambiente saludable

**Actividad:** Cada persona analiza la situación de su hogar y selecciona los dos principales problemas que tiene y que pueden afectar la salud de sus niños y niñas. Con base en eso, escoge analizar qué cambio puede hacer para cada uno de los problemas que tiene y lo establece como un compromiso.


Quiénes lo desean pueden compartir el cambio que van a hacer con las demás personas del grupo. Los pueden escribir en una tarjeta para que los recuerden y los lleven a casa. Si las personas no escriben, el educador familiar puede ayudarles.

### ATENDIENDO LAS RECOMENDACIONES MÉDICAS

**Objetivo:** Plantear compromisos con respecto al seguimiento de las recomendaciones de los servicios de salud y la asistencia a controles médicos y odontológicos.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 172 de 643

**Actividad:**

- Cada persona, analiza su situación personal con respecto a lo analizado sobre la asistencia a los servicios médicos y sobre el seguimiento de las recomendaciones del personal de salud. De acuerdo con su situación, plantea dos compromisos que pondrá en práctica para fortalecer o para modificar lo que está haciendo.
- Se pueden compartir los compromisos para que en la siguiente sesión pueda hacerse seguimiento a ellos. La manera de hacerlo puede ser por parejas, en pequeños grupos o de manera voluntaria ante todo el grupo.

**LAS REDES DE APOYO**

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para apoyarse sobre promoción de la salud de los niños y niñas.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas se enfermen y cómo podrían apoyarse unas a otras.


Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Van a armar una campaña para promover en la comunidad alguna estrategia que promueva la salud de los niños y niñas en el nivel comunitario. Entre todos escogen cuál es la situación que pueden movilizar mejor de las que se han analizado en el taller (aseo, manejo de basuras, lavado

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>173</b> de <b>643</b>


de manos, manejo de excretas, manejo de vectores como zancudos, roedores u otros animales, oportunidad y calidad del servicio de salud<sup>37</sup>).


Entre todos arman la campaña y se distribuyen responsabilidades para ponerla a funcionar. Se arma un cronograma sencillo para desarrollar y mirar si está funcionando.

El educador familiar tiene una tarea importante para promover la organización del grupo y para hacer seguimiento a los compromisos de esta campaña.

---


<sup>37</sup> Esto se plantea, porque es posible que en muchas regiones del país, las personas tengan dificultades en el acceso a la salud por distancia o por otros factores. Entonces la organización de la comunidad es muy importante para lograr que los servicios de salud les atiendan o lleguen a ellos.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>174</b> de <b>643</b>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 175 de <b>643</b>

## Módulo 5 Pataletas


# Pataletas, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>176</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 177 de 643

Las pataletas infantiles son expresiones de ira intensa que los niños y niñas pequeños que todavía no han aprendido a expresarla adecuadamente.

Todos los seres humanos sentimos rabia. El enojo, la rabia, la ira, son emociones naturales que se nos presentan cuando nos sentimos atacados, abandonados o frustrados. También cuando experimentamos impotencia ante alguna situación que no podemos controlar.

En los adultos, la rabia se puede presentar cuando alguien nos agrede de palabra o físicamente; cuando nos humillan o sentimos una injusticia hacia nosotros o hacia otras personas; cuando nos incumplen lo que nos han prometido; o cuando una persona nos abandona sin que sepamos la razón; cuando perdemos el control de una situación con los niños y las niñas o cuando ellos o ellas nos agreden de algunas manera.

Con los años, hemos ido aprendiendo a manejar la rabia o la ira de alguna manera. Hay personas que explotan y agreden a los demás con palabras, gritos, insultos o con golpes. Incluso llegan a herir o matar a otros por ira. Otras personas pueden no expresar la rabia, pero entonces esas emociones las van guardando y se convierten luego en dolores de espalda o de cabeza o en problemas gastrointestinales. Hay quienes logran expresar su rabia de manera adecuada, usando palabras que expresan lo que sienten, pero procurando no dañar a otras personas.

Para poder manejar adecuadamente la rabia, necesitamos saber qué nos produce el sentimiento, cómo reaccionamos, qué mecanismos nos ayudan a calmarnos y qué palabras y momentos podemos escoger para expresarla adecuadamente.


Pero sucede que con frecuencia no nos han enseñado nada de eso y entonces no sabemos cómo proceder. Y como no sabemos qué hacer con nuestra ira, nos asusta la rabia de nuestros niños y niñas. Por eso, es muy importante que entendamos que los niños y las niñas, como cualquier ser humano, tienen derecho a enojarse. Lo que deben hacer los adultos, es ayudarles para que puedan regular la emoción y aprendan poco a poco a expresarla adecuadamente.

La rabia es una emoción natural en el ser humano que se presenta cuando nos sentimos atacados, abandonados o frustrados.

La ira la expresan las personas de distintas maneras y debemos enseñarle a los niños y las niñas a hacerlo adecuadamente para evitar explosiones de ira o que esta se controle tanto que traiga como consecuencias problemas de salud

Como los niños y niñas están aprendiendo muchas cosas, es natural que sientan frustraciones y se irriten. Cuando esto es muy intenso, pueden presentarse los berrinches, pataletas o rabietas. Estas se presentan sobre todo hacia el año y medio y si no se ayuda en su manejo, pueden durar hasta pasada la primera infancia.

En los bebés un llanto intenso por hambre o por otra razón, no se considera una pataleta sino una expresión de sus necesidades. Después de los seis meses, es posible que se empiecen a presentar las primeras pataletas cuando los bebés se frustran porque se les quita algún juguete o porque no logran hacer lo que quieren. En estos casos, el llanto es distinto del que se produce por efecto del hambre, del dolor o del miedo. Los niños y niñas en este caso se retuercen, patalean, lloran intensamente, mostrando su enojo. Hacia el año, puede presentarse el espasmo del sollozo (Ver Módulo de Llorar donde se explica extensamente este fenómeno y su manejo).

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>178</b> de <b>643</b>

Cuando los niños y niñas están entre el año y medio y los tres años, han aprendido a caminar, tienen más lenguaje y la independencia recién adquirida les hace sentir que pueden hacer todo "solitos" y se frustran con frecuencia debido a que sus expectativas sobrepasan sus capacidades. Además, empiezan a conocer todo y a desear hacer su propia voluntad. Entonces se enojan cuando no se les da gusto o no logran lo que quieren. Otras situaciones que pueden provocar una rabieta son los regaños de los adultos o situaciones en las cuales el niño solicita la atención de quien le cuida y no lo logra. Es muy frecuente que se presente porque piden dulces o regalos que el adulto les niega.

Algunos niños o niñas sienten mucha rabia en estas situaciones y entonces se presenta la pataleta o rabieta que es una expresión intensa de esa emoción a través del llanto intenso que puede ser acompañado por una o varias de las siguientes conductas: manotear, dar patadas, golpear o gritar, tirarse el suelo, arrojar objetos, golpearse a sí mismo o jalarse el pelo, decirle al adulto expresiones como "no te quiero", "eres feo".

El tiempo que puede durar una pataleta es variable, dependiendo de la intensidad de la rabia y del manejo que haga el adulto. No es grave, nunca ocasiona la muerte, ni trae consecuencias físicas, a menos que el niño o niña se pegue muy duro.

Aunque son corrientes en la primera infancia, algunos niños o niñas hacen más pataletas porque tienen un temperamento más irritable o por el ambiente en que viven.

Las pataletas son frecuentes entre el año y medio y los tres años y si se manejan bien por parte de los adultos, tienden a desaparecer.

La frustración por no poder realizar todas las acciones que desean, es una frecuente causa de pataletas.


El temperamento irritable es otro factor que ayuda a la presentación de pataletas.

La permisividad o los excesivos regaños también aumentan la probabilidad de que se presenten pataletas.

## 1. Pataletas, convivencia y autorregulación

Freud, el padre del psicoanálisis, que estudió profundamente las emociones humanas, decía que los niños y niñas se guiaban por "el principio del placer". Esto significa que necesitan estar tranquilos y satisfechos tanto física como emocionalmente. En la medida en que van creciendo, van aprendiendo que pueden postergar algunas sensaciones poco placenteras y esperar a que sean satisfechas o aprenden a satisfacerlas ellos mismos. Por ejemplo, si la madre no está, se consuelan chupando un dedo o una cobijita que la representa. Aprender a esperar y a entender que hay reglas sociales, es lo que Freud llamó, "el principio de realidad". Entonces los niños y niñas van buscando el equilibrio entre ambos principios y para eso, necesitan aprender a regular sus emociones.

El proceso de **regulación de emociones** busca hacer menos intensos los afectos que se experimentan, limitar, disminuir o modificar las reacciones ante los demás o ampliar la capacidad de espera para alcanzar una meta. Esto tiene ventajas tanto internas como

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>179</b> de <b>643</b>

externas. Las internas, porque los niños y niñas se sienten menos invadidos por sus emociones y sus reacciones manteniendo un nivel emocional más continuo, y las externas porque pueden reaccionar de una manera socialmente más adecuada a las situaciones interpersonales. Esto quiere decir que la regulación emocional va a estar influida por lo que la cultura espera sobre las formas de expresar emociones. Es así como en una sociedad en la cual el llanto es poco permitido, posiblemente será un comportamiento que se inhiba antes que la rabia, mientras que donde esta última es poco aceptada, posiblemente será más importante regularla. Lo mismo puede decirse de las expresiones de amor o de los sentimientos de alegría, celos, etc.

La regulación emocional en un principio depende más de mecanismos externos centrados en los cuidadores y posteriormente avanza hacia el uso independiente de los mecanismos internos. Sin embargo, desde muy pequeños, los niños y niñas ya usan estrategias internas en algunas situaciones de estrés, tales como fijar la atención en un estímulo distinto al que les causa tensión. El desarrollo del lenguaje oral, da mayor capacidad para hacer las cosas por sí mismo, de la misma manera que el mayor dominio de los movimientos hace que los niños y niñas puedan regular mejor sus emociones usando mecanismos propios.

Algunos estudios<sup>38</sup> muestran que hacia los seis meses los niños y niñas utilizan estrategias de autorregulación como moverse para intentar controlar la ansiedad, atender a otra cosa para disminuir el malestar, buscar consuelo en sí mismo (chupando un dedo o estimulando alguna otra parte del cuerpo) o en sus cuidadores, evitando lo que le estresa.

A medida que crecen los niños y niñas logran controlar mejor sus emociones con estrategias cada vez más complejas como modificar la situación amenazante o de disgusto o buscar la cooperación con otros.

Sin embargo, no todos los niños y niñas logran el mismo grado de regulación ni usan los mismos mecanismos y por eso las pataletas pueden ser más frecuentes e intensas en unos que en otros. Incluso, algunos nunca las usan. Los factores que influyen en la mayor o menor regulación de la ira, son internos y externos. Los factores internos dependen de la tendencia a la irritabilidad o la impulsividad y del temperamento como se desarrollará en los siguientes numerales. Los factores externos están asociados con el manejo que se haga de las pataletas en los primeros momentos en que aparecen y de la forma como esté organizado el ambiente. Aquí nos referiremos al primer punto, y cuando se analice el tema de los ambientes seguros, se tratará el segundo.

En el caso de los bebés, antes del año y medio, es importante que las personas que les están cuidando aprendan a distinguir un llanto de dolor, miedo o frustración a uno producido por el enojo. Cuando un bebé está bravo, porque algo no le resultó o no se le dio gusto, es posible que cambiando su atención hacia otro estímulo, pueda calmarse y distraerse. Si además, se le tranquiliza con un abrazo o se le apoya para que, por ejemplo, logre la meta de alcanzar un objeto, posiblemente se calmará más fácil.

<sup>38</sup> Citados por Lozano, E.; Carranza Carnicero, José A y cols. (2005) "Reacción de malestar y autorregulación emocional en la infancia", *Psichotema*, Vol. 17, n° 3, pp. 375-381



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 180 de  
643

En el desarrollo infantil, es muy importante ayudar a los niños y niñas a regular sus emociones.

El proceso de regulación de emociones busca hacer menos intensos los afectos que se experimentan, limitar, disminuir o modificar las reacciones ante los demás o ampliar la capacidad de espera para alcanzar una meta.

La regulación emocional en un principio depende más de mecanismos externos centrados en los cuidadores y posteriormente avanza hacia el uso independiente de los mecanismos internos

No todos los niños y niñas logran el mismo grado de regulación ni usan los mismos mecanismos y por eso las pataletas pueden ser más frecuentes e intensas en unos que en otros.

Los factores internos que afectan el proceso de autorregulación dependen de la tendencia a la irritabilidad o la impulsividad y del temperamento.

Los factores externos están asociados con el manejo que se haga de las pataletas en los primeros momentos en que aparecen y de la forma como esté organizado el ambiente.


Cuando tienen más de año y medio, posiblemente una pataleta tiene más intensidad y no será posible cambiar su atención hacia otro estímulo que le parezca más interesante. Entonces llorará y mostrará su enojo con un berrinche, tratando de lograr lo que quiere o buscando que se le dé gusto. Si es cuestión de ayudarlo a lograr una meta que no alcanzó, como subirse a una silla, con ayudarlo será suficiente. Si no recibe ayuda o el motivo de la pataleta es que quiere obtener o hacer algo que no es posible porque corre un riesgo o por otra razón, se puede hacer el siguiente manejo:

- Ante todo, **el adulto debe calmarse**. Con frecuencia la reacción inicial es buscar que el niño o la niña deje de llorar y para ello se le habla, se le explica, se le ofrecen alternativas. Como está invadido por la ira, el niño o niña no puede oír lo que le dicen e incluso puede aumentar su rabia porque está descontrolado. Entonces, la mejor actitud que puede tener un adulto es calmarse y no pretender que el niño o la niña deje de llorar. Pareciera raro que esto se recomiende, pero los adultos debemos pensar que cuando estamos con ira, tampoco deseamos que nos hablen o nos calmen pues nosotros mismos vamos encontrando nuestra forma de lograr la tranquilidad. Con los niños y niñas pasa igual: necesitan que se les deje tranquilos.

Cuando un adulto pretende a toda costa controlar una pataleta, está tenso y enojado porque no puede hacerse escuchar del niño o niña y entonces son altas las probabilidades de perder el control. Por ello, para poder tener calma, se necesita saber que en el momento de la rabieta, no es posible controlar el comportamiento del niño o niña y disponerse a tener paciencia ante la pataleta, esperando que pase.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>181</b> de <b>643</b>

Muchos adultos intentan controlar la pataleta de los niños y niñas con expresiones como "así te ves muy feo" o "si lloras así no te quiero" enviando un mensaje que los confunde porque aprenden que sólo si se portan bien se les quiere.

- **Acompañar la pataleta en silencio, vigilando para evitar que el niño o niña se lastime o haga daños:** cuando un niño o niña mayor de año y medio tiene pataleta, es bastante probable que se tire al suelo, se pegue a sí mismo, arroje objetos o agrede a otras personas. Esto debe evitarse en silencio. Si el niño o niña es pequeño, se recomienda alzarlo con la espalda del niño o niña contra el pecho del adulto de manera que se evita que le dé patadas en medio de sus movimientos. Se le puede tener así, sin hablarle hasta que vaya calmándose. También puede susurrársele con suavidad algo como "calma, shhh", pero si esto es peor, es mejor hacer silencio. La idea es contenerlo física y psicológicamente con ese abrazo por la espalda.

Cuando no hay riesgo en la seguridad física del niño o niña, el adulto puede acompañarlo en silencio o alejarse un poco, manteniéndose vigilante. Todo va a depender de la actitud que tome el niño o niña sobre la cercanía del adulto. Si parece no molestarle y no aumenta la pataleta, es mejor quedarse cerca. La idea es acompañarle sin molestarlo. Debe evitarse la actitud de ignorancia porque se trata de ayudarlo y no de castigarlo.


Si el niño o niña no corre riesgo en el lugar en que inició la pataleta, puede dejársele allí esperando que pase. Si fue necesario contenerlo al alzarlo, puede ser mejor llevarlo al sitio donde duerme habitualmente, pues es un lugar familiar que puede facilitar la recuperación de la calma.

Es necesario esperar con paciencia que la rabieta vaya disminuyendo. Algunos niños o niñas pueden durar hasta una hora llorando y pataleando y del cansancio pueden quedarse dormidos, mientras otros, se controlan más rápidamente. Todo va a depender de la intensidad de la rabia y del temperamento.

- **Acoger y conversar cuando pase la pataleta:** Una vez termine la pataleta, es conveniente acercarse al niño o niña, abrazarlo, decirle que se le alegra de que ya pasó. De esta manera se brinda un mensaje acerca de que no se está censurando al niño o niña por tener rabia o ira.

Se recomienda sentarse con el niño o niña y preguntarle qué le hizo poner tan bravo. Los más grandes podrán expresar mejor lo que pasó. Con los que tienen poco lenguaje puede ser importante señalarles la causa, según lo que haya observado el adulto. Por ejemplo, no pudiste alcanzar el juguete que querías.

Además de conversar sobre lo que produce rabia es importante trabajar sobre otras maneras de manejar la situación y la rabia. Entonces se debe conversar también sobre qué hacer en otra situación similar. Si el niño o niña es muy pequeño se le pueden sugerir una o dos alternativas como pedir ayuda, esperar un poco o indicar con alguna palabra que se siente enojado. Se le pueden hacer demostraciones sobre cómo hacerlo. Si el niño o niña ya tiene capacidad para proponer o escoger alternativas se deben escuchar sus opiniones o darle dos alternativas para que escoja cuál cree que le ayudará más a manejar una situación como la que acaba de pasar.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>182</b> de <b>643</b>

- **Ayudar a reparar los daños:** cuando los niños o niñas en medio de su pataleta han dañado algún objeto o cosas materiales, o han gritado o golpeado a otra persona lastimando sus sentimientos, es importante que comprendan que sus daños no permanecen para siempre y pueden arreglarlos. Esto bajará su nivel de culpa y les ayudará a ver que sus actos tienen consecuencias pero que estas tienen soluciones.

Entonces, es necesario que según el daño, el niño repare el objeto con ayuda del adulto, recoja lo que botó, limpie lo que regó o haga un favor a la persona que gritó o golpeó, además de ofrecerle disculpas.

Todo este manejo debe ir acompañado con firmeza tranquila y amorosa del adulto de manera que el niño o la niña entienda que algunas cosas que quiere no se pueden conseguir. Es posible que parte de la conversación incluya la explicación de la razón por la cual no se le pudo dar gusto y explicar que no siempre se puede tener lo que uno desea.

El adulto debe tener claro, que si cede a las peticiones del niño para calmar la pataleta, esta aumentará y entonces le estará enseñando que con muestras de enojo como esas, se logra obtener lo que se desea. En ese caso, el adulto le está enseñando al niño o niña a manipularlo, es decir, le está enseñando que con una pataleta puede controlar al adulto para lograr lo que quiere. Por eso, la firmeza es un punto clave en el manejo de una pataleta.

### EL MANEJO DE LAS PATALETAS EN CASA


- Mantener la calma. Si el adulto se desespera o se enoja no podrá ayudar al niño o niña que también está descontrolado y enojado.
- Acompañar la pataleta en silencio, vigilando para evitar que el niño o niña se lastime o haga daños. Este proceso requiere de paciencia, pero le ayuda al niño o niña a ir encontrando la calma por sí mismo.
- Acoger y conversar cuando pase la pataleta, para asegurarle al niño o niña que no ha perdido el afecto de sus cuidadores y para que comprenda qué fue lo que produjo su enojo. Es importante que entre el adulto y el niño o niña se encuentren alternativas para una futura ocasión.
- Reparar los daños, ayuda a disminuir las culpas en el niño niñas y le enseña que en la vida las situaciones pueden arreglarse. Si dañó objetos se le debe acompañar y apoyar para arreglarlo y si lastimó a alguien, además de ofrecer disculpas, es bueno que le haga un favor a esa persona que lastimó con palabras o golpes.

Las anteriores recomendaciones funcionan cuando se está en el ambiente de la casa. Sin embargo, es posible que los deseos de un niño o niña no puedan ser satisfechos en **un espacio público** como una tienda, en la plaza, en supermercado, en la casa de otras personas, en un bus o en la calle o el camino

En público puede ser distinto porque otras personas nos miran y a veces quieren intervenir: se recomienda por tanto, si es posible, buscar un lugar en el cual se pueda estar a solas con el niño y niña y esperar junto a él o ella a que pase el evento. Cuando hay personas

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>183</b> de <b>643</b>

alrededor que observan lo que pasa con frecuencia el adulto puede sentirse incómodo, pensando que lo juzgan. En estos casos se recomienda:

- Si es en un sitio de compras como tiendas, supermercados o plazas de mercado, es mejor salir del lugar aunque no se haya terminado la compra y buscar un lugar tranquilo para esperar que pase la rabieta. Si por alguna razón, no es posible, debe realizarse la compra lo más rápido posible, para salir pronto del establecimiento. Si no es la primera vez que sucede, es conveniente que antes de ir de compras se advierta con suavidad al niño o niña que no se le comprará nada y si llora, la próxima vez no lo podrán llevar. Esto le puede ayudar a regular su rabia y sus impulsos porque se prepara para la situación.

- Si es en casa de amigos o familiares, solicitar una habitación para estarse con el niño o niña a solas hasta que el niño o niña logre la calma. Se deben seguir las recomendaciones de arriba y no intentar controlar la rabieta.

- En un bus, en la calle, en un parque o plaza, puede ser más difícil porque no hay lugares en los cuales se pueda tener algo de privacidad. En ese caso se recomienda no prestar atención a lo que digan las personas alrededor que no conocen el proceso que se está llevando a cabo y probablemente sugieran que se castigue al niño o niña. Debe recordarse que el más importante en ese momento es el niño o niña y no la tranquilidad de los adultos que están en el sitio. Estos adultos deben entender que los niños y niñas tienen pataletas y lloran. Tener en mente todo esto, ayuda a mantener la calma y a manejar mejor la situación.

- En algunos otros lugares públicos como iglesias, bancos u oficinas, si es posible, es mejor salirse para calmar al niño o niña. Sin embargo, debe recordarse que estos sitios pueden cansar a los niños y niñas y por ello puede desatarse una pataleta. Lo deseable es no llevarlos a estos lugares, pero con frecuencia los adultos no tienen otra alternativa. En las oficinas o bancos, debe exigirse la fila prioritaria de atención para evitar la tensión en el niño o niña y en las iglesias, puede ser adecuado sentarse en los bancos de atrás, para poder salirse con tranquilidad cuando se inicia la pataleta.


### EL MANEJO DE LAS PATALETAS EN PÚBLICO

- En público el manejo de las pataletas es más complicado porque hay personas alrededor que se incomodan y juzgan al niño o niña y a los cuidadores. NO debe prestarse atención a esta crítica, pues lo más importante es ayudar al niño o niña a encontrar la calma.
- El criterio principal cuando se presente una pataleta en lugar público, es buscar un lugar aislado para hacer un manejo similar al sugerido para el hogar.
- Cuando no se puede encontrar lugar aislado lo mejor es terminar la actividad pronto para atender el niño o niña.

Como consecuencia de lo anterior, se deduce que **las palmadas, los gritos, los zarandeos, el agua fría o la indiferencia no son mecanismos adecuados ni aceptables para el manejo de una pataleta**. Son varias las razones que justifican esta posición:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>184</b> de <b>643</b>

- Usar este tipo de castigos, es usar violencia y agresividad con los niños y niñas. Entonces, se está dando un mensaje contradictorio pues se les está prohibiendo usar la agresividad a ellos y ellas pero se le está diciendo que el adulto sí puede usarla.
- Se les enseña que está bien actuar con violencia cuando se es mayor y aprenderán a reaccionar de esa manera cuando se enojan.
- Se aumenta la rabia de los niños y niñas y se le añade temor o miedo. En algunos niños o niñas la rabia es tan grande que le gana al miedo y entre más los castiguen más bravos se ponen y además, empiezan a sentir resentimiento y se muestran más irritables aún. En otros, si el miedo le gana a la rabia, entonces no vuelven a hacer pataletas, pero aprenden a ser temerosos e introvertidos y a desconfiar de sus cuidadores.
- Con los castigos se pierde la oportunidad de hablar y de reparar los daños, lo cual impide que los niños y niñas aprendan a comprender sus emociones y a manejarlas. Sólo aprenden a suprimirlas.
- Aunque la indiferencia pareciera ser adecuada y poco violenta, es inconveniente porque los niños y niñas sienten que pierden el afecto de sus cuidadores y se asustan. Por eso, se habla de acompañar en silencio la pataleta, pero no se habla de ignorar al niño o niña.
- Los baños de agua fría son inconvenientes por las mismas razones de un golpe o un grito, pues se consideran un castigo corporal. Puede que no duelan, pero son muy desagradables, sobre todo en climas fríos. Tienen el riesgo además, de que con la rabia, el niño y la niña se congestionen y se acaloren y el contraste con el agua fría puede tener efectos en que se "tuerza la cara" porque se activa un virus que afecta los músculos, por lo menos temporalmente. Si el niño o niña tiene el virus de la influenza, se le puede desarrollar también.

## 2. Pataletas, salud y desarrollo corporal


---

En el apartado anterior se hablaba de los factores que incidían en las pataletas. Uno de ellos está relacionado con aspectos internos propios del niño o niña, dentro de los cuales se contemplan las tendencias biológicas para reaccionar ante los estímulos externos o ante sus impulsos internos.

Por razones de genética, es decir, por herencia, algunos niños o niñas son más sensibles a los estímulos externos o a sus necesidades fisiológicas y desde muy bebés se muestran irritables, con periodos de sueño más cortos, con más frecuencia en el llanto y más dificultad para calmarse. Algunos bebés, son más impulsivos e inquietos y se observa que cuando empiezan a ser más independientes en sus movimientos, son más activos que otros niños o niñas y parecen medir menos los riesgos.

Otras razones que pueden influir en estas características son las condiciones en la gestación. Si ha habido desnutrición de la madre o situaciones de estrés permanente e



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>185</b> de <b>643</b>

intenso, esto puede afectar el desarrollo del lóbulo frontal del cerebro y de todo el sistema que ayuda a regular los impulsos. Esto no quiere decir que si la madre tuvo unos pocos momentos de rabia, el bebé vaya a resultar "pataletudo". Se necesita la permanencia de estímulos tensionantes para que afecte al bebé.

Sin embargo, los estudios muestran que una crianza afectuosa y sensible que le ayude al niño o la niña desde muy pequeño a estar tranquilo, va a hacer que estas tendencias disminuyan y se puedan prevenir las pataletas más adelante. Si se acude a atender el llanto del bebé, se le acuna, se le canta y se le habla con suavidad, entre otras acciones que ayuden a calmarle, (Ver Módulo sobre Llorar), se activan las conexiones neurológicas, haciendo que disminuya la tendencia a reaccionar de manera intensa a los estímulos o a los impulsos. Es decir, que una crianza sensible, ayuda a modificar los aspectos biológicos. Esto es muy importante hacerlo durante el primer año y continuar en los siguientes, porque muchos estudios han comprobado que el cerebro puede modificarse a través de una crianza adecuada, no violenta que ayude a los niños y niñas a encontrar formas de regular sus impulsos.

Esto es muy importante para las madres que vivieron situaciones difíciles durante la gestación, porque pueden dejar de lado la culpa de haber influido en las rabietas de sus niños y niñas. Con frecuencia se cree que haber rechazado al niño o niña por nacer incide en el carácter del niño o niña. Pero si al nacer e ir creciendo el bebé recibe atención, amor y cuidado, eso va a tener una influencia mayor en su desarrollo.

Desde otra perspectiva es importante establecer también que con respecto a las pataletas existe una relación de carácter más circunstancial con el aspecto físico: es el caso en que el niño o niña está enfermo, cansado, con sueño o con hambre. En estos momentos, es posible que su irritación aumente y esto aumente las probabilidades de presentar una pataleta.


Por ello, es importante también conocer bien los ritmos de sueño y alimentación de los niños y niñas, para asegurar que estén tranquilos y esto evite su irritación. Todo esto ayuda a que el cuerpo esté equilibrado. Con respecto al hambre, hay estudios que muestran que algunas personas reaccionan con irritabilidad al bajarse los niveles de azúcar por hambre.

Existen algunos factores hereditarios que hacen que los niños y niñas puedan ser más irritables.

También puede haber factores de la gestación que influyen la tendencia a la irritabilidad: desnutrición de la madre o niveles altos y permanentes de tensión.

Sin embargo, una crianza sensible ayuda a contrarrestar estos factores.

Los niños y niñas con hambre, cansancio o sueño están más tensos o irritados. Es importante también conocer bien los ritmos de sueño y alimentación de los niños y niñas, para asegurar que estén tranquilos y evitar las pataletas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>186</b> de <b>643</b>

### 3. Pataletas y vinculación afectiva

De acuerdo con lo expuesto en el apartado anterior, la forma en que se establezca el lazo afectivo entre los cuidadores y el bebé va a jugar un papel muy importante en la prevención de las pataletas. Un buen lazo afectivo implica la presencia de cuidadores sensibles en la crianza, que responden de manera adecuada y oportuna a las necesidades del bebé y de los niños y las niñas.


La crianza sensible significa que ante un impulso o una situación difícil de manejar, el bebé o el niño o niña, encuentra un cuidador que le apoya, le acoge y le ayuda a contenerse. En los bebés, esto se logra cuando el cuidador responde ante el llanto de manera tranquila, acogiéndolo y sosteniéndolo. Entonces el bebé, encuentra ayuda para ordenar sus emociones, se tranquiliza y su cerebro empieza a funcionar de manera más calmada y menos intensa ante sus impulsos o ante los estímulos que le incomodan.

Si el bebé tiene tendencia a la irritabilidad y recibe calma, disminuirá su nivel de tensión, si el bebé recibe tensión, porque los cuidadores no acuden prontamente o están estresados y ansiosos, el bebé no podrá regular sus emociones porque desde afuera no recibe el mensaje de calma. Entonces aumentará su tendencia a la impulsividad, al llanto y al enojo. También puede pasar que bebés con tendencia tranquila, puedan ser cuidados de manera poco sensible por los adultos cercanos y entonces una tendencia que no tenían, pueden desarrollarla, porque no encuentran cómo ordenar sus emociones en el momento en que están irritados.

Esto aplica también para los niños y niñas más grandes cuando tienen rabietas o manifestaciones de enojo. Si se maneja la pataleta como se sugiere en el primer numeral, van a sentir que pueden expresar su emoción y que son acogidos y ayudados por quienes les quieren. Acompañar, conversar y reparar, ayuda a contener a los niños y niñas y les enseña a encontrar soluciones distintas a las situaciones que los frustran. Si por el contrario, reciben castigos o regaños, se asustan más y no pueden desarrollar una buena contención.

Por otra parte, una crianza sensible ayuda a desarrollar en los niños y niñas el sentimiento de confianza en sus cuidadores principales y esto les va enseñando a confiar en sí mismos. Saber que tienen alguien que les brinda seguridad y que pueden acudir a esa persona o personas cuando los necesitan porque siempre encuentran respuesta, así hagan una rabietta, hace que los niveles de tranquilidad aumenten, disminuyendo los niveles de irritación. Por el contrario, cuando el vínculo con los cuidadores principales no es muy seguro, porque la crianza no ha sido muy sensible y el niño o niña no sabe cuándo va a tener una respuesta positiva a sus necesidades, entonces se desarrollan sentimientos de ansiedad que a su vez aumentan los niveles de tensión interna y entonces aumentan las probabilidades de expresar las rabias con pataletas.

Por último, es importante pensar que si se hace un adecuado manejo de las pataletas, se logra mantener un vínculo afectivo que hace que el niño o niña siga confiando en el adulto que más que castigarlo y controlarlo, le ayuda y lo acoge, entendiendo que está en un proceso de desarrollo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>187</b> de <b>643</b>


Una crianza sensible ayuda a prevenir las pataletas desde que el niño o la niña nace y también contribuye a manejarlas con calma ayudando al niño o niña a regular sus emociones.

Un manejo adecuado de las pataletas, ayuda a los niños y niñas a tener confianza en sus cuidadores familiares y esto les brinda seguridad en sí mismos.

## 4. Pataletas y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Dentro de los factores externos que influyen en las pataletas se encuentra el ambiente social. Si se entiende que las pataletas tienen relación con los niveles de tensión o con los modelos que ve el niño o la niña en los adultos que le rodean, los siguientes aspectos incidirán en que se prevengan:

- **Formas en que se manejan los conflictos o las dificultades en las familias:** los niños y niñas son sensibles a los ambientes de su entorno. Si en su familia los adultos resuelven los conflictos o problemas con violencia, con gritos o golpes o con insultos, se sentirán más tensos, porque esas situaciones les dan miedo y les producen ansiedad e inseguridad. Entonces, si en la familia estas situaciones son frecuentes e intensas, posiblemente aumentará la irritabilidad del niño o la niña y estará más propenso a hacer pataletas. Además, si observa que los adultos no se controlan, él aprende que no es necesario hacerlo. Por ello, es importante que los adultos hagan un trabajo para controlar su enojo, de manera que puedan ayudar a sus niños y niñas.
- **Situaciones de tensión en el entorno que afectan a las familias:** existen otras situaciones del ambiente que pueden incidir en el aumento de la tensión y por tanto en la tendencia a hacer pataletas. Son los casos de situaciones de violencia en las comunidades o como consecuencia del conflicto armado, los desplazamientos forzados, las situaciones de emergencia como incendios, enfermedades o circunstancias que afectan las familias como mudanzas, enfermedades graves de algún miembro del hogar, muerte de alguien cercano e incluso la depresión de alguno de sus cuidadores principales. En estos casos, que no son tan fácilmente controlables, es importante acudir a las redes de apoyo que tenga la familia o a las instituciones del gobierno o privadas que puedan brindar ayuda.
- **La forma en que se establecen las normas en la familia:** los niños y niñas también pueden aumentar su nivel de irritación cuando viven en un ambiente con normas muy estrictas que hacen que con frecuencia se les prohíba desarrollar actividades propias de su edad, en que permanentemente se les esté diciendo "no" o cuando los adultos que les cuidan, se observan serios y castigadores y no se les explican las razones de las cosas que no deben hacer o no hay suavidad en el trato o se imponen las normas en vez de motivar al niño o niña a hacer determinadas actividades.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>188</b> de <b>643</b>

En estos casos es importante que los adultos a cargo de los niños y niñas puedan explicar las razones de conductas que no deben tener los niños y niñas, como por ejemplo, salirse solos a la calle, por el peligro de un accidente o jugar con agua sin la vigilancia de un adulto por riesgo de ahogamiento. Y las normas deben pensarse para que sean adecuadas a la edad de los niños y niñas de manera que no sean muchas y sean posibles de cumplir.

También ayudará, que se eviten las prohibiciones sobre aspectos poco importantes como la ropa que se ponen, o el juego que pueden elegir. En estos casos, estimular que tomen sus decisiones evita una pelea y además, les ayuda a tomar la iniciativa, ser independientes y desarrollar su autonomía.

Para evitar confrontaciones entre los adultos responsables de los niños y niñas en la familia, es importante que haya acuerdo entre ellos sobre las normas que se exigirán. Esto facilitará la convivencia y ayudará a que el mensaje que se comunique a los niños y niñas sea el mismo, ayudando a que lo entiendan. Cuando esto no es así, aumentan los conflictos entre adultos y además los niños y niñas aprenden quién les da gusto y quién les exige.

Un ambiente muy permisivo también es inconveniente porque ayuda a aumentar las pataletas pues el niño o niña que está acostumbrado a guiarse casi exclusivamente por sus derechos, se vuelve "caprichoso", es decir, que aprende que sus deseos siempre se le cumplen. Y cuando se le pone un límite o se le dice que no o se frustra, no encuentra otra opción que hacer una rabieta.

## 5. Pataletas y pensamiento


---

El manejo adecuado de las pataletas por parte de los adultos puede influir en el desarrollo del pensamiento, pues al conversar sobre las causas de la rabieta y sobre las alternativas para próximas oportunidades, ayudará a los niños y niñas a entender que las emociones tienen causas y efectos, lo mismo que los comportamientos y también contribuirá a que aprendan a pensar de manera abierta, encontrando soluciones a los problemas. Esta forma de pensar es la base de la creatividad.

## 6. Pataletas, comunicación y lenguaje

---

De la misma manera que un buen manejo de la rabieta ayuda al desarrollo del pensamiento, también promueve el lenguaje y la comunicación. En la medida en que se conversa sobre lo sucedido y se le ponen nombres a las emociones y a sus causas, también se desarrolla el lenguaje y se aprende a usarlo para comunicar sentimientos, necesidades y peticiones de ayuda. Entonces, la pataleta va siendo sustituida por las palabras y para expresar de manera más adecuada una emoción.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>189</b> de <b>643</b>

## 7. Pataletas, participación y autonomía

---

Por último, para prevenir las pataletas puede ser muy importante promover la capacidad de tomar decisiones en los niños y niñas, pues al poder escoger entre dos opciones cuando son pequeños o al proponer alternativas cuando van creciendo, van adquiriendo seguridad en el manejo de las situaciones, lo cual disminuye los niveles de tensión. Además, el saber tomar decisiones, así sean sencillas, les va enseñando que en la vida existen alternativas ante los problemas y eso les ayuda a saber que no necesitan acudir a las rabietas para solucionar sus problemas.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

---

### EL ORIGEN DE LAS PATALETAS


- ¿Las forma como se dan las pataletas tienen que ver con el embarazo o la hiperactividad?
- ¿Existe alguna relación entre las pataletas muy fuertes y la hiperactividad? ¿La forma como son las pataletas de los niños tienen algo que ver con el embarazo?
- ¿Las pataletas de los niños son para manipular a los padres?
- ¿Por qué se dan las pataletas? ¿Por qué hacen pataletas los niños y las niñas?


### EL MANEJO DE LAS PATALETAS

- ¿Qué hacer cuando la mamá quiere manejar una pataleta pero alguien de la familia (papa, abuelos) la desautoriza?
- ¿Qué hacer cuando se trata de manejar la pataleta no haciéndoles caso y los niños empiezan a golpearse?
- ¿Qué hacer cuando el niño tiene mucha rabia?
- ¿Cuál debe ser la actitud de los padres frente a las pataletas de los niños?
- ¿Es bueno castigarlos siempre que están de rebeldes?, ¿Si no se les pega entonces cómo se les corrige?
- ¿Qué se puede hacer con las pataletas, cómo manejarlas en público y en la casa?

### OTRAS PREGUNTAS


- ¿Hasta qué edad son normales las pataletas?
- ¿Por qué las pataletas o rabietas hace que los niños tengan dificultad para respirar y lloran tan intensamente? Ello es malo?

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>190</b> de <b>643</b>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>191</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Portal Colombiaaprende – MEN](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Portal ABC del Bebé](http://www.abcdelbebe.com/nino/12-24-meses/comportamiento/explorar-la-actividad-preferida-por-el-nino-de-un-ano)  
<http://www.abcdelbebe.com/nino/12-24-meses/comportamiento/explorar-la-actividad-preferida-por-el-nino-de-un-ano>
- <http://espanol.babycenter.com/a2600325/c%C3%B3mo-hacer-frente-a-sus-pataletas-o-rabietas>
- [http://www.pediatraldia.cl/pataletas\\_y\\_peleas.htm](http://www.pediatraldia.cl/pataletas_y_peleas.htm)
- [Boletín Crianza Humanizada , Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura:](#)
- [http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActividad/43\\_las\\_pataletas\\_y\\_berrinches.pdf](http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActividad/43_las_pataletas_y_berrinches.pdf)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>192</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>193</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de pataletas. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.


Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de las pataletas esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de pataletas se sugiere “**Fernando Furioso**”<sup>39</sup>, un libro que relata la furia de Fernando porque su madre lo manda a dormir y no lo deja ver televisión. Es tan grande su furia que se forman

<sup>39</sup> Hiawyn, Oram y Kitamura, Satoshi (2010) Ekaré

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>194</b> de <b>643</b>

terremotos, huracanes y se destruye todo. Al final, Fernando no recuerda el motivo de su rabia. Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades:

- Leer y observar las imágenes que son muy ilustrativas.
- Conversar sobre las sensaciones que nos invaden cuando estamos muy enojados, con mucha ira.
- Preguntar ¿qué representa la destrucción de la ira de Fernando en el cuento? ¿qué es lo que nuestra ira destruye realmente?
- Si leen este libro con los niños y niñas ¿creen que les ayudará con sus pataletas? ¿Por qué?

## B. Estribillos


Puede leerse y aprenderse alguno de los siguientes estribillos. Una vez todos los saben cada persona puede repetirlo con cara de enojo y paga penitencia quien se equivoque.

Ojo que me enojo.  
 Pero mucho ojo,  
 que mi enojo viene  
 y como viene se va.

Ojo, ojo, ojo.  
 Ojo que me enojo.  
 Pero mucho ojo  
 que mi enojo, ya no está.

Ojo que me enojo,  
 si me tratas mal,  
 ojo que me enojo,  
 no me hagas enojar.

Ojo que me enojo  
 y no quiero enojarme  
 quiero que mi enojo  
 no venga a visitarme.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>195</b> de <b>643</b>

### C. Juegos

Puede pensarse en un concurso en el cual se arman dos equipos que deben mostrar con gestos o mímica expresiones muy grandes de ira. Gana el equipo que haga una mejor representación. Para saber quién gana, antes de empezar se eligen tres jurados dentro del grupo que van a dar su veredicto.

### D. Trabalenguas

Paco Peco, chico rico,  
 insultaba como un loco a su tío Federico,  
 y este dijo,  
 - ¡Poco a poco,  
 Paco Peco, poco pico!

Este trabalenguas, puede aprenderse en la sesión y proponer enseñárselo a los niños y niñas. Puede ser usado para calmar a los niños y niñas que no están muy bravos, si ellos y ellas lo aceptan en el momento del enojo.


## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>196</b> de <b>643</b>

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las pataletas. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿QUÉ NOS HACE DAR RABIA?

**Objetivo:** Contribuir a que los adultos tomen conciencia sobre las causas y las formas de su enojo o de su ira para que puedan entender que sus niños y niñas también pueden enojarse

**Actividad:**


- Cada persona va a recordar alguna situación reciente o relativamente reciente que le hizo enojar. Debe recordar qué fue lo que lo hizo enojar y cómo expresó su rabia.
- En grupos, comparten sus experiencias y analizan si hay elementos comunes sobre lo que les produjo rabia o enojo y sobre la forma como la expresaron.
- En plenaria se exponen las conclusiones del grupo y se analiza qué es lo que nos produce rabia.
- Se pregunta ¿Es natural que tengamos rabia? ¿La forma como la expresamos es adecuada? ¿Nos gusta que nos hablen cuando tenemos rabia? ¿Qué nos ayuda a volver a tener calma?
- Una vez se tienen estas ideas aclaradas, se pregunta: lo que nos pasa a nosotros con la rabia, ¿Le puede pasar a los niños y las niñas pequeños? ¿Por qué?

### RECUERDOS DE PATALETAS

**Objetivo:** Ayudar a los adultos a tomar conciencia sobre el manejo de las emociones de sus niños y niñas a partir de su propia experiencia infantil

**Actividad:**

- Cada persona recordará alguna pataleta o situación de mucha rabia que tuvo en la infancia, lo que la motivó, cómo expresaron la rabia y lo que hicieron su padre, madre o persona encargada de su cuidado. Es posible que algunos no recuerden pataletas porque las tuvieron muy pequeños y las han olvidado o porque no hicieron pataletas. Sin embargo, pueden acordarse de alguna situación de rabia en la niñez o la adolescencia.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página 197 de 643


- En grupo se comparten las experiencias y buscan analizar los aspectos comunes sobre lo que les causaba rabia, sobre la forma de expresarla y sobre la actitud de los adultos.
- Se expone el análisis en plenaria para analizar lo que generalmente causa enojo a los niños y niñas, la forma en que lo expresan y las actitudes de los adultos. Se puede preguntar: lo que hicieron los adultos ¿Qué sentimientos les provocó? ¿Les ayudó a mejorar sus expresiones de rabia?
- Se compara la situación que vivieron de niños y niña y se pregunta: ¿Cómo ayudan ustedes a sus hijos e hijas cuando tienen rabia o hacen pataletas?

### LAS PATALETAS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivos:** Analizar los motivos de las pataletas en los niños y niñas y el manejo que hacen actualmente los participantes.

**Actividad:**

- Cada persona recordará alguna rabieta o situación de enojo o rabia de uno de sus niños o niñas de primera infancia. Si tienen bebés muy pequeños, recordarán momentos en que se los notaba irritados. De la situación deben recordar qué produjo la rabia, irritación o pataleta, cuál fue la reacción de su niño o niña. Además deben recordar qué sintieron ellos como adultos y cómo manejaron la situación.
- En grupos comparten sus experiencias y entre todos procuran sacar conclusiones sobre:
  - Lo que enoja o irrita a los niños y niñas en la primera infancia
  - Las formas como expresan los niños y niñas su rabia
  - Los sentimientos de los adultos ante la rabia o pataleta de los niños y niñas
  - Lo que hicieron los adultos ante la pataleta o rabia de los niños y niñas
- En plenaria se exponen los trabajos de los grupos y se procura analizar lo siguiente:
  - ¿Es natural que los niños y niñas tengan rabia? ¿Qué es lo que los irrita más? ¿Por qué?
  - ¿La forma como manejamos los adultos la pataleta o rabia de los niños y niñas, les ayuda? ¿qué cosas les ayudan? ¿cuáles no? (El educador familiar debe haber leído las orientaciones temáticas, para tener presente que cuando se castiga a los niños y niñas, aparentemente se les puede ayudar pero se les daña. Si los participantes dicen que los golpes, la indiferencia o el baño de agua fría, trancan las pataletas, puede preguntarse: ¿Qué sentirá el niño con esas prácticas? ¿Además de eliminar la pataleta, este tipo de castigos pueden tener otras consecuencias en los niños y niñas? El educador familiar debe evitar convencer a los participantes sobre la inconveniencia de este tipo de castigos, porque el proceso de convencimiento lo deben hacer ellos al encontrar otras alternativas)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>198</b> de <b>643</b>

- ¿Los niños aprenden de nosotros en la forma de expresar la rabia? ¿Qué otros factores hacen que se muestren irritables y puedan llegar a tener pataletas? (revisar las orientaciones temáticas para complementar las ideas de los participantes).

### 3.Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### ¿ES NATURAL TENER RABIA?


**Objetivo:** Facilitar que las personas tomen conciencia que lo negativo no es sentir rabia, sino expresarla de una manera que lastime a otros o a sí mismo.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para comparar las posibles reacciones de un mismo niño ante una frustración:

**Situación 1:** Felipe de 2 años y medio quiere que la mamá le dé un caramelo que encontró en su bolso. La madre le dice que no se lo da ahora, porque dentro de poco va a almorzar y se le quita el hambre, pero que se lo guarda para después de almuerzo. Felipe llora y ruega y la madre se mantiene firme. Entonces Felipe, furioso, bota la cartera lejos, le da una patada a la mamá, se tira al piso y llora sin control.

**Situación 2:** Felipe de dos años y medio, quiere que la mamá le dé un caramelo que encontró en su bolso. La madre le dice que no se lo da ahora, porque dentro de poco va a almorzar y se le quita el hambre, pero que se lo guarda para después de almuerzo. Felipe llora y ruega y la madre se mantiene firme. Entonces Felipe se pone furioso, hace cara de mucho enojo, se sienta en un rincón y se le dice a la mamá: "estoy bravo, no me mires".

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>199</b> de <b>643</b>

Cada grupo, debe comparar las dos situaciones y analizar las dos reacciones de Felipe ante la situación para contestar: ¿Es natural que Felipe de dos años y medio se enoje porque no le dan un caramelo? ¿Por qué? ¿Qué opinan de las dos hipotéticas reacciones de Felipe?

- Se comparten las respuestas de los grupos. Para concluir, se puede preguntar: ¿Qué es lo que debemos evitar: la rabia o las expresiones inadecuadas de la rabia?

### LOS FACTORES QUE AUMENTAN LA RABIA

**Objetivo:** Concluir sobre los principales factores que aumentan el estrés en los niños y niñas y que pueden incrementar la posibilidad de las pataletas

**Actividad:** En plenaria debe construir una lista con los 10 principales factores que pueden hacer que se aumenten las pataletas de los niños y las niñas. Para ello, deben pensar en lo que hace que estén más tensos e irritados y que haga que reaccionen en forma de pataleta. El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas para complementar algunas ideas del grupo.

### EL MANEJO INADECUADO DE LAS PATALETAS

**Objetivo:** Ayudar a los participantes a tomar conciencia de los manejos inadecuados que hacen las familias cuando se presentan pataletas


**Actividad:**

Se solicita a los participantes para que armen dramatizaciones sobre las siguientes situaciones en las cuales hay un manejo inadecuado de las pataletas infantiles. Los participantes eligen edad y sexo del "pataletudo" y de los cuidadores.

**Caso 1:** Un niño o niña de primera infancia que pide que le compren algo cuando están en un sitio de compra (plaza, tienda, supermercado, centro comercial según el lugar donde vivan). Hace pataleta y para evitar la vergüenza, los cuidadores familiares acceden a la petición del niño o niña después de que inicialmente se habían negado y habían tratado calmarlo.

**Caso 2:** Un niño o niña de primera infancia está en casa y no se le da gusto en algo que él quiere. Entonces siente rabia y hace pataleta. Inicialmente los adultos tratan de hablarle y convencerlo por las buenas pero cuando ven que la cosa no resulta, le dan una palmada y lo llevan a su cuarto para mantenerlo encerrado. Se ven furiosos.

**Caso 3:** Un niño o niña de primera infancia está en su casa y se frustra porque no logra hacer algo que quiere. El adulto se acerca a ayudar y el niño o niña, que ya está con tanta rabia, que rechaza la ayuda y llora y pateo incontrolablemente. El adulto se enoja y le expresa que entonces haga lo que quiera y muestra indiferencia ante su pataleta y se va a hacer lo que estaba haciendo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>200</b> de <b>643</b>

**Caso 4:** Un niño o una niña de primera infancia que junto con sus cuidadores familiares se encuentra de visita en casa de otras personas (familiares, amigos, vecinos) y como otro niño o niña no le da un juguete u objeto que desea, se pone bravo, llora y hace pataleta. Sus cuidadores tratan de calmarlo y le dicen cosas como que debe darle vergüenza y no debe pelear. Lo regañan y se van de la casa en donde están haciendo visita. Castigan al niño o niña dejándolo por dos horas sentado en un rincón de la casa.

Después de hacer las representaciones en plenaria se analizan los casos en conjunto estableciendo:

- ¿Cuáles fueron los manejos inadecuados en los casos? Probablemente salga: regaños, castigos, indiferencia, intentar convencer, ceder al capricho, hacer sentir vergüenza.
- ¿Por qué esos manejos son inadecuados? Deben revisarse las orientaciones temáticas para poder tener bases para ayudar al grupo a encontrar respuestas a esta pregunta.

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlas voluntariamente en grupo.


Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### BUSCANDO LA CALMA

**Objetivo:** Encontrar alternativas para el manejo de la propia ira, tanto en situaciones en que estén involucrados los niños y niñas como en las que no lo estén.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>201</b> de <b>643</b>

**Actividad:** Se explica a los participantes que para manejar una pataleta infantil, lo primero lograr la calma y que entonces el ejercicio de "construir" busca encontrar alternativas para que los adultos encuentren sus propias maneras de lograr la calma.

- Se hace un ejercicio de relajación en el cual se solicita a las personas que se sienten cómodamente y empiecen a respirar por la nariz, a retener el aire un momento y a soltarlo despacio por la boca. Si quieren, pueden cerrar los ojos. Se repite este tipo de respiración varias veces y luego se puede ir hablando para que las personas vayan soltando y aflojando brazos, piernas, tronco, cuello, mientras siguen respirando pausadamente. En ese estado, van a pensar en algún momento grato y relajante que hayan tenido con sus niños y niñas. Se va terminando el ejercicio al decir que volvemos al presente para encontrarnos otra vez con los compañeros.

Este ejercicio también puede hacerse con música suave o utilizando algunos discos que se encuentran en el mercado para llevar a cabo ejercicios de relajación.

- Una vez todos están atentos se comparten las sensaciones vividas durante la relajación y las ventajas que este tipo de ejercicios tienen en la vida y los momentos en que pueden practicarlo.
- Se solicita a los participantes que sugieran otras formas de encontrar la calma cuando tienen rabia: puede ser salir a caminar, encerrarse en silencio esperando que pase, pensar en cosas agradables, respirar despacio, buscar apoyo de alguna persona, contar de 100 para atrás.
- Se recomienda además, que las personas que viven con mucho estrés, identifiquen lo que las tiene tensas para analizar cuáles de esos factores pueden solucionar.
- Cada persona puede pensar o escribir un compromiso para aplicar sobre sus rabias que puede compartir con el resto del grupo o con algunas personas del grupo. Estos compromisos pueden revisarse en la siguiente sesión.


### ANTE LA PATALETA ¿QUÉ HACER?

**Objetivo:** Construir con los participantes elementos prácticos para el manejo de la rabia

**Actividad:**

- El educador familiar puede exponer las recomendaciones que se tienen en las orientaciones temáticas para el manejo de situaciones de rabia. No debe ser una exposición muy extensa<sup>40</sup>.
- Posteriormente se dividen en grupos y en cada grupo se busca un caso de una pataleta de un niño o niña. El grupo debe armar dos representaciones: una, en la cual se hace un manejo inadecuado de la situación y otra en la cual se aplican las recomendaciones que le Educador familiar ha expuesto.

<sup>40</sup> Si se desea y se tiene acceso a Internet, puede usarse el programa "Mañana de Rondas" transmitido en la Emisora La Cariñosa de RCN el 13 de julio de 2013, el cual se emite en convenio con el ICBF. El link para el tema del manejo de pataletas es: <http://www.lacarinosa.com/category/manana-de-rondas/>

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>202</b> de <b>643</b>

- Se hacen las dramatizaciones en plenaria y se analiza: ¿Qué ventajas tiene haber utilizado las recomendaciones para un manejo adecuado de las pataletas? ¿Creen que puedan aplicarlas con sus niños y niñas?
- Por último, cada persona hace un compromiso para manejar la rabia, irritación o pataletas de sus niños y niñas, compromiso que pueden poner en común por parejas o plenaria y que debe revisarse en la siguiente sesión para analizar dificultades y logros alcanzados.

### MEJORANDO EL AMBIENTE PARA DISMINUIR TENSIONES

**Objetivo:** Plantear alternativas y compromisos para mejorar el ambiente de los niños disminuyendo los factores que pueden aumentar la tensión y aumentar las pataletas

**Actividad:** (Esta actividad puede hacerse si se ha trabajado sobre los factores que aumentan las pataletas en el momento de "Reflexionar").

Cada persona analiza los factores que aumentan la tensión en sus hijos o hijas y escoge las dos principales que puede cambiar y escribe (o piensan) la forma en que la puede modificar. Se comparten los compromisos en plenaria o en pequeños grupos y se tienen en cuenta para revisarlos en la siguiente sesión.

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para apoyarse en el manejo de las pataletas de los niños y niñas o en las propias rabias.

**Actividad**


- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas se enfermen y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>203</b> de <b>643</b>

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**


Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Se pueden formar parejas o pequeños grupos que van a funcionar como grupos de apoyo ante la rabia. Cada pareja o grupo puede cumplir algunas de las siguientes tareas (la cercanía de vivienda entre una y otra persona del grupo o pareja va a incidir en las formas de apoyo que pueden encontrar unas y otras:

- Si algún participante, se encuentra ante una situación tensionante que no sabe cómo resolver, puede acudir a conversar sobre la situación y mirar si se encuentra apoyo o soluciones.
- En el caso en que la persona tenga mucha rabia y sienta que puede lastimar un niño o niña de su familia, puede acudir por ayuda con alguna persona del grupo para ayudar a calmarse.
- Cuando se presente una pataleta de un niño o niña de la familia y el adulto sienta que no logra calmarse y manejar la situación, acudir a alguna persona del grupo para que le ayude a calmarse o para que acuda en pos de ayuda a su casa para manejar la situación.


- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, pueden analizar las situaciones comunitarias que aumentan las tensiones en las familias y los niños y niñas o que no permiten esparcimiento y relajación. Se pueden plantear alternativas de trabajo comunitario para solucionar esa situación: puede ser por ejemplo, gestionar con la policía la presencia de pandillas en el parque infantil de la comunidad; campañas para mejorar el trato entre las personas en la calle de manera que haya más tranquilidad en las relaciones; promover encuentros lúdicos (sin licor) entre vecinos para aligerar las cargas propias de la vida cotidiana. Lo que se sugiera, dependerá de la comunidad, de sus dificultades y de la creatividad del grupo.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>204</b> de <b>643</b>


## Módulo 6 Jugar

# Jugar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>205</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>206</b> de <b>643</b>

Cuando un niño o una niña juega, lo hace libremente y porque es divertido. Usa su imaginación y siente que es importante.

Al pensar en el juego, posiblemente lo asociemos con palabras como placer, alegría, goce, risa, entretenimiento, imaginación, fantasía, creatividad, invención, amistad, entre otras. Estas palabras nos ayudan a entender las características del juego, que es una actividad que practican todos los seres humanos y está presente en todas las culturas, aunque en cada una tiene sus propias formas de expresión, es decir que de acuerdo con la cultura, los tipos de juegos varían. Porque lo importante no es la actividad, sino la actitud del niño o niña o del adulto ante la actividad, el placer con que la vive, la fantasía que use.

**¿Cuáles son las principales características del juego?** Las siguientes características ayudan a entender su esencia:

- **Es un derecho:** el juego es una actividad de todos los seres humanos, pero es especialmente importante en la niñez. El juego es esencial para un adecuado desarrollo infantil y por ello se convierte en un derecho de los niños y niñas. Esto significa que los adultos debemos garantizar que los niños y niñas tengan oportunidades permanentes de jugar libremente.
- **Es placentero:** la esencia del juego es el placer, por lo cual una actividad no puede considerarse juego si no produce placer. En algunos casos, ese placer lleva a la risa e incluso a las carcajadas.


Al ser el placer el objetivo principal del juego, este no tiene finalidades aparentes de lograr resultados. Por eso, cuando los adultos proponemos juegos a los niños y las niñas, debemos saber que lo importante es jugar y no el resultado que se obtenga de la actividad. Si el objetivo del adulto es que los niños o niñas aprendan y ellos o ellas sienten que los aprendizajes son los más importantes, para ellos deja de ser juego.

- **Es serio:** aunque el juego es placentero, también es tomado con gran seriedad por el niño y la niña, porque lo sienten muy importante. Con frecuencia se cree que cuando los niños y niñas juegan, están perdiendo el tiempo. Se desconoce que al jugar los niños y niñas están desarrollándose y que el juego es el medio a través del cual conocen el mundo físico y social, pueden expresar sus sentimientos, interactúan con otros niños o niñas y además, pueden aprender a manejar las cosas que no entienden. Si para los adultos, lo serio es trabajar, para los niños y niñas, lo serio, es decir, lo importante, es jugar. Parece contradictorio que se unan placer y seriedad en una misma actividad, pero esa es la magia del juego.
- **Es libre:** parte de lo que produce placer en el juego es la capacidad de los niños y niñas para elegir la actividad. Esta libertad hace que los niños y niñas elijan, por iniciativa propia, los juegos que les divierten o les interesan y que los empiecen o los terminen cuando quieran. Es decir, que no se juega si no se lo desea. Esta libertad de elección trae un compromiso y una motivación interna en el niño o niña, por lo cual siempre están participando activamente, bien sea en un juego solitario o cuando juegan con otras personas. Incluso, puede decirse que el juego es el espacio ideal para la participación infantil puesto que en él, los niños y niñas ponen sus reglas, organizan sus actividades y toman decisiones sin necesidad de la guía de los adultos.

Como consecuencia de lo anterior, los adultos no pueden forzar a los niños y niñas a jugar lo que ellos no desean, porque deja de ser juego para ellos y ellas.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>207</b> de <b>643</b>

**Es ficción:** el juego es una actividad que a la vez que no hace parte del mundo real tampoco está totalmente fuera de la realidad. Es la actividad del "como si", es decir que aunque se disfruta la fantasía, la imaginación o la ficción, se sabe que se está viviendo en esa ficción, pero se puede pasar rápidamente a la vida real. Esta vivencia del juego "como si" se observa cuando los niños y niñas dicen, por ejemplo, "hagamos de cuenta que tu eras..."; "juguemos a que el palo era el azadón"; "digamos que la caja, era la cueva..."

Entonces el juego es un escape de la vida corriente, en el cual se crea una realidad "como si", que tiene sus propias reglas, libera de las responsabilidades de lo cotidiano y permite la satisfacción de las necesidades y deseos y la descarga de tensiones. Por ser un "como sí" que no pertenece a la vida real, en el juego las personas pueden darse la libertad de divertirse sin avergonzarse y vivir y expresar emociones que en la vida cotidiana no pueden hacer. Sin embargo, el juego aunque sea un espacio de escape hace parte de la vida de cada persona.

- **Es "hacer".** El juego se caracteriza porque se expresa en acciones, aunque el pensamiento también está involucrado. Pero los niños y niñas actúan sus ideas y fantasías en acciones. Por eso al jugar hacen cosas, se mueven, hablan. El psicólogo Donald Winnicot, que trabajó mucho con niños y niñas, decía que para dominar un arte o una tarea, era necesario hacer cosas, lo cual llevaba un tiempo y entonces el juego es hacer, porque ayuda a los niños y las niñas a lograr desarrollar sus capacidades. Por ello es que observamos que los niños y niñas juegan a lo mismo de manera **repetida** durante un tiempo, antes de cambiar de juego. A través de esa repetición, están tratando de, por decirlo de alguna manera, convertirse en expertos para alguna actividad o para comprender una situación.
- **Tiene reglas:** Aunque el juego es libre y se organiza según la voluntad y el deseo de los niños y niñas, siempre tiene reglas internas. Algunos ejemplos de reglas pueden ser: mover de una misma manera una pelota con el fin de lograr que entre en un hoyo; brincar sin pisar la línea en una acera; asumir los roles que se deciden dentro del juego. Si el juego no tuviera reglas, dejaría de ser atractivo, porque por ejemplo, llevar la pelota al hoyo, le quita el placer de lograr empujarla hasta acertar o brincar sin pisar la línea, hace poco retador y atractivo la actividad de caminar por la acera. La mayoría de las reglas las inventan los niños y niñas aunque algunos juegos tradicionales ya las tienen, como es el caso de las rondas o los juegos de mesa como el parqués. Pero incluso en esos casos, los niños y niñas tienden a modificarlas para hacer más placentero el juego.


### CARACTERÍSTICAS DEL JUEGO

**Es un derecho** porque es esencial para un adecuado desarrollo infantil y por ello se convierte en un derecho de los niños y niñas que los adultos debemos garantizar.

**Es placentero** y por eso, una actividad no puede considerarse juego si no produce placer.

**Es serio:** si para los adultos, lo serio es trabajar, para los niños y niñas lo serio e importante, es jugar.

**Es libre** pues no se juega si no se desea hacerlo. Los adultos no pueden forzar a los niños y niñas a jugar lo que ellos no desean, porque deja de ser juego.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>208</b> de <b>643</b>

*Es **ficción***, porque es una actividad "como si" que aunque se disfruta de la fantasía, la imaginación o la ficción, se sabe que se está viviendo en esa ficción, pero se puede pasar rápidamente a la vida real.

*Es "**hacer**"*, es decir es una actividad que se repite porque ayuda a desarrollar las capacidades.

***Tiene reglas***, generalmente creadas por los niños y niñas, lo cual hace atractivo y placentero el juego.

***Los niños y las niñas no están perdiendo el tiempo cuando juegan. Están desarrollándose.***

#### ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA LOS ADULTOS

- Dejar que los niños y niñas jueguen cuando quieran. No obligarlos a jugar.
- Dejar que los niños y niñas jueguen a lo que quieran. Ellos son los sabios del juego.
- Si el adulto juega con los niños y niñas, debe gozar del juego y seguir los mandatos de los niños y niñas. Ellos son los dueños de los juegos.
- Dejar que los niños y niñas pongan las reglas de los juegos. Ellos son expertos en la organización de sus juegos.
- Deje que los niños y niñas repitan y repitan sus juegos.
- No usar el juego para premiar o castigar. El juego es un derecho.

#### ¿Cuáles son los tipos de juegos en la primera infancia?

Los niños y las niñas juegan de diversas maneras porque el juego tiene infinitas expresiones. Una posible forma de clasificarlos puede ser la que se encuentra a continuación, aunque debe entenderse que un mismo juego puede estar en varias de estas categorías pues no son excluyentes.

- **Juego en solitario y juego con otros:** los niños y las niñas a veces juegan solos y a veces comparten con otros, bien sea niños y niñas o adultos. Ambos tipos de juego son importantes.


Dentro del juego solitario, se encuentran los amigos imaginarios, muy usuales en la primera infancia. Un amigo imaginario es un personaje que el niño o niña crea en su mente y que le sirve de compañía para jugar, pero también para sentirse acompañado en la vida cotidiana. Es más usual en niños y niñas que no tienen hermanos u otros pares cercanos con quienes compartir.

- **Juego de dramatización y juegos de reglas:** si bien, todos los juegos tienen reglas en algunos esto es más evidente y explícito. Los juegos de dramatización como jugar a la familia asumiendo los papeles de las personas del hogar, tienen un componente muy importante de fantasía y en estos juegos las reglas existen pero están menos visibles. En cambio en juegos de mesa o en

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>209</b> de <b>643</b>

juegos como las escondidas, la gallina ciega, las rondas o en deportes como el fútbol, las reglas son muy claras y dominan el desarrollo de los juegos, dejando menos campo a la fantasía.

- **Juego de movimiento y juegos con objetos:** los juegos como correr, saltar, subirse a un árbol, brincar encima de un obstáculo, hacer equilibrio, etc. son de predominantemente motores y en ellos, el placer está en buscar el dominio del movimiento y en experimentar sensaciones corporales. En los juegos con objetos está involucrado el movimiento, pero en ellos el placer está en la manipulación de los objetos con distintos fines: conocerlos, utilizarlos para representar una fantasía, crear. Es el caso del juego con arcilla, plastilina o arena para construir o para sentir la textura.


La naturaleza ofrece al niño o niña agua, arena, piedras y otros muchos objetos que convierte en juguetes. En el medio también juegan con los utensilios de cocina, con los zapatos o con las telas que encuentra en casa para convertirlos en objetos que sirven para su fantasía. Y los juguetes creados para los niños y niñas o por ellos y ellas, también son importantes para desarrollar sus actividades. En esto, es importante resaltar que los juguetes más sencillos, suelen ser los que más utilizan los niños y niñas, porque a ellos les pueden atribuir la fantasía que no pueden asignarle a uno muy sofisticado. En tal sentido, los adultos pueden también crear juguetes sencillos con material del medio, que a los niños y niñas les encantarán.

Algunos juegos pueden incluir tanto el movimiento como los objetos como en el caso de un juego de pelota.

### ¿Cómo juegan los niños y niñas a medida que crecen?

El juego de los niños y las niñas va cambiando a medida que crecen, observándose un perfeccionamiento en el dominio de sus habilidades. La siguiente tabla muestra las principales tendencias en la evolución del juego infantil.

EDAD	TIPOS DE JUEGO
Gestación	Patea y se mueve Reacciona a la música y las voces de sus padres.
Nacimiento a los 6 meses	A los pocos días o semanas saca la lengua imitando al adulto. Juega con su propio cuerpo y con el cuerpo de la madre cuando lo amamanta. Juega con la voz y con el cuerpo. Manipula sus manos, mueve sus pies Manipula y toca objetos: agarra, araña, chupa, muerde, hala. Mueve sonajeros y objetos y goza con sonidos y movimientos. Le gustan los juegos en que se le mueve suavemente y se le canta o se hacen palmas
6 meses a un año	Mueve objetos, los empuja, los hala, los mueve para que suenen. Arroja objetos para que se los recojan y los vuelve a lanzar, disfrutando de esta repetición.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>210</b> de <b>643</b>

Juega a aparecer y desaparecer debajo de una cobija o una cortina. Goza cuando lo encuentran y le expresan sorpresa por haberlo hallado.

Cuando empieza a pararse, goza agarrándose de personas u objetos para apoyarse. A algunos les gusta dejarse caer.

Juega con su voz, experimentando ruidos y balbuceos.

Uno a 2 años

Al caminar quiere correr y perfeccionar sus movimientos. Juega a subir, trepar, correr, saltar.

Manipula todos los objetos que se encuentra y los agarra con más precisión. Juega con arena, con palos.

Juega solo o con adultos o niños y niñas mayores.

2 a 3 años

Sigue jugando mucho con su cuerpo perfeccionando sus movimientos. Posiblemente un carrito para arrastrar o para montarse y arrastrar con los pies, será muy interesante. Sitios para rodarse, trepar, hacer rollitos, balancearse, son muy placenteros.

Juegan con trabalenguas, rimas, pequeñas canciones, poesías que ya pueden repetir.

Los títeres y las voces les atraen mucho

Pueden jugar con otros niños, pero todavía no tienen un juego en el cual unos y otros colaboran.

3 a 5 años

Inician los juegos de fantasía o de dramatizado imitando lo que ven en la vida cotidiana: al médico, a la familia, a trabajar, etc.

Disfrazarse les gusta mucho.

Juegan con otros niños, comparten y colaboran dentro del juego. Sugieren turnos, comparten juguetes o materiales

Pueden esperar un turno

Siguen interesados en juegos de armar, en rompecabezas y ya pueden jugar juegos de mesa sencillos como lotería.

Siguen interesados en juegos motrices cada vez más complejos como jugar a la carretilla, saltar, encaramarse, jugar pelota, pateándola o arrojándola, dan volteretas.


Empiezan a dibujar e incluso a "jugar a escribir" y a leer, imitando a los adultos.

## 1. Jugar, salud y desarrollo corporal

El juego en la primera infancia, está muy asociado al movimiento y por lo tanto, promueve el desarrollo físico pues ayuda a:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 211 de 643

- Perfeccionar movimientos, mejorar su coordinación, su fuerza y su precisión.
- Descubrir nuevas sensaciones y, por tanto, contribuir al desarrollo de los sentidos (tacto, visión, audición, especialmente)
- Tomar conciencia de la posición del cuerpo en el espacio: si está arriba o abajo, si cabe entre dos muebles, si hay algo a su izquierda o su derecha, qué tan lejos o cerca está un objeto
- Tomar conciencia de las sensaciones internas y externas provenientes del cuerpo y de sus movimientos y conocer las partes de su cuerpo
- Descubrir cómo con su cuerpo y sus movimientos puede transformar los objetos que se encuentran a su alrededor. A través del juego siente que conquista el mundo exterior.
- Liberar tensión física que se va acumulando en el cuerpo.

Para que todo esto se logre, la repetición de los juegos cumple un papel fundamental, pues gracias a que los niños y niñas insisten una y otra vez en un juego, van perfeccionando sus movimientos y van dominando sus habilidades y capacidades. Por ejemplo, cuando un niño o niña de dos años, juega con gran placer a subir y bajar escalones, se va haciendo más hábil en la coordinación de este movimiento, mide mejor sus pasos, comprende mejor la altura del escalón e incluso, aprende a saltar del escalón de arriba al piso.


El placer que tiene la repetición de los movimientos mantiene a los niños y niñas interesados y concentrados en ello, disfrutando de lo que están haciendo. Esto facilita que los fracasos en el juego sean vividos como parte de la actividad y no siempre se sientan tan desalentados cuando no logran lo que quieren. En ocasiones puede sobrevenir el llanto o la pataleta, pero también puede pasar que cambien de actividad o el reto que ellos mismos se ponen.

En la medida en que van sintiéndose más seguros con sus juegos y con el desarrollo de las habilidades y de los movimientos, los niños y niñas exploran nuevas opciones y hacen más complejo el juego. Entonces ya no saltan de un escalón, sino que ensayan a brincar desde dos o tres escalones, hasta el piso. En general se sienten orgullosos con sus logros y suelen mostrarlos a los adultos: "¡Mira lo que puedo hacer!"

Esto que observamos con los movimientos, refleja un proceso que se desarrolla en el cerebro. Los científicos han encontrado que a través de la ejercitación y de la repetición, el cerebro va desarrollándose porque va ampliando las conexiones entre las células cerebrales. Entonces, al jugar repetidamente, el cerebro va estableciendo esas relaciones que se reflejan en, por ejemplo, movimientos más coordinados, mejor pronunciación de las palabras, capacidad más desarrollada para calcular una distancia. En este sentido, el juego es la actividad más barata y agradable que ayuda al desarrollo cerebral de los niños y las niñas.

El placer que tiene la repetición de los movimientos mantiene el interés de los niños y niñas, favoreciendo el desarrollo de las capacidades sensoriales y de movimiento.

La repetición permite el desarrollo del cerebro que va ampliando las conexiones entre las células cerebrales.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>212</b> de <b>643</b>

El juego es la actividad más barata y agradable que ayuda al desarrollo cerebral de los niños y las niñas

## 2. Jugar y pensamiento

El juego contribuye al desarrollo del pensamiento por varias razones: porque ayuda a desarrollar distintas nociones y conceptos, porque ayuda a desarrollar la creatividad y porque permite aprender a resolver problemas.

- **El juego desarrolla nociones y conceptos:** al jugar, los niños y niñas manipulan los objetos, representan lo que observan, conocen lo que hay a su alrededor y tratan de entenderlo. En ese proceso van aprendiendo algunas nociones y conceptos además de ir comprendiendo cómo está organizada la sociedad, la funcionalidad de los objetos, las relaciones existentes entre las personas, las diferencias entre animales, personas y objetos, entre otros muchos aspectos.


Entonces al jugar con los objetos van aprendiendo su forma, color, tamaño, textura, peso, volumen, cantidad; al moverse o mover los objetos, comprenden nociones de velocidad, espacio, de tiempo; al dramatizar escenas establecen las causas de las situaciones; al jugar relacionan y comparan objetos y situaciones; al apilar o enfilear objetos o juguetes, aprenden a clasificar, a hacer series de objetos según su tamaño o grosor. Es decir, que de manera placentera, a través del juego los niños y niñas construyen nociones y conceptos muy variados, de acuerdo con su momento de desarrollo.

Además, al jugar los niños y niñas desarrollan habilidades de atención y concentración, de observación, de memoria y de pensamiento.

- **El juego desarrolla la capacidad de resolver problemas:** cuando los niños y niñas juegan, se enfrentan a distintas dificultades y a problemas que deben resolver de una u otra manera. En el juego tienen la oportunidad de equivocarse pero también de tener éxito y entonces utilizan las habilidades y conocimientos que tienen para aplicarlas y resolver los problemas.

Como el juego es placentero y es una vivencia del "como si", las equivocaciones se aceptan más fácilmente que en la vida real debido a que es posible dejar el juego, hacerle variaciones para lograr resolver el problema o insistir en las repeticiones hasta que se alcance el reto que propone el juego. Con frecuencia, la dificultad que plantea un juego es resuelta con por los niños y niñas a través de la repetición, pero cuando no lo logran, hacen variaciones que les ayudan a soportar la frustración. Entonces en vez de patear la pelota para pegarle a un tronco, resuelven arrojársela con las manos de manera que la meta sea más fácil de alcanzar. O si se está construyendo una casita con palos y piedras que se caen, puede optarse por buscar un cordón que le ayude a amarrarlos. Estas son opciones que desarrollan en ellos la capacidad de plantear soluciones que luego podrán aplicar en la vida real por cuanto van desarrollando una forma de pensar que luego pueden usar.

Dentro de la solución de los problemas, los niños y niñas van entendiendo, aunque no lo expresen con palabras, cuáles son sus habilidades y cuáles sus dificultades. Posiblemente, escojan juegos en los cuales sus talentos tienen mayor aplicación, porque allí se sienten cómodos, agradados y exitosos. Entonces, se observará que algunos niños y niñas prefieren los juegos de movimiento, otros los dramatizados, otros los artísticos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 213 de 643

- **El juego desarrolla la creatividad:** cualquier juego implica usar la imaginación y la fantasía, aunque en los juegos de dramatización este componente esté más presente, pues se necesita de ella para ser el médico, el pirata, el mago, la mamá, el pastelero, el boga del río, el cuidador del bosque, etc. Pero para saltar y correr, los niños y niñas también usan la fantasía para sentir que esa tarea no es una simple actividad de la vida cotidiana, sino que al realizarla, ellos son héroes capaces de atajar un gol como el mejor arquero del mundo o de correr como un caballo, o de brincar como un saltamontes.

El uso de esta fantasía, desarrolla la capacidad de crear haciendo que la mente produzca ideas, y relaciones. Esta creatividad podrá ser usada también en su vida cotidiana, si los adultos se lo permiten.

Al respecto, los padres y madres se preocupan de que los niños y niñas miren el mundo a través de la fantasía y corran riesgos al saltar desde las alturas creyendo que son superhéroes o que hagan movimientos bruscos que los lastimen por estar representando a un animal. En términos generales, los niños y niñas diferencian bien realidad de fantasía, pero es importante saber que su pensamiento se caracteriza por ser animista, es decir que asignan intenciones y sentimientos a los objetos y entonces creen que una silla les pegó, cuando realmente ha sido un tropezón. Su pensamiento también se caracteriza por el realismo, lo cual significa que en algunas situaciones confunde la realidad con la fantasía. Esto se observa cuando piensan, por ejemplo, que existen el ratón de los dientes, los reyes magos, los súper héroes o cualquier otro personaje mágico que su cultura haya creado.

En tal sentido, cuando hay niños y niñas muy arriesgados en los cuales la diferencia entre realidad y fantasía no es tan clara, los adultos deben procurar explicar la diferencia para evitar riesgos.


Los niños y las niñas aprenden jugando  
 El juego promueve la capacidad de resolver problemas  
 El juego estimula la creatividad

### 3. Jugar y vinculación afectiva

El juego está muy relacionado con los afectos de los niños y niñas hacia las demás personas, tanto los adultos cercanos como otros niños y niñas. También ayuda a expresar sus emociones y a comprenderlas.

- **El juego y las relaciones afectivas y de cariño:** al ser placentero jugar con otras personas, se establecen relaciones de cariño y de agrado por compartir esta actividad. Con los niños y niñas, la relación afectiva a través del juego es particularmente importante, pues permite que ellos y ellas establezcan vínculos cariñosos con quienes les juegan.

Por esta razón, es muy importante que los padres y cuidadores cercanos jueguen con los niños y niñas desde la gestación. Cuando se está esperando un bebé es muy importante hablarle, cantarle, hacerle caricias, porque eso permite que los adultos que le esperan, lo deseen con amor y cuando nace es más fácil entenderlo, conocer sus llantos, sonreírle y jugarle.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>214</b> de <b>643</b>

Para jugar con los niños y niñas es necesario seguir las reglas del juego, es decir, es necesario jugar libremente, jugar por placer, dejar que los niños manden en el juego, meterse en la fantasía. Porque si no se juega con placer y usando la fantasía, los niños y niñas, que son muy perceptivos, sienten que el adulto no está comprometido y se desilusiona. Además, si no se juega con placer, la risa no es igual, la emoción es escasa, no existe la sorpresa y no se fortalece el vínculo afectivo de la misma manera.

El placer de jugar está en soplar la barriga del bebé y reírse con su alegría; en sorprenderse y reírse cuando el bebé de 9 meses se esconde dentro de una cobija; en jugar con picardía una adivinanza; en ser el real "lobo feroz" de una ronda que gruñe y persigue; en hacer cosquillas suaves o jugar a las "arepitas" con satisfacción...

Algunos adultos, por su experiencia de vida o porque la vida cotidiana es compleja, pueden sentir pocos ánimos para jugar o creer que no saben hacerlo. Es importante que se sensibilicen poco a poco recordando las rondas, juegos y sueños de la infancia. Esto ayudará a poder jugar con sus hijos e hijas. Dejar que los niños y niñas sean quienes guíen el juego, es decir, dejarse mandar por ellos, seguir sus instrucciones es también un buen camino para comprometerse en el juego.


Parte de la sensibilización tendrá que ver también con cambiar las ideas sobre el juego. Es necesario pensar en todo lo que aporta a los niños y niñas y quitarse la idea de que jugar es sólo "cosa de niños", algo sin importancia. También es importante dejar de pensar que si se juega con los niños y las niñas, se perderá autoridad ante ellos. Debe saberse que la inteligencia de los niños y niñas les ayuda a comprender cuándo es momento de jugar y cuándo no. Además, al jugar se mejoran las relaciones, se alivian las tensiones y las normas fluyen mejor, porque los niños y niñas aceptan las indicaciones de mejor modo de una persona que sienten cercana.

El juego entre niños y adultos es muy importante y debe extenderse a toda la familia, porque cuando los adultos juegan entre sí, también se acercan más. Posiblemente entre adultos los juegos son distintos que cuando se juega con niños y niñas. Cada familia debe buscar los juegos que más les gustan, bien sea los que son más organizados como una lotería, bien sea los espontáneos como hacer chistes, cosquillas suaves, carreras, etc. Lo importante es darle a algunos espacios de la vida familiar un toque grato de distensión, placer y lúdica. Esto hará que se viva un ambiente más agradable y así los niños y niñas desarrollarán sentimientos de afecto y de seguridad.

Cuando los niños y niñas juegan entre sí, también establecen vínculos afectivos, así peleen en algunos momentos. Si hay hermanos, primos y amigos, es bueno que jueguen para que puedan quererse y sentirse cercanos.

- **El juego ayuda a comprender y manejar las emociones:** el juego es quizás la mejor manera que tienen los niños y niñas para expresar lo que piensan y sienten además de que les ayuda a comprender las situaciones que viven y los conflictos internos que se les presentan. Por ejemplo, cuando a un niño o niña se le muere una mascota o un familiar cercano, puede jugar a los entierros o funerales o puede jugar a que las personas suben al cielo en aviones o globos, debido a que con frecuencia se les enseña que los muertos se van al cielo. Estos juegos les ayudan a vivir de manera menos triste y más tranquila, los sentimientos de pesar por la ausencia de ese ser querido y a tratar de comprender la muerte.

Lo que hace el niño o la niña al jugar, es hacer que los sentimientos difíciles de vivir, como la rabia, los celos, la tristeza, la envidia, la ansiedad o el miedo, puedan expresarse de manera aceptable y menos dolorosa o con menos sentimientos de culpa, puesto el juego no es la realidad sino un "como si". Un ejemplo, puede ayudar a mostrar esta situación con el sentimiento de rabia: con frecuencia los adultos regañan a los niños y niñas y esto produce rabia en ellos pero no

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 215 de 643

pueden expresarla directamente quien tiene la autoridad. Si esta situación se repite mucho, el niño o niña se va llenando de ira y resentimiento y entonces busca manejar sus emociones jugando a los "buenos y malos" o a héroes y villanos. En estos juegos el niño o niña asume el papel del héroe para sentirse poderoso y eliminar el sentimiento de culpa por actuar mal, pero a la vez se permite atacar al villano, que inconscientemente representa a ese adulto que le impone autoridad de manera brusca o con regaños. Expresa así, su ira sin dañar a otros y utilizando simbolismos lejanos a la realidad pero que le ayudan a sentirse más seguro. Y como no está dirigiendo su agresión contra el adulto de su familia, no está sintiéndose culpable.

Los adultos solemos preocuparnos porque los niños y niñas juegan a la violencia, a la guerra, a disparos y muertes. Esto no debe afanarnos porque, como todos los seres humanos, ellos sienten rabia y la mejor manera de expresarla y entenderla es a través del juego. Ellos saben que es un juego y que en la vida real ni van a tener armas, ni van a matar a los que están a su alrededor. Si este juego es el único, y se mantiene por mucho tiempo, la reflexión de los adultos debe orientarse hacia lo que pasa en el ambiente que está afectando al niño o niña: ¿hay trato brusco entre los adultos de la familia? ¿Hay trato brusco hacia los niños y niñas? ¿En la comunidad se presentan hechos frecuentes de violencia? ¿el niño o su familia ha sido víctima del conflicto armado?

Los juegos también ayudan a expresar y a manejar los miedos o temores, tan frecuentes en la primera infancia, sobre todo, entre los tres y los 7 años. La ansiedad y la angustia también son elaboradas en los juegos, sobre todo en los de representación o dramatización cuando se plantean situaciones que causan miedo o ansiedad, pero la forma de jugar, permite al niño o niña representarse en un personaje que logra ser valiente con los miedos, que logra superar sus angustias. A través del juego dramático, el niño o niña van buscando las soluciones que necesitan para sus situaciones de manera que si lo logran, se van sintiendo más seguros y esto se refleja en la vida cotidiana.


Los deseos y los sueños propios de la infancia también se ven representados en los juegos de niños y niñas, que pueden caracterizar héroes y princesas, personajes poderosos o famosos, o personas de su entorno que son admiradas y queridas por alguna razón. El tipo de personaje que se escoja, va a depender del medio cultural en el que viva el niño o niña, de los héroes que tengan las comunidades, de los líderes que ellos o ellas identifiquen como dignos de ser seguidos.

Y todo esto se puede hacer en el juego, en el "como si", porque allí no hay amenazas, las situaciones planteadas son las que puede tolerar el niño o niña, la situación está asociada a una actividad placentera de la cual él o ella es el dueño y en la cual encuentra una solución que le acomoda y que puede manejar.

Dentro de los juegos de fantasía se encuentran los **amigos imaginarios**. Con cierta frecuencia los niños y niñas crean compañeros que les acompañan en la vida cotidiana o en las situaciones de juego. Son personajes a los que se atribuye un nombre y una personalidad y es vivido de manera bastante real por el niño o niña. Estos amigos generalmente desaparecen cuando el niño o niña ya no los necesita para entender algún conflicto o llenar alguna necesidad.

Es muy importante que los adultos que rodean al niño o niña, acepten el amigo imaginario como parte normal de la vida infantil, sin prohibirlo y sin alentarlo. Debe recordarse que su aparición depende del niño o niña porque es él quien lo necesita. Entonces si siempre lo nombra para dormir y le deja un campo a su lado, debe seguirse el juego, pero si no lo nombra, no se le debe preguntar dónde está su amigo.

- **El juego y la liberación de tensiones emocionales:** debido a que el juego es placer y es el medio para entender emociones, a través de él los niños y niñas pueden refugiarse de las

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>216</b> de <b>643</b>

tensiones que tienen en la vida diaria y liberarlas bien sea a través del movimiento o del uso de la fantasía. Los niños y niñas que viven situaciones difíciles de violencia en la familia o en la comunidad cercana o que atraviesan un duelo, encuentran en el juego una vía de escape para sus emociones que puede ayudarles a retomar energías para enfrentar la vida diaria.

- Es muy importante que los padres y cuidadores cercanos jueguen con los niños y niñas desde la gestación para crear vínculos de cariño
- Para jugar con los niños y niñas es necesario dejar de pensar que jugar es sólo "cosa de niños", comprometerse con el juego y disfrutarlo, dejando que sean los niños y niñas quienes guíen al adulto.
- El juego ayuda a los niños y niñas a expresar y entender sus emociones.
- A través del juego dramático, el niño o niña van buscando las soluciones que necesitan para sus situaciones de manera que si lo logran, se van sintiendo más seguros y esto se refleja en la vida cotidiana.
- Los amigos imaginarios sirven para ayudar a los niños y niñas a entender situaciones que no pueden manejar solos. Son normales y desaparecen con el tiempo.

## 4. Jugar, convivencia y autorregulación


El juego es un magnífico promotor del aprendizaje de lo social, tanto porque le permite al niño o la niña, entender cómo funciona la realidad social en la que viven, como porque ayuda en la regulación de emociones, enseña a resolver conflictos y facilita la comprensión de las normas.

- **Juego y aprendizaje de la realidad social:** los juegos, sobre todo los de dramatización, generalmente representan las situaciones de la vida cotidiana en la que viven los niños y niñas. A través de estos juegos, se suele imitar a los padres, a las personas significativas de la comunidad cercana o de la televisión (que hoy en día tiene entrada en la inmensa mayoría de los hogares del país). Con frecuencia las caracterizaciones son un poco exageradas de manera que las peleas de pareja se aumentan, los castigos a los hijos o hijas del juego son muy duros, los accidentes que se producen son catastróficos. Esto, además de ser divertido, ayuda a manejar las inquietudes, necesidades, conflictos, miedos y ansiedades pero también a comprender cómo funciona la vida a su alrededor: las normas de convivencia, los conflictos entre adultos, el papel de la autoridad, lo bueno y lo malo de la vida, etc.

Las soluciones que los niños y niñas encuentran a las situaciones problemáticas planteadas en sus juegos les prepara para enfrentar la realidad que viven, porque la han comprendido un poco mejor y sienten la tranquilidad de que existen soluciones a las situaciones de la vida real. En la medida en que un niño o niña juega repetitivamente sobre un mismo asunto, quiere decir que tiene más inquietudes y requiere de esta persistencia para resolverlas.

- **Juego y comprensión de las normas:** como se decía anteriormente, todos los juegos tienen sus propias leyes o normas, unas creadas por los niños y niñas y otras propias de la tradición. En los juegos en solitario, estas normas las sigue el niño o niña sin expresarlas. En los juegos colaborativos establecen normas y las siguen: asumen roles, ponen turnos, establecen tiempos,



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 217 de 643

ponen excepciones. Todo esto implica, que los niños y niñas van comprendiendo el sentido de las normas, a medida que juegan.

Es posible que si les preguntamos sobre las normas del juego, no sepan decirnos cuáles son, pues ellos no las viven de la misma manera que la norma de acostarse a una hora determinada o de comer siguiendo unas pautas y horarios. Ellos no piensan en las normas del juego: las viven y las respetan. Podría decirse que las normas en los juegos cumplen el mismo papel que cumplen las de convivencia: sirven para entendernos y para facilitar la vida, o el juego en este caso. Y entonces, los niños y niñas que juegan, tienen mayores posibilidades de entender el sentido de las normas, de la importancia de su construcción entre todos para entenderse y de la importancia de cumplirlas.


En el caso de los juegos con reglas explícitas que la tradición ha pasado de una a otra generación, como "la rueda, rueda", "el puente está quebrado", "yermis"<sup>41</sup> lotería, parques o ajedrez, las reglas están previamente establecidas, aunque vayan evolucionando. Estos juegos, generalmente tienen un objetivo de competencia, lo cual enfrenta a los niños y niñas pequeños a una situación que no siempre les es fácil manejar y entonces pueden saltarse las normas haciendo trampa con el propósito de ganar. Esto debe ser manejado con prudencia por los adultos, enseñando poco a poco que unas veces se pierde y otras se gana y posiblemente en la medida en que siguen jugando, van aprendiendo a respetar la norma, aunque algunos se demoran más en conseguirlo.

- **Juego, cooperación y conflicto:** Debe señalarse que sólo hacia los tres años, los niños y niñas juegan con otros pares de manera que ya se puede decir que hay un juego compartido. Inicialmente, los niños y niñas juegan con los adultos o con niños y niñas más grandes en acciones en las cuales hay intercambios que le producen placer y risas, pero cuyo objetivo no es cooperar para lograr un resultado explícito, distinto al de divertirse. Antes de los dos años, los niños y niñas juegan unos junto a los otros, en paralelo, sin que haya un interés compartido y con poco interés por compartir los objetos o juguetes con el que está a su lado. Posteriormente empiezan a compartir la actividad con la presencia de reglas que construyen y esta actividad colaborativa se va haciendo más compleja hasta lograr formar equipos que cooperan para lograr un objetivo común. Esto se logra hacia el final de la primera infancia.

Cuando hay un juego en paralelo, el conflicto se presenta cuando alguno quiere quitarle los juguetes a otro, que no está dispuesto a compartir, porque todavía, no tienen la capacidad de hacerlo. Los adultos que intervienen en estas situaciones, deben procurar no obligar a los niños y niñas a compartir, sino interesar a cada uno en algún otro juego o actividad o mostrarles que si ceden su juguete se les puede dar otro más atractivo. Debe recordarse, que la generosidad y la solidaridad, son valores que requieren un desarrollo paulatino y obligar a compartir no es la mejor manera de enseñarlo. Entonces, con suavidad y paciencia se les proponen alternativas para que presten sus juguetes o sus posesiones, entendiendo que para ellos es muy importante sentir que tienen poder sobre esos objetos porque les da sensación de seguridad.

Cuando los niños y niñas empiezan a cooperar, pueden presentarse conflictos porque no hay acuerdo en las reglas que se establecen o porque alguno no las cumple. Parece que fueran egoístas y les costara trabajo compartir. Lo que sucede es que antes de los seis años, los niños y niñas no tienen completamente desarrollada la capacidad de ponerse en el lugar del otro, lo cual hace que los conflictos puedan aparecer con cierta frecuencia. En este caso, es necesario esperar para ver si los mismos niños y niñas logran resolverlos o si es necesario intervenir para escuchar posiciones y ayudar en la búsqueda de alternativas de solución. No se trata de castigar

<sup>41</sup> Se incluyen estos ejemplos, pero cada comunidad y cada cultura tiene sus propios juegos que enseña a sus niños y niñas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>218</b> de <b>643</b>

o reprender sino de hacer el papel de un mediador en el conflicto, al tener una actitud imparcial de escucha y al ofrecer alternativas para que los niños y niñas escojan y decidan cuál puede ser la mejor. En la medida en que se use esta estrategia sistemáticamente, los niños y niñas aprenderán a proponer sus soluciones.

El otro motivo de conflicto, tiene que ver con los golpes y los movimientos de algunos niños o niñas que terminan lastimando a otros. Como están aprendiendo a controlar sus movimientos, pueden presentarse estas situaciones. En otras ocasiones los golpes se presentan porque el niño o niña caracteriza un héroe que da golpes para sentirse poderoso. Y también se presenta el caso de los niños o niñas que golpean porque no controlan el impulso de la rabia cuando se frustran en un juego. En cualquier caso, es importante mostrarles el dolor del otro niño o niña y guiarlos para que le hagan una caricia de manera que poco a poco vayan entendiendo la consecuencia de su movimiento brusco. No es recomendable regañarlos o pegarles porque eso no les permite entender pero si aprender a tenerles miedo a las personas adultas.

Por último, existen los casos de niños o niñas que no les gusta de juntarse con otros para jugar o tienen miedo de hacerlo. Puede ser que sean niños o niñas tímidos o que viven sólo con adultos y no saben cómo compartir. El adulto puede esperar un poco para ver si logran integrarse o puede pedir a los demás niños que les inviten a jugar, pero sin ser muy insistente. Obligar a compartir juegos, no es una buena manera de eliminar los temores para ser más sociable. Posiblemente, cuando los niños y niñas tienen más contacto con otros de su edad, aprenden a hacerlo.

- **Juego, manejo de la frustración y regulación de emociones:** las características del juego hacen que los niños y niñas se enfrenten a situaciones que no siempre pueden manejar adecuadamente o que superan sus capacidades. Por ejemplo, cuando hacen torres y se les derrumban, cuando intentan sin éxito ensartar cosas o cuando pierden en juegos de competencia. Entonces se sienten frustrados y deben aprender a enfrentar estas situaciones y a controlar sus emociones. Inicialmente llorarán porque no logran un reto que se han impuesto, pero paulatinamente aprenden a modificar la meta o a ajustar los modos en que quieren lograrlo. Las personas adultas deben entender que se sienten igual que cuando a ellas algo les sale mal. Es importante consolarlos o ayudarles un poco para que logren lo que quieren.


En el caso de los juegos cooperativos, deben aprender a ceder, a respetar turnos, a compartir, a seguir instrucciones, a aceptar frustraciones poniendo penitencias.

Entonces el juego ayuda al niño o la niña a madurar emocionalmente, debido a que bien sea por la influencia de los demás niños y niñas, o porque la repetición propia del juego hace que se esfuerce por lograr lo que se quiere, va descubriendo que las frustraciones pueden ser manejadas y que los fracasos no persisten si se hacen cambios en la estrategia o en la actitud hacia los demás. Aprenden a controlar sus emociones para poder seguir jugando y para que otros jueguen con ellos.

Y como el juego es ante todo algo divertido, estas frustraciones pueden ser manejadas de una manera más fácil que una frustración de la vida cotidiana.

- **Las normas en la familia para el juego de los niños y las niñas:** aunque el juego es la actividad principal de los niños y las niñas, y por tanto, no deben tener horarios para jugar, es importante que los adultos establezcan algunos límites para esa actividad del juego, que también ayuda a los niños y niñas entender las normas de convivencia.

Por ejemplo, el juego libre debe parar durante algunos momentos de la vida cotidiana como la hora de comer, bañarse, vestirse o dormir. Esto no quiere decir que en el momento de la alimentación no se puedan desarrollar algunos juegos tranquilos que ayudan a que los niños y niñas coman, como por ejemplo, jugar al avión que entra en la boca o contar cuentos mientras

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>219</b> de <b>643</b>

comen. Pero es recomendable que niños y niñas se mantengan en el sitio de la comida sin estar corriendo o caminando o buscando juguetes.

Con respecto a los lugares donde juegan los niños y niñas, es importante en cuenta las condiciones de seguridad y también entender que en algunos lugares públicos como una actividad religiosa o solemne, puede ser incómodo para los demás que los niños y niñas griten y corran. En esos casos, si no hay posibilidades de que se queden en casa, debe procurarse tenerlos distraídos con alguna actividad reposada, para que se entretengan.

- Los juegos, sobre todo los de dramatización, generalmente representan las situaciones de la vida cotidiana de los niños y niñas.
- En estos juegos, la caracterización de los personajes suele ser exagerada para que sea divertida y para que ayude a comprender la forma como funciona la vida.
- Las soluciones que los niños y niñas encuentran a las situaciones problemáticas planteadas en sus juegos les prepara para enfrentar la realidad.
- Las normas propias de los juegos, ayudan a que los niños y las niñas comprendan las normas de la vida real.
- Las normas en los juegos cumplen el mismo papel que cumplen las de convivencia: sirven para entendernos y para facilitar la vida. Por eso, los niños y niñas que juegan, tienen mayores posibilidades de entender el sentido de las normas.
- La capacidad de participar en juegos colaborativos se va adquiriendo con la edad y no debe forzarse.
- Compartir juguetes se aprende muy lentamente y debe ser enseñado con suavidad y paciencia.
- Los conflictos en los juegos son naturales y algunos los pueden resolver los niños y niñas sin intervención del adulto. Cuando un adulto interviene debe jugar el papel de mediador ayudando a encontrar alternativas de solución.
- El juego ayuda a regular las emociones y a enfrentar la frustración, al buscar alternativas, ceder turnos, compartir las reglas o repetir un juego hasta lograr superar un reto.
- Aunque el juego libre debe predominar en la vida de los niños y las niñas, hay momentos en que este no puede desarrollarse (a la hora de comer, bañarse, vestirse, ir a una ceremonia, etc.). Los niños y niñas aprenden a entender esto si la familia favorece actividades gratas y reposadas para esos momentos.


## 5. Jugar, comunicación y lenguaje

El juego promueve la relación y la comunicación con las demás personas, bien sea a través del lenguaje verbal o no verbal. También el juego en solitario ayuda al desarrollo del lenguaje porque el niño o la niña suele ir hablando mientras juega en un diálogo consigo mismos.

Cuando los niños y niñas juegan con otros de su edad o con los adultos, usan palabras, dan indicaciones, comunican el placer de jugar con sus risas, muestran sus éxitos al superar retos. Y en los juegos dramatizados o de fantasía, se observa cómo los niños y niñas utilizan el lenguaje de ficción, según el personaje al cual representan, en un intento por comprender las formas lingüísticas

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>220</b> de <b>643</b>

de su personaje. Esto favorece el desarrollo del lenguaje de una forma importante, porque no sólo aprenden palabras, sino que usan los giros y formas que se necesitan para lograr una buena comunicación y ponen en práctica lo que observan de otros.

## 6. Jugar y desarrollo de la estética

El sentido de la estética se desarrolla en el juego de varias maneras. Por un lado, cuando los niños y niñas crean los ambientes para jugar, al diseñar casitas, garajes, ríos, campos, ciudades, etc., ponen en práctica su capacidad artística al dibujar, usar cajas, telas, piedras, palos y diferentes objetos de manera creativa para lograr lo que desean.

También cuando hacen dibujos, crean modelos en arcilla o plastilina o pintan dentro de sus juegos, desarrollan su capacidad para apreciar la estética, lo que es bonito. En algunos casos imitarán lo que ven, pero en otros expresarán sus gustos.

Por otra parte, el juego de dramatización implica el desarrollo de la expresión corporal y del arte dramático pues a través de este juego los niños y niñas pueden experimentar y probar formas de expresarse con gestos, de usar disfraces, de adoptar tonos de voz, todo esto sin limitaciones porque es permitido dentro del juego.


## 7. Jugar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Para garantizar la seguridad física de los niños y niñas a través del juego, deben tenerse en cuenta algunas recomendaciones:

- Los juguetes deben estar limpios, no tener elementos corto-punzantes, no ser tan pequeños que puedan tragarse y atorarse.
- Los lugares donde juegan también deben ser limpios, iluminados, ventilados y organizados, para que puedan jugar en el suelo, tener posibilidades de moverse sin que se lastimen o coger infecciones por falta de higiene. Debe evitarse la cocina, por los riesgos de quemaduras o cortaduras y el juego con agua sin supervisión del adulto.

A medida que los niños y niñas crecen desean trepar, correr, saltar y algunos hacen movimientos arriesgados. Es importante que los adultos estén pendientes de que los lugares en los cuales se desarrollan estas actividades no impliquen peligro y saber que de todas maneras, las caídas de los niños y niñas son frecuentes debido a su constante movimiento. De esta manera, se evita la sobreprotección en la cual, los miedos de los adultos limitan esos juegos para evitar que se caigan. Tal vez, podría ser mejor enseñarles a hacerlo de manera prudente para evitar riesgos innecesarios.

- El juego con arena, arcilla o agua es bastante atractivo para los niños y niñas y muchos adultos lo limitan porque quieren evitar que se ensucien. Se recomienda dejarlo, siempre que esté supervisado por un adulto que evite que los niños y niñas se coman la tierra o se ahoguen en la

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>221</b> de <b>643</b>

fuente de agua. Si se ensucian, ya se lavarán después, pero se ha favorecido el desarrollo sensorial por el contacto con estos elementos.

En el caso en que los niños se lastimen, es importante ponerles atención, para establecer si una caricia es suficiente o si es necesario hacer una curación o llevar al niño o niña al médico. Cuando hay golpes en la cabeza con mucho dolor o pérdida de conocimiento, o lesiones en brazos y piernas con mucho dolor e inflamación, debe consultarse inmediatamente al personal de salud.

- No es cierto que jugar en el piso aumenta las defensas de los niños y las niñas, si el piso está muy sucio o tiene elementos que pueden herir.
- El ambiente de juego debe brindar seguridad a los niños y niñas para facilitar su desarrollo físico.
- La seguridad es importante. La sobreprotección, debe evitarse.

## 8. Jugar, participación y autonomía

El juego, por sus características, es un espacio privilegiado de participación infantil, pues en él, los niños y niñas, organizan, mandan, establecen normas, crean a su gusto, deciden lo que desean, es decir son protagonistas porque es SU espacio. Esto tiene un valor muy grande para el desarrollo de la capacidad de decidir, que luego puede proyectarse al resto de la vida.

Por otra parte, como a través del juego los niños y niñas van afianzando sus habilidades y capacidades, esto les permite avanzar en el sentido de independencia, porque las destrezas adquiridas, les permite asumir otras actividades como vestirse, bañarse o desplazarse con mayor independencia.

El juego es un espacio privilegiado para la participación infantil. Es SU espacio.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

Categoría	Preguntas
Importancia del juego	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué importancia tiene el juego en el crecimiento y desarrollo de un niño?</li> <li>• ¿Qué pasa si los niños no juegan?</li> <li>• ¿Qué tipo de juegos desarrollan la inteligencia de los niños?</li> <li>• ¿Cómo a través del juego logramos que el niño no sea tan tímido y se pueda relacionar mejor con los demás?</li> </ul>
Momentos para jugar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué momento y tiempo deben jugar los niños y niñas?</li> <li>• ¿Debo ponerles horarios a mis hijos para jugar?</li> </ul>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **222** de  
**643**

	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Es aconsejable que el niño o la niña, jueguen todo el día y no reciban los alimentos?</li></ul>
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué riesgos corren los niños y niñas por jugar en lugares sucios?</li><li>• ¿Es cierto que es bueno dejar a los niños jugar en el piso desde pequeños porque esto aumenta sus defensas?</li><li>• ¿Es necesario tener todos los juguetes de los bebés aislados de sitios que los puedan contaminar y esterilizarlos constantemente?</li><li>• ¿Es conveniente dejar jugar al niño o niña bajo la lluvia o crear una negativa total o es necesario permitirle explorar un fenómeno natural?</li><li>• ¿Es bueno dejarlos jugar con tierra?</li></ul>
Juegos por edades	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué clase de juegos puedo hacer para estimular a mis niños en esta edad?</li><li>• ¿Qué tipo de juegos se recomienda desarrollar con los niños y niñas de 0 a 1 año de edad?</li><li>• ¿Qué juegos se deben realizar con los niños de tres años?</li></ul>
Los conflictos en el juego	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué algunos niños se comportan de manera egoísta durante el juego?</li><li>• ¿Qué hacer para que los niños no sean egoístas cuando juegan y comparten con los otros niños?</li><li>• Cuando los niños son bruscos jugando, ¿es adecuado ser igual de bruscos que ellos?</li><li>• ¿Por qué a mi niño de tres años y medio después de un rato que está jugando, comienza a morder a todos los niños y les pega, también le gusta morder todos los objetos?</li></ul>
Con quiénes juegan los niños y niñas	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué hacer para que los niños jueguen e interactúen con otros niños y no se tornen solo como observadores?</li><li>• Si un niño o niña, poco habla o no juega con otros, ¿qué hacer para integrarlo y no aislarlo?</li><li>• ¿Por qué algunos niños les gusta solo jugar con niños mayorcitos que ellos?</li><li>• ¿Es importante que se juegue en familia?</li></ul>
Contenidos del juego	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué algunos niños siempre imitan en los juegos a sus hermanos y a otras personas?</li><li>• ¿Es positivo que un niño y una niña jueguen al papá y a la mamá?</li><li>• ¿La música genera efectos negativos o positivos en los niños y niñas?</li></ul>
Rol de las personas adultas	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo estimular el deseo y creatividad en aquellos padres que son renuentes y poco imaginativos cuando sus hijos los invitan a jugar?</li><li>• ¿Qué actividades realizar con los niños, las niñas y los padres?</li></ul>


Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>223</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Materiales de Fiesta de la Lectura - ICBF](#)
- [Portal Colombiaaprende – MEN](#)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Portal ABC del Bebé](#)  
<http://www.abcdelbebe.com/>
- [Portal Chile Crece contigo](#)  
<http://www.crececontigo.gob.cl/>
- [Primer programa argentino de formación en primera infancia y crianza:](#)  
<http://primerainfanciaycrianza.blogspot.com/2010/12/el-valor-del-juego-en-la-primera.html>
- [Museo del juego:](#)  
<http://museodeljuego.org/actividades/>
- [Boletín Crianza Humanizada , Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura:](#)  
<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/bibliotecaSedesDependencias/unidadesAcademicas/FacultadMedicina/BibliotecaDiseno/Archivos/PublicacionesMedios/BoletinPrincipioActivo/134-el-juego-actividad-de-los-dioses.pdf>
- [Portal Crianza y salud](#)  
[http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=289](http://www.crianzaysalud.com.co/index.php?option=com_content&view=article&id=289)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>224</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>225</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema del juego. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyendas o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

En el desarrollo de los encuentros sobre el tema de jugar, este momento inicial es fundamental, para que los adultos comprendan a través de la vivencia, la importancia de la lúdica y del placer de las actividades dentro de la vida.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de los juegos esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>226</b> de <b>643</b>

En el tema del juego pueden leerse los siguientes libros:

- **"Pedro es una Pizza"**<sup>42</sup> que relata como cuando Pedro no puede salir porque está lloviendo, su papa juega a que Pedro es una pizza y, con muchas risas, le pone la harina (que en realidad es talco); le agrega los tomates (que en realidad son fichas de damas); le añade el queso (que en realidad son pedazos de papel)...

Después de leer el libro, puede comentarse mirando las cosas simpáticas, lo que les hizo reír, lo cómico. También pueden intercambiarse ideas sobre juegos que pueden tener los adultos con los niños y las niñas en el cual inventan situaciones graciosas que los diviertan y en los cuales esté involucrada la fantasía como en este libro.

- **"Juegos de dedos"**<sup>43</sup>: es un libro con fotografías de manos caracterizadas como personajes sirven para que los niños aprendan los nombres de los dedos mediante un juego. Además de leer el cuento pueden inventarse y jugar otros juegos con los dedos.

Puede jugarse con los dedos al ritmo del popular verso que se dice a los niños y las niñas:


Este dedito se fue al mercado,  
 éste compró un huevito,  
 éste lo llevó a casa,  
 éste la cocinó  
 Y el más pequeñito,  
 todito, todito, ¡se lo comió!

También puede jugarse al son de estribillo infantil que dice:

Saco mis manitas,  
 las pongo a bailar,  
 las cierro, las abro,  
 ¡y las vuelvo a guardar!

<sup>42</sup> Steig, William (2000) Pedro es una pizza. Bogotá: Norma

<sup>43</sup> Serrano, Pablo (2004). Juegos de dedos. Bogotá, Fondo de Cultura Económica Ltda.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>227</b> de <b>643</b>

## B. Juegos

Como el tema central es el juego, los participantes pueden recordar algún juego de su infancia y lo juegan entre todos. También pueden proponerse juegos que les agraden ahora como adultos y que sean viables de llevar a cabo en el sitio en que se desarrolla el encuentro.

Después de jugar se puede comentar, lo que se experimenta al jugar: ¿Cómo nos sentimos? ¿Cómo se siente nuestro cuerpo? ¿Qué nos gusta del juego?

También pueden proponerse juegos infantiles que pueden ser divertidos para los adultos. Algunos ejemplos:

### El gato y el ratón.

Se hace una rueda de personas cogidas de la mano.

El gato se hace afuera y el ratón adentro.

Entre los dos se entabla el siguiente diálogo

- A que te cojo, ratón.
- A qué no, gato ladrón.
- Apostemos una mogolla y un chicharrón.

Al decir 'apostemos', enlazan los dos meñiques derechos y los separan mediante un golpe que da con la mano de uno de los contrincantes.

Al terminar la apuesta, el gato persigue al ratón; los de la rueda tratan de favorecer al ratón, no dejando pasar al gato por entre los brazos que forman una barreta. Tendrán que agacharse, tomarse con fuerza, levantar los brazos si el gato pretende saltar. Cuando el gato coge al ratón, se acaba el juego. Si el gato no logra coger al ratón después de un tiempo acordado previamente, los de la rueda corean repetidamente: "este gato no sirvió" y le ponen una penitencia. Si logra alcanzarlo corean "este gato sí sirvió", y entonces la penitencia será para el ratón.

### El corazón de la piña

Para jugar al corazón de la piña, se hace una fila de personas que, cogidas de la mano, se van enroscando alrededor de la primera, que hace de corazón; todo el mundo canta:

El corazón de la piña  
se va envolviendo,

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **228** de  
**643**

se va envolviendo.

Y toda la gente

se va cayendo

se va cayendo.

### C. Rondas

Se pueden jugar varias rondas infantiles, ojalá las que conozcan los participantes. Aquí se sugieren algunas que pueden jugarse y cantarse también:

Aserrín, aserrán los maderos de San Juan

Piden pan, no les dan,  
piden queso les dan hueso.

piden vino, si les dan  
se marean y se van.

El reloj de Jerusalén

da las horas siempre bien.

Da la una,

da las dos,

da las tres,

da las cuatro.

[Se sigue contando hasta doce, mientras  
en rueda se va danzando hacia un lado y  
luego hacia otro]

El patio de la casa

es muy particular;

cuando llueve se moja

como los demás.


Agáchate, agáchate,

que los agachaditos

no saben bailar,

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>229</b> de <b>643</b>

h, i, j, k,

l, ñ, n, u.

(Mientras se canta se hace una rueda con los participantes tomados de la mano, que se va moviendo hacia un lado)

A la rueda, rueda,

de pan y canela.

Dame un besito,

y vete para la escuela.

Si no quieres ir,

acuéstate a dormir

(Mientras se canta se hace una rueda con los participantes tomados de la mano, que se va moviendo hacia un lado).

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR


El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>230</b> de <b>643</b>

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las pataletas. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.


### ¿POR QUÉ ES AGRADABLE JUGAR?

**Objetivo:** Los participantes recordarán los juegos de su infancia para analizar los componentes que hacen grato y atractivo el juego para los niños y niñas

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes que recuerden algún juego de su infancia, preferiblemente un juego de cuando estaban muy pequeños. Deben recordar:
  - ¿Cómo era el juego?
  - ¿Con quién lo jugaban?
  - ¿Cómo se sentían al jugarlo?
- Se reúnen en grupos para compartir sus respuestas y deben:
  - Hacer el listado de los juegos y su explicación
  - Hacer la lista de personas que jugaban con ellos y ellas en la infancia: otros niños o niñas de su edad o mayores, abuelos, padres, otros adultos.
  - Hacer una lista de los sentimientos que experimentaron al jugar.
- Se hace plenaria para compartir las respuestas. Se puede analizar lo siguiente:
  - Variedad de juegos que saldrán, diferencias por género, tipos de juegos (ver las orientaciones temáticas). Es interesante que se describan algunos juegos, para ilustrar a los adultos participantes, porque puede darles ideas para jugar con sus niños y niñas.
  - Tipo de personas que jugaban con ellos: es importante analizar que los juegos de niños y niñas pueden ser en solitario, en compañía de otros niños y niñas o juegos con adultos y posiblemente cada uno de estos tiene un atractivo distinto. (Ver las orientaciones temáticas)
  - Sentimientos asociados al juego: posiblemente los sentimientos van a ser agradables y entonces es importante analizar la función que esto tiene en el desarrollo infantil.

### LOS JUEGOS EN LA PRIMERA INFANCIA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>231</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Analizar el tipo de juegos que llevan a cabo los niños y niñas de la primera infancia en la medida en que van creciendo.

**Actividad:**

- Cada persona piensa en los juegos de uno de sus hijos e hijas: ¿qué le gusta jugar? ¿cómo juega? ¿con quién juega?
- Se reúnen los participantes por grupos según la edad de los niños y niñas: cero a una año, uno a 2 años, 2 a 3 años, 3 a 4 años y 4 a 5 años. Comparten la información sobre los juegos de sus niños y niñas y buscan los elementos que tienen en común los juegos de la edad correspondiente.
- Cada grupo expone sus conclusiones del trabajo y el educador familiar va anotando en un tablero las respuestas por columnas, de manera que se observe cómo, a medida que los niños y niñas crecen, van cambiando las formas de jugar y las personas con las que juegan.
- Se analiza la razón por la cual los juegos cambian a medida que crecen y la importancia del juego en el desarrollo infantil.

### MITOS SOBRE EL JUEGO INFANTIL

**Objetivos:** Analizar la importancia de promover el juego en la primera infancia como promotor del desarrollo infantil


**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupo para que cada uno analice un mito sobre el juego. Para ello, deben discutir el mito asignado y establecer si es cierto o falso y justificar la respuesta. Los mitos son:
 

MITO 1: El juego de los niños y niñas es una perdedera de tiempo. Es mejor enseñarles cosas de provecho como leer, hacer oficio.

MITO 2: los juegos de pelea o de violencia aumentan la agresividad en los niños y niñas.

MITO 3: Es peligroso que los niños y niñas jueguen a superhéroes porque se pueden accidentar.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>232</b> de <b>643</b>

MITO 4: El juego sirve sólo para entretener a los niños y las niñas.

- Se exponen las respuestas a los mitos y se discuten con todo el grupo. El educador familiar puede hacer algunos aportes, basándose en sus conocimientos y en lo que le ofrecen las orientaciones temáticas

### EL JUEGO Y EL DESARROLLO INFANTIL

**Objetivos:.** Establecer el aporte que le hace el juego al desarrollo infantil

**Actividad:**


- Entre todos los participantes, hacen un listado de juegos de los que llevan a cabo los niños y niñas o de los que recuerdan haber jugado en su infancia. Deben ser para jugar en grupo y que pueden realizarse en la sesión. (por ejemplo escondidas, cogidas, a la casita, etc.) De este listado se seleccionan cuatro o cinco.
- Se dividen los participantes en grupos de unas cinco personas y cada uno debe jugar uno de los juegos de la lista, siendo distinto el de cada grupo.
- Una vez han desarrollado su juego, los integrantes del grupo analizan:
  - ¿Qué habilidades tuvieron que usar para jugar?
  - ¿Cómo se sintieron jugando?
  - ¿Cuáles eran las reglas del juego?
  - ¿En qué beneficiará a los niños y niñas llevar a cabo juegos como ese?
- Se exponen los trabajos grupales y se hace la discusión sobre los aportes que hacen los juegos a los niños y niñas para su desarrollo (en lo físico, en lo emocional, en lo social, en el aprendizaje de reglas, en el pensamiento, en la creatividad, en la participación infantil, etc.)

## 3. Actividades para “reflexionar”

### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 233 de 643

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### **¿PARA QUÉ LE SIRVE EL JUEGO A LOS NIÑOS Y NIÑAS?**

**Objetivo:** Concluir acerca del papel del juego en el desarrollo de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Por grupos, los participantes deben responder a las siguientes preguntas: ¿para qué juegan los niños y niñas? ¿en qué ayuda el juego al desarrollo de los niños y niñas?
- Se exponen las conclusiones en plenaria y se discuten. Se pueden sacar conclusiones generales sobre el valor del juego en desarrollo de los niños y las niñas. El educador familiar puede enriquecer la discusión con los elementos que conoce y con lo que le sugieren las orientaciones temáticas.

#### **EL PAPEL DE LOS ADULTOS EN EL JUEGO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS**

**Objetivo:** Concluir sobre el papel que pueden tener los adultos en el juego de los niños y las niñas.


**Actividad:**

- Por grupos, los participantes pueden contestar las siguientes preguntas:
  - ¿Cuándo pueden jugar los adultos con los niños y niñas?
  - ¿Cómo debe ser la participación de los adultos en el juego de los niños y niñas?
- Se exponen las respuestas de los grupos y se discuten. El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas. Se pueden establecer conclusiones sobre el tema.

## 4. Actividades para “construir”

### *PARA RECORDAR*

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>234</b> de <b>643</b>

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

#### PROMOVIENDO EL JUEGO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Identificar formas para promover el juego en los niños y niñas en la familia

**Actividad:**

- Cada persona piensa en una alternativa que ayude a que sus niños y niñas jueguen en la familia.
- Se exponen las alternativas voluntariamente, de manera que se enriquezcan unas con otras.
- Estas alternativas se convierten en compromisos personales que pueden ser revisadas en la siguiente sesión.

#### LOS ADULTOS JUGANDO CON LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Establecer alternativas para que los adultos jueguen con sus niños y niñas

**Actividad:**

- Cada participante, pensando en la edad que tienen sus niños y niñas, plantea dos formas en que puede jugar con ellos y ellas.
- Se establecen compromisos que pueden ser compartidos por grupos o en plenaria para que se enriquezcan unos con otros. Estos compromisos se revisan en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades.


#### LOS JUGUETES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Construir juguetes para los niños y niñas o diseñar ideas para construirlos

**Actividad:**

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>235</b> de <b>643</b>

- Dependiendo del tiempo se puede:
  - Construir juguetes utilizando material reciclable. Por ejemplo, botellas que se llenan de piedritas, semillas o cuentas y se decoran para hacer sonajeros; móviles con hojas, papeles de colores o retazos de tela; ringletes<sup>44</sup>, pelotas de trapo, cuerditas en un carrito para arrastrarlo, etc.
  - También se puede hacer un álbum con refranes, trabalenguas, rondas, canciones y juegos conocidos y otros que puedan encontrarse en Internet. Si no hay tiempo para esto, puede hacerse en familia, con los niños y niñas.
  - Entre todos, hacer una lluvia de ideas sobre el tipo de juguetes que pueden construir aprovechando el material reciclable o el material del medio.
- Cada persona se compromete a construir un juguete para sus niños y niñas y dárselo como un regalo. Si los niños y niñas tienen un año o más, es importante que participen en su construcción; si son bebés, deben estar presentes y se les va mostrando el proceso y se conversa con ellos y ellas.

En la siguiente sesión, se revisan los compromisos.

### LAS REDES DE APOYO

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**


Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo para que sus niños y niñas puedan jugar con seguridad y de manera divertida y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

<sup>44</sup> En el siguiente link se encuentran instrucciones para hacer un ringlete: [http://www.dibujosparapintar.com/manualidades\\_molinillo.html](http://www.dibujosparapintar.com/manualidades_molinillo.html). Pueden buscarse otras páginas WEB con el mismo tema.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>236</b> de <b>643</b>

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes: la ludoteca viajera**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Si en la comunidad no hay una ludoteca, pueden construir entre todos y con el aporte de otras personas de la comunidad, una ludoteca viajera. Se pueden diseñar y construir juguetes con material del medio, conseguir fondos para comprar algunos juguetes, buscar en el municipio recursos para conseguir juguetes y libros.


Para que la ludoteca funcione, deben establecerse algunas funciones:

- Una o dos personas responsables de llevar un registro sobre el préstamo de los juguetes.
- Una o dos personas responsables de hacer mantenimiento y lavado a los juguetes, aunque cada vez que se devuelva un juguete, debe estar limpio. Sin embargo, como son para jugar, lo más natural es que se deterioren, se descosan y deban arreglarse cada cierto tiempo.
- Varias personas que mantengan la labor de conseguir dinero para comprar juguetes o de construir juguetes con el material del medio.

- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana: el parque comunitario**


Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, pueden desarrollar la siguiente actividad:

- Si en la comunidad no hay un parque para niños y niñas, puede construirse uno con los materiales que se consigan en la comunidad. Para ello pueden usarse llantas, lazos, madera, tubos. Se pueden construir hamacas, columpios, juegos para saltar, trapecios. Todo depende de los recursos que se tengan y de las costumbres de juego de la comunidad.
- Si en la comunidad hay un parque, puede analizarse el estado en que está para crear una brigada que le haga mantenimiento permanente de modo que se conserve en buen estado. Si es un parque al que acuden adultos o jóvenes en forma de pandillas, puede hacerse un grupo que se mueva en las instituciones municipales para buscar la presencia de la policía en el parque; o si esto no es posible, pueden establecerse turnos y horarios para que haya adultos vigilando a los niños y niñas de primera infancia, de manera que puedan sentirse seguros al usar el parque.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 237 de 643


## Módulo 7 Ir al baño

# Ir al baño, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>238</b> de <b>643</b>

# Capítulo 1

## Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>239</b> de <b>643</b>

El cuerpo humano se alimenta y se hidrata con las comidas y bebidas que las personas consumen a diario. Sin embargo, no todo lo que se come y se bebe lo utiliza el cuerpo y necesita evacuarlo. Entonces se producen la orina y las heces fecales que son expulsadas diariamente. A través de ellas se eliminan los desechos que no necesita el organismo, además de las toxinas que producen y que podrían envenenar el cuerpo. El sudor es el otro medio por el cual se expulsan las toxinas.


Aunque evacuar orina y materia fecal es una necesidad fisiológica, en las diferentes culturas se tienen costumbres distintas para realizar estas necesidades. En casi todas las comunidades de la sociedad occidental se utiliza el inodoro o la letrina para poder llevar a cabo esta actividad en privado y lejos de los ojos de las demás personas. Se ha desarrollado el sentido del pudor que hace que "ir al baño" se experimente como una actividad muy personal. Hay otras comunidades que por cultura o por precariedad económica no tienen condiciones para la eliminación de excretas y lo hacen en espacios abiertos como el bosque, el desierto, el río u otra fuente de agua. O pueden realizarlo en las casas en alguna vasija para luego enterrar o botar el producto de la evacuación. Sin embargo, es necesario que dentro de las creencias culturales, se avance hacia un manejo higiénico de las evacuaciones para prevenir enfermedades.

Como producto de las creencias hacia la forma y el lugar donde deben realizarse las evacuaciones, en cada cultura se enseña a los niños y niñas según las costumbres de la comunidad. En la mayoría de las comunidades occidentales, los bebés usan pañales y hacia los dos años se les introduce en el uso del baño. Sin embargo esto lleva tiempo e implica varios procesos del desarrollo. Sin embargo, en otras culturas este tema, por no ser parte de las costumbres, no es significativo porque el proceso de enseñar a los niños y niñas la forma en que la comunidad lleva a cabo las evacuaciones es tan natural y poco problemático, que no es significativo en el desarrollo infantil. Por ello, este módulo debe ser utilizado preferencialmente en comunidades de costumbres occidentales en las cuales se usan el pañal y el inodoro y existe pudor y mucha privacidad para los momentos de las evacuaciones. No obstante, cada educador familiar, explorará las costumbres e inquietudes de la comunidad sobre el tema y analizará si es conveniente o no, desarrollar el tema y el tipo de actividades que se llevan a cabo.

En la cultura occidental, con frecuencia, los cuidadores principales de un bebé se preguntan cuándo es el momento apropiado para enseñar a un niño o niña a dejar los pañales. Las costumbres que se tienen al respecto en las distintas comunidades son variadas y por lo tanto no hay una sola respuesta para esta pregunta y más bien pueden señalarse algunos criterios que ayuden a encontrar el momento más apropiado. Son criterios que tienen relación con la madurez física, del lenguaje, de las emociones y con la disposición de los cuidadores para iniciar el proceso. Por eso, la pregunta por el momento indicado para quitar los pañales va a desarrollarse en varios de los apartados que se encuentran en este capítulo.

De todas maneras es importante señalar que el lograr dejar los pañales no debe ser un proceso apresurado porque puede traer consecuencias negativas en el desarrollo del niño o niña. ¿Para qué se quisiera apresurar este proceso? De él no dependen los aprendizajes posteriores como el leer, escribir o razonar; tampoco hará que el niño o niña sea más "aventajado" que los demás. Y en cambio, sí podemos producirle un estrés innecesario que puede afectarle más adelante.

Por último, como todos los procesos del desarrollo infantil, dejar los pañales tendrá avances, estancamientos e incluso puede tener retrocesos. En algunos niños y niñas se logra más fácilmente que en otros porque todos son diferentes. Por esos lo más importante es que los adultos acompañen este proceso con paciencia y tranquilidad, pues a menos que haya una dificultad fisiológica severa, todos logran dejar sus pañales en la niñez temprana.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>240</b> de <b>643</b>

Evacuar los desechos y toxinas del organismo es una necesidad del cuerpo humano.

En cada cultura se enseña a los niños sobre las costumbres para llevar a cabo sus necesidades de evacuación de la orina y las heces fecales.

El pudor y la privacidad de la cultura occidental para llevar a cabo la evacuación de orina y materia fecal hace que se enseñe esto a los niños y niñas.

Dejar el pañal y enseñar a usar el baño debe hacerse cuando el niño o niña y la familia estén preparados. No hay afán.

## 1. Ir al baño, salud y desarrollo corporal

### 1.1. ¿Cuándo pueden dejar el pañal los niños y niñas?

Los bebés entre el nacimiento y aproximadamente los dos o tres años evacúan la orina y las heces fecales cuando el cuerpo lo requiere. No tienen conciencia de este movimiento, a menos que, por ejemplo, sientan dolor por estar estreñidos (lo cual sucede en algunos bebés sobre todo si no están siendo amamantados) o les incomode la suciedad o la humedad del pañal. Por ello, se usan pañales bien sea de tela o desechables, porque en cualquier momento el cuerpo realiza la evacuación, sin que haya control intencional del niño o la niña para hacerlo.

En la medida en que crecen, los niños y niñas van adquiriendo una cierta madurez para aprender a dejar su pañal y asumir las costumbres de la comunidad para llevar a cabo sus necesidades de evacuación.


Desde la perspectiva corporal un niño o una niña podría hacerlo cuando:

- Comprende las señales que el cuerpo le envía: ¿siente la presión de la vejiga que está llena? ¿siente la presión de los intestinos? Y ante estas señales físicas, ¿muestra incomodidad a través del movimiento, de señalar el pañal porque le incomoda la humedad, o de otra manera? Parar un juego porque están evacuando orina o heces, también es una señal de que experimentan las sensaciones del cuerpo.
- La relación entre el cerebro y los músculos le permite esperar un poco para que la evacuación se pueda retener por un rato. Esta función rara vez se logra antes de los dos años y muchos niños y niñas la alcanzan hacia los cinco años. La mayoría lo puede hacer entre los dos y los tres años<sup>45</sup>. Sin embargo debe tenerse en cuenta si el niño o niña nació prematuro o tuvo bajo peso al nacer, posiblemente se demorará un poco más que otros y si es un niño cuyo desarrollo es más lento o tiene una discapacidad que afecta su pensamiento o sus movimientos, podría también lograrlo después.
- Caminan y son capaces de levantarse y sentarse de algún sitio. De esta manera podrán usar la mica o bacinilla<sup>46</sup> y más adelante, el inodoro

<sup>45</sup> <http://www.redmedica.com.mx/medicina/control.html>

<sup>46</sup> En cada parte del país, la vasenilla tiene su propio nombre.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>241</b> de <b>643</b>

- Empiezan a orinar cada tres horas aproximadamente, de manera que se va estableciendo un ritmo de evacuación de la orina. Otro indicador puede ser que se levanten de la siesta sin haber orinado. Esto indica que hay mayor capacidad de retención.
- Pueden desarrollar actividades en las que no tienen que moverse permanentemente y están en la capacidad de estarse sentados por ratos cortos atendiendo a alguna actividad como escuchar un cuento, ver una película, observar un libro o unas láminas.
- Son capaces de ayudar a ponerse y quitarse la ropa, sobre todo los pantalones o calzones.

Entonces, es necesario saber que más que la edad, estos criterios, y otros que se desarrollarán en numerales siguientes, son los que deben guiar a los adultos para enseñar las costumbres de evacuación de la orina y las heces fecales, sobre todo, cuando como en la cultura occidental, se usa el pañal y se hace el paso hacia la utilización de inodoros o letrinas. Es necesario no comparar con los niños y niñas de otras familias, ni con hermanos mayores, porque cada niño o niña tiene su ritmo de desarrollo y no debe apresurarse.


Es importante saber también que se logra primero regular las evacuaciones diurnas y luego las nocturnas. Para saber cuándo quitar el pañal de la noche, quizás la manera más sencilla, es esperar a que pase unos 15 días sin haber mojado el pañal. Eso indicará que ya puede dormir sin él, aunque a veces tenga "accidentes", es decir, que moje la cama en la noche.

Enseñar a dejar el pañal se hace cuando los niños y niñas están listos. Los indicadores de que ya podrían hacerlo, desde el punto de vista corporal, son:

- El niño o niña siente la presión de su vejiga o de sus intestinos y sabe cuándo evacúa.
- Es capaz de retener por unas horas la orina durante el día, mostrando que su cerebro y su músculos están listos.
- Camina y es capaz de levantarse y sentarse.
- Y puede tener actividades tranquilas en que permanece sentado atendiendo una actividad por un rato.
- Es capaz de ayudarse a quitar y poner la ropa.

## 1.2. El placer de retener y evacuar

Desde la perspectiva corporal es importante entender además, que retener y evacuar la orina y las heces son sensaciones placenteras para los niños y niñas que están aprendiendo a sentir esas sensaciones. La sensación física de presión en la vejiga o en el ano pueden ser vividas de manera agradable haciendo que el niño o niña retenga la orina y las heces hasta que es imperativo que evacúe. Y esta evacuación se vive también como una liberación grata. Por ello, es frecuente observar a los niños y niñas moviéndose mucho como bailando cuando sienten ganas de evacuar y sabemos que posiblemente es hora de avisarles que usen el baño. Sin embargo, los adultos deben entender que este comportamiento debe permitirse porque además de la sensación agradable que están experimentando, están como midiendo hasta donde pueden "aguantar" sin evacuar, como poniéndose retos en su nuevo aprendizaje.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>242</b> de <b>643</b>

### 1.3. La higiene a la hora de evacuar

Desde el punto de vista del desarrollo de lo corporal y de la salud, es importante señalar que de manera paralela a enseñar el uso del baño, debe enseñarse **el lavado de manos** antes y después de usar el inodoro. En un comienzo serán los adultos quienes les laven las manos pero poco a poco serán los mismos niños y niñas quienes lo hacen. Lo importante es establecer el hábito desde que se empiece a usar la bacinilla o el inodoro. Esto promoverá la salud (Ver Anexo 13, Enfermar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza)

### 1.4. Cuando crecen y todavía no retienen de día o de noche

Algunos niños y niñas se demoran más que la mayoría en aprender a retener la orina o las heces, o aprenden y lo logran por un tiempo, pero luego vuelvan a evacuar sin avisar o sin acudir al baño. Hasta los cinco años se considera natural que los niños y niñas se orinen sin ir al baño o sin avisar o que lo hagan en la noche. También puede pasar lo mismo con las heces fecales. Quiere decir que son niños y niñas que requieren de mayor tiempo para aprender a ir al baño.

Después de los cinco años, puede analizarse si existe alguna dificultad física o emocional que haga que el niño o niña no logre este aprendizaje. En ese caso se habla de enuresis y de encopresis.

- **Enuresis**


La enuresis consiste en que después de los cinco años, el niño o niña no logra retener su orina bien y evacúa sin ir al baño. Puede ser una enuresis primaria o secundaria y puede ser diurna o nocturna. En la primaria, el niño o niña nunca logra retener su orina suficientemente para ir al baño o avisar y se moja en sus pantalones de día o de noche. A veces lo logran de día pero no de noche. Cuando no aprenden de día, generalmente tampoco lo hacen para la noche.

La enuresis secundaria se presenta cuando el niño o niña que ya había aprendido a ir al baño y lo había logrado por un buen tiempo, (unos seis meses por lo menos) de un momento a otro dejó de hacerlo y empezó a orinarse de día y/o de noche. En la mayoría de estos casos, se presenta un factor emocional que hace que el niño o niña tenga un retroceso en su desarrollo y la enuresis sea el síntoma que muestra que algo está pasando. Entonces es muy importante analizar las circunstancias que está viviendo el niño o niña para ver cómo se está afectando: ¿Hay una situación difícil en la familia? ¿Ha nacido un hermanito? ¿Entró a una institución de educación? ¿La comunidad ha sido víctima de acoso o violencia? ¿Hubo mudanza de la familia? Si no se identifica qué está pasando, debe también analizarse la posibilidad de que el niño o niña esté siendo violentado a través de un abuso sexual o de otra forma de violencia en la familia o fuera de ella.

En el caso de la enuresis primaria, aunque no se sabe exactamente su causa, se han estudiado algunos factores que pueden influir, sobre todo, en la nocturna<sup>47</sup>.

- Herencia: esta situación tiene un componente hereditario, por lo cual es importante mirar si el padre o la madre tuvieron la misma tendencia en la infancia. Si ambos padres fueron enuréticos el niño o niña tiene una alta probabilidad de serlo. La herencia también se puede observar si otros parientes como tíos o abuelos que tuvieron enuresis primaria.

<sup>47</sup> Tomado de: <http://tratamientoenuresis.com.ar/index.php?menu=cuales-son-las-causas-de-la-enuresis>.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>243</b> de <b>643</b>

- Sueño profundo: algunos estudios han encontrado relación entre la enuresis nocturna y el sueño profundo. Esto puede entenderse porque es tan profundo el dormir, que el niño o niña no siente la presión de la vejiga.
- Vejiga con capacidad reducida: también se ha encontrado que en niños y niñas que tienen enuresis nocturna, su vejiga tiene mayor capacidad durante el día que durante la noche. En los demás niños, la capacidad es igual.
- Bajos niveles de vasopresina: durante la noche se produce una hormona llamada antidiurética o vasopresina que hace que se produzca menos orina en la noche que en el día. Algunos niños o niñas producen menos cantidad de esta hormona haciendo que en la noche se produzca mucha orina. La producción de esta hormona se regula entre los dos y los cinco años.
- Defectos congénitos de las vías urinarias: En algunos casos de diabetes tipo 1 o en otros casos este puede ser el problema tanto de día como de noche.

En el caso de que se presente enuresis diurna y/o nocturna, debe seguirse usando un pañal que se acomode al tamaño del niño o la niña para evitar avergonzarlo. Puede también acostumbrarse a que lo último que haga sea ir al baño y evitar líquidos después de las 6 de la tarde. Nunca debe castigarse un niño o niña porque se orina en la cama o en los calzones durante el día, pues no lo hacen por gusto ni por molestar a los adultos. Jamás se les debe sentar en ladrillos calientes pues además de no ayudarlo, pueden quemarse. Usar castigos, lo único que hará será producir mayor tensión y miedo y hacer que se orinen más. Debe consultarse el médico para descartar un problema físico y analizar si hay alguna situación que está afectando al niño o niña. Y tener paciencia para seguir ayudando al niño o niña a que avise para ir al baño o para que lo haga por sí mismo.


- **Encopresis**

La encopresis es una situación que se presenta cuando los niños o niñas mayores de cinco años, no pueden retener las heces fecales y las evacúan en sus pantalones sin avisar o sin ir al baño. Como la enuresis, puede ser también primaria o secundaria y es más frecuente que se presente durante el día.

La encopresis puede presentarse de dos formas: la retentiva y la no retentiva. La primera se presenta cuando por efectos de estreñimiento en que duele evacuar o por el temor asociado al aprendizaje de dejar los pañales, se guarda materia fecal que se va acumulando, haciendo que el intestino se distienda y el ano se entreabre dejando pasar sólo parte de las heces fecales más blandas. La encopresis no retentiva es cuando se hace la evacuación en las cantidades corrientes.

Son varios los factores asociados con la encopresis primaria:

- Pertener al género masculino: se ha encontrado que esta situación se presenta más en niños que en niñas, aunque no exclusivamente.
- Estreñimiento: con frecuencia el estreñimiento se asocia con la encopresis porque al ser dura la materia fecal, duele evacuarla y entonces sólo se dejan salir las heces suaves o semilíquidas que rodean a las duras que se mantienen dentro del intestino.
- Haber dejado el pañal muy temprano: con alguna frecuencia los niños y niñas a quienes se les enseña a dejar el pañal antes de que estén listos para hacerlo, pueden presentar encopresis, por miedos, tensión o temores.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>244</b> de <b>643</b>

La encopresis secundaria está asociada a factores emocionales igual que la enuresis primaria. A lo expuesto sobre la enuresis habría que añadir actitudes de rebeldía y oposición del niño o niña, que puede expresarse negando a evacuar en los sitios apropiados. Es como un reto ante la autoridad de hacerlo cuando se lo desea sin acatar las normas de convivencia. En ese caso, los adultos deben mirar cómo están llevando a cabo la crianza y el cuidado de los niños y las niñas, para establecer si se está siguiendo un modelo muy autoritario o por el contrario se tienen muy pocas normas. Ambas opciones son inconvenientes. Debe analizarse además, si la evacuación de las heces se hace ante una persona determinada y es con ella el problema. Por último, no debe olvidarse que puede ser una secuela de un abuso sexual.

La forma de enfrentar la encopresis es diversa, dependiendo de la situación. En caso de estreñimiento, se recomienda una dieta rica en fibra que se encuentra en frutas, verduras, avena, y granos integrales, además de mucho líquido. Si el médico lo recomienda, algunos laxantes pueden ayudar en un comienzo. Sin embargo el uso permanente de laxantes debe evitarse. Nunca automedicar.

Al igual que con la enuresis, debe tratarse de ayudar a los niños y niñas en vez de castigarlos. Y en el caso de encopresis secundaria, debe analizarse lo que está sucediendo con el niño o niña en su ambiente, la forma de educación y la posibilidad de que esté siendo abusado sexualmente.

- La enuresis es la dificultad para retener la orina y la encopresis la dificultad para retener las heces fecales.
- Sólo después de los cinco años se puede hablar de enuresis y encopresis
- Enuresis y encopresis primaria: cuando el niño o niña nunca aprende a ir al baño y se hace en su ropa.
- Enuresis y encopresis secundaria: cuando aprende a ir al baño y por alguna razón, generalmente de origen emocional, empieza a hacerse en su ropa.
- Los factores asociados a la enuresis primaria nocturna son variados y están relacionados con la herencia, el sueño profundo, la falta de hormona vasopresina, una vejiga con menor capacidad en la noche o alguna dificultad de las vías urinarias.
- Los factores asociados a la encopresis pueden estar asociados con estreñimiento, temor a evacuar o aspectos emocionales.

Nunca debe castigarse o regañarse a un niño o niña porque se hace en su ropa y no avisa para ir al baño.


## 2. Ir al baño, convivencia y autorregulación

### 2.1. ¿Cuándo están preparados?

Como se explicaba arriba, usar el baño o la letrina es una actividad que tiene relación con las costumbres que tiene la sociedad para las evacuaciones de la orina y de las heces fecales. Esto significa que es algo que debemos enseñar a los niños y niñas con paciencia y sin tensiones como

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>245</b> de <b>643</b>

muchas otras costumbres que tenemos en la sociedad. Quiere decir también que los niños y niñas deben estar preparados para aprender esta costumbre y por tanto no debemos adelantarnos a enseñarla.

Además de los criterios que se explicaron en el apartado relacionado con el desarrollo físico, para saber si están preparados, se pueden exponer tres más, relacionados con el desarrollo social o de convivencia:

- Los niños y niñas se muestran interesados en aprender las costumbres de la familia y las imita: quieren usar cubiertos, quieren hacer actividades que realiza la familia. Esto indica que están abiertos a entender lo que sucede a su alrededor y a tratar de hacerlo por sí mismos.
- El niño o niña comprende y sigue ciertas indicaciones sencillas como: "alcánzame la taza", "siéntate", "corre". Esto quiere decir que entiende que hay ciertas actividades que los adultos le indican y él puede hacerlas.
- La familia, está preparada a tener paciencia para acompañar con calma este proceso y entender que puede tomar un buen tiempo. Para cada niño o niña el tiempo de aprendizaje es distinto, y por tanto, como ya se dijo, no se debe comparar su proceso con el de otros niños o niñas de la comunidad o de la familia.


Pueden ser variadas las formas de enseñar a dejar el pañal de acuerdo con las costumbres de cada comunidad. En climas cálidos y en el campo en que los niños y niñas tienen menos ropa o están más tiempo al aire libre, posiblemente se faciliten ciertas actividades. De todas maneras aquí se describen algunas formas que pueden ayudar a que el proceso se desarrolle de manera sencilla. Debe entenderse que estas actividades no deben ser seguidas de manera rígida por los cuidadores familiares y sólo se plantean como orientaciones.

## 2.2. ¿Cómo enseñar a usar el baño?

### *Preparar*

- Antes de iniciar formalmente la enseñanza, debe hacerse un proceso de mostrar al niño o la niña, como sus hermanos o los mismos cuidadores familiares, usan el baño. Es posible que ya lo hayan visto, pero ahora se les explica con frases como: "fulanito está haciendo pipí (o popó)<sup>48</sup>. Esto hará que el niño o niña vaya tomando conciencia de la función del baño o la letrina o del recipiente que comúnmente se use en la casa cuando no se tiene baño o letrina. Debe mostrarse también la forma de usarlo: "mira, se sienta en el inodoro; y ahora suelta el agua; y ahora se lava las manos". Además se va aprendiendo a nombrar la orina y las heces. Cuando se le cambia el pañal también deben nombrarse para que vaya sintiendo sus evacuaciones.
- Paralelamente con este proceso, el niño o niña puede colaborar en poner su pañal usado en el lugar en que estos se depositan. Esto le hará entender que la orina y las heces tienen un lugar específico una vez salen del cuerpo.
- Si se va a usar bacinilla, ésta debe ser colocada en el baño, de manera que se vaya familiarizando con ella. Es deseable que sea sencilla, sin sonidos o dibujos que puedan asustar al niño o la niña. También se pueden usar adaptadores para el inodoro que facilitan que el niño o niña se siente en él. En este caso hay que mostrárselo y explicarle que es especial para él. En

<sup>48</sup> Cada región y cada familia del país tienen nombres distintos para las heces fecales y la orina. Deben usarse los propios de la familia.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>246</b> de <b>643</b>

cualquier caso, es preferible usar bacinilla, pues el inodoro puede producir inseguridad al niño o niña que cree que puede caerse o irse por entre el inodoro. Pero todo dependerá de las posibilidades económicas de las familias.

- Para iniciar el proceso debe tenerse en cuenta que la ropa debe ser fácil de quitar, de modo que en el momento de una "afán" los botones, cremalleras o cinturones, no estorben. Son bastante aconsejables los pantalones con cauchos en los niños y niñas o vestidos en las niñas.

### **Acostumbrar**


- Cuando se ve que el niño o niña está preparado, pueden realizarse actividades en el baño en las cuales el niño o niña se sienta en la bacinilla o el inodoro con adaptador, teniendo su pañal puesto, por unos pocos minutos. Es una simple adaptación al lugar, que debe hacerse sin presiones. Si se va a usar el inodoro, debe sostenerse al niño o niña para darle seguridad. Se le explica que más adelante, él aprenderá a hacer pipí y popó allí. Debe recordarse que inicialmente tanto niños como niñas aprenderán a orinar sentados. Si muestran miedo en este paso, quiere decir que hay que esperar un poco.
- Después de esta etapa se les puede sentar desnudos, por ejemplo antes o después del baño diario o cuando se cambia un pañal, para que vayan teniendo contacto con la bacinilla o el inodoro de manera más directa. Pero todavía no debe pretenderse que evacúen allí.
- Posteriormente se puede sentar en momentos más frecuentes y regulares, sin estar presionando todo el día en el tema. Puede ser cuando acaba de jugar, de comer o después de la siesta para no interrumpirle estas actividades. Debe seguir siendo una actividad corta, sencilla, relajada, acompañada de una canción o un cuento. Si se tiene en cuenta que el niño que está preparado físicamente, retiene unas tres horas, puede pensarse que cada tres horas podría sentarse en la mica. Sin embargo, no debe ser una pauta rígida, y todavía no se espera que el niño evacúe en la mica o el inodoro.
- Es importante estar atento a los momentos en que el niño o la niña dan señales de querer evacuar o aprovechar los momentos como después de despertarse en la mañana o en la siesta de la tarde, para ponerlo en la bacinilla, pues es posible que logre evacuar allí. Si muestra miedo a hacerlo, puede ponérsele el pañal y sentarlo en la bacinilla de nuevo para que poco a poco vaya asociando el sitio de evacuar, pero sin tensión. Hay niños o niñas que temen evacuar sin pañal.
- Cuando se observan deseos de evacuar debe decirse "vamos al baño" y se le lleva con suavidad. Debe evitarse preguntarle "¿quieres ir al baño?" pues la tendencia será negarlo, porque necesitan reafirmar su independencia.
- Debe recordarse que el niño o niña no debe permanecer sentado mucho tiempo en la bacinilla porque la actividad se le vuelve desagradable.

### **Enseñar**

- Cada vez que el niño o niña evacúa debe nombrarse que hizo pipí o popó, para que vaya entendiendo este proceso. Y se le puede explicar que le avise la próxima vez que tenga deseos de hacerlo. Pero sin presionar. Se repite esta explicación hasta que la vaya entendiendo.
- Cuando los niños o niñas logran evacuar en la mica, bien sea porque coincidió el momento en que los llevaron con la evacuación, bien sea porque lo pidió, debe mostrarse satisfacción, aunque no excesiva para evitar que aprendan a controlar el comportamiento del adulto. Pero se le sigue poniendo su pañal durante el día y la noche. Por algunos ratos se le puede dejar sin pañal

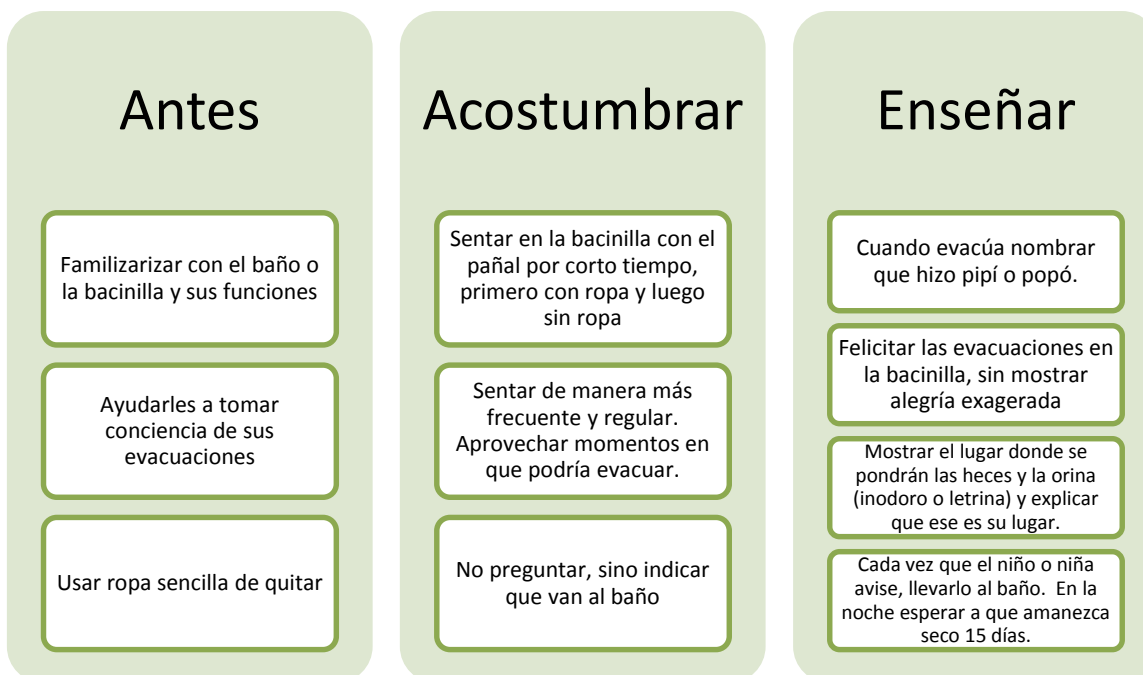
**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 247 de 643


después de una evacuación para que vaya sintiendo la comodidad de no tenerlo y se vaya acostumbrando.

- Con la orina y las heces que están en la mica, se muestra al niño o niña que estas se eliminarán en el inodoro o letrina igual que se le ha enseñado al mostrarle lo que hacen los adultos. No debe decirse que es sucio o feo, pues el niño o niña no entiende que algo que sale de su cuerpo pueda serlo. Sin embargo, se le dice que ese es el lugar en que les corresponde. En ocasiones algunos niños o niñas muestran temor a que se vayan sus evacuaciones y para ello puede hacerse el juego de decirle adiós.
- En la medida en que el proceso va avanzando, posiblemente el niño o niña realizará sus evacuaciones con más frecuencia en la bacinilla e irá avisando cada vez más de su necesidad. Sin embargo el pañal no debe quitarse sino hasta que se observe que avisa bastante bien y no usa el pañal para evacuar o cuando definitivamente le incomoda y quiere quitárselo. Llegar a este punto puede durar bastante y no debe apresurarse para no tener que retroceder y volver a poner el pañal.
- Para que lo anterior sea posible, cada vez que el niño o niña avise debe responderse llevándolo al baño para que coja el hábito y estar pendiente para recordarle si se observa que hace rato no pide ser llevado al baño.
- Cuando el niño o niña ya avisa bastante bien, puede pasarse a usar el inodoro. Si se tiene el adaptador para que esté más cómodo, puede usarse. Si no, debe tenérselo al principio hasta que se le va enseñando a sostenerse por sí mismo. Si al comienzo muestra miedo al inodoro puede usarse el mismo método de acostumbramiento que con la bacinilla.
- Para quitar el pañal de noche, la recomendación es dejar el pañal hasta que el niño o niña amanezca seco por 15 días seguidos. No debe presionársele sino esperar con calma a que lo logre. Cada uno tendrá su ritmo.



Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>248</b> de <b>643</b>

## 2.3. En los momentos que no lo logran

- Una vez se ha quitado el pañal de día, debe tenerse ropa de repuesto para cuando no avisan o no alcanzan a llegar al baño y evacúan en su ropa interior. Esta ropa debe llevarse al salir de casa para evitar que se sienta incómodo y que el cuidador familiar se tensione y regañe al niño o niña.
- Cuando no alcanzan a llegar al baño o no avisan, los adultos deben mostrarse tranquilos, cambiar al niño o niña y expresarle que la próxima vez avisará a tiempo. Regañar o castigar no le ayudarán a mejorar y sí le asustarán o harán que empiece a retener mucho las heces fecales provocando estreñimiento. Estas fallas son normales en el aprendizaje y es simplemente cuestión de tiempo que el niño o niña vaya aprendiendo. Debe recordarse que hasta los cinco años es natural que no se logre el proceso completo. Es posible que la mayoría lo logre antes pero eso no quiere decir que todos lo hagan perfecto a los tres años.

## 2.3 El pudor


Un último punto que puede ayudar a entender este proceso tiene que ver con el desarrollo del **pudor** con respecto a las evacuaciones. El pudor está relacionado con las formas como las sociedades han ido dando significado a las evacuaciones y al sexo como actividades íntimas. En la historia de la humanidad, las evacuaciones no siempre se realizaban en sitios privados y cerrados sino que fue una costumbre que se fue creando poco a poco en las sociedades occidentales. Esto ayuda a explicar por qué los niños y niñas no tienen pudor con respecto a sus evacuaciones ni a los de los demás y por eso no sienten vergüenza de avisar que desean ir al baño y para ellos hacerse en su ropa no es una dificultad. Si los adultos entienden esto, comprenderán que la enseñanza de dejar el pañal requiere de tiempo y paciencia.

El pudor lo van adquiriendo los niños y niñas en la medida en que crecen. Algunos ya muestran algunos signos en la primera infancia hacia los cuatro y cinco años, pero otros lo van adquiriendo más tarde. Se esperaría que hacia los siete años esté bastante desarrollado para sitios públicos aunque en la familia puede no presentarse, dependiendo de las costumbres que se tengan en casa o en la comunidad, en relación con la desnudez, el cuerpo y las evacuaciones. Hay sociedades y familias en las cuales las costumbres son de mayor pudor que en otras y esto incidirá en la mirada que adquiera el niño o niña.

Una de las señales que muestran los niños y niñas sobre el aprendizaje del pudor con respecto a las evacuaciones, se observa en los chistes y risas que muestran ante las palabras "popó", "pipí", "pedos". Suelen reírse con mucha gana cuando las nombran o cuando hacen chistes al respecto. Esto quiere decir que están empezando a entender que el tema de las evacuaciones es privado y el chiste es una forma de expresarlo, de la misma forma que los adultos hacen chistes de contenido sexual.

Parte de estos chistes están asociados a la suciedad, porque con frecuencia se enseña a los niños y niñas que la orina y las heces son sucias. Esto, sin embargo, debe manejarse con cuidado, pues los niños y niñas pequeños no entienden que algo que sale de su cuerpo sea sucio. En tal sentido, deben evitarse expresiones de que el popó huele feo, que el pañal se lleva a la basura porque es sucio, que el niño o niña que se orina es "cochino". Todo esto lo único que hace es hacer que se desarrolle un pudor muy exagerado en los niños y niñas.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>249</b> de <b>643</b>

### 3. Ir al baño y vinculación afectiva

Desde el punto de vista emocional y afectivo, los niños y niñas también deben estar preparados para aprender a usar el baño. Deben tener confianza en los cuidadores principales de su familia que les van a enseñar. Esta confianza ayudará a que no haya temores y el proceso sea tranquilo. Además, debe evitarse empezar a enseñar cuando el niño o la niña está pasando por algún cambio en su vida como por ejemplo, la entrada a educación inicial, el nacimiento de un hermanito, una mudanza, una situación difícil de la familia. Además de que al niño o niña lo afecta, los cuidadores están tratando de resolver la nueva situación y no podrán tener la misma paciencia con el niño o niña. Cuando todos estén dispuestos y tranquilos, será más fácil el aprendizaje.

Por otra parte, es importante comprender que hacia los dos años, la atención que los niños y niñas ponen en sus evacuaciones aumenta, pues la zona de los esfínteres (ano y vejiga) está más sensible. Así como antes era la boca, ahora los esfínteres son un centro de atención importante para los niños y niñas. Esto hace que el retener y soltar se convierta en proceso físico importante que también se va a reflejar en la regulación y expresión de emociones, debido a que los procesos físicos tienen relación con los psicológicos.

Entonces paralelamente con retener y soltar sus evacuaciones, los niños y niñas también van aprendiendo a regular sus emociones y a expresarlas. Esta relación es muy evidente en niños y niñas que se orinan o hacen popó en sus pantalones cuando están llorando o con mucha risa. Es como si el dejar salir sus emociones libremente se asociara con dejar salir su orina o sus heces fecales. En la medida en que van aprendiendo a regular sus emociones y a avisar para ir al baño, posiblemente ambos procesos dejarán de estar asociados. Los casos de enuresis o encopresis secundarias, también muestran la relación de la regulación de emociones y la retención de las evacuaciones. Esto quiere decir que un proceso tranquilo y paciente, ayudará a los niños y niñas a manejar mejor sus emociones.


Además, retener sus evacuaciones implica control físico. Este control puede asociarse con el control que se tiene sobre las otras personas. Cuando se enseña muy pronto a usar el baño o cuando la enseñanza es muy estricta de manera que no se permite al niño o la niña tener fallas, aprenden a controlar su cuerpo muy rígidamente, pero también aprenden que si los adultos están excesivamente interesados en ese proceso, les pueden controlar con su comportamiento, reteniendo hasta el final de manera que logran la atención del adulto permanentemente sobre ellos. Entonces, una actitud de calma y tranquilidad, evitará que los niños y niñas aprendan a desarrollar comportamientos de control sobre los adultos. Esto evitará que más adelante, quieran tener poder y control sobre las demás personas.

La otra emoción relacionada con las evacuaciones es el temor. Como ya se dijo, si el proceso de enseñanza se realiza cuando el niño o niña está preparado y se lleva a cabo de manera tranquila y paciente, posiblemente el temor no aparezca. Pero si los adultos ejercen presiones o son muy rígidamente en la enseñanza, producirán actitudes de temor que hace que cuando los niños o niñas se hacen en su ropa muestren miedo, temor a ser castigados, vergüenza, llanto y que esta actitud se vuelva repetitiva. Y luego, cuando el niño o niña tiene miedo de otra cosa, puede orinarse, porque están asociados los dos procesos. Y si además, se le dice que es sucio, va a sentir que él es sucio y por tanto pensará que él mismo no vale.

Otro motivo de temor, muy frecuente, es el miedo infantil a irse por entre la tubería del baño o entre el hueco de la letrina. Esto es muy natural, si se tiene en cuenta el tamaño de los niños y niñas a los dos años y la mirada que tienen del mundo físico en la cual, por tubos o huecos las personas pueden caber. Si además, sus evacuaciones que son parte de sí mismos, caben por ahí y se van y no vuelven, creen que a ellos también les puede pasar. Cuando estos temores se presentan, es

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>250</b> de <b>643</b>

necesario sostenerlos físicamente en el inodoro o demorar un poco más su uso, usando la bacinilla hasta que se va sintiendo más seguro.

En relación con el tema de la suciedad con que asociamos las evacuaciones en la cultura occidental, es importante señalar que para muchos niños y niñas su orina y sus heces, así estén afuera, son vividas como una extensión de cuerpo o como algo que produjo su cuerpo y por lo tanto son buenas. Algunos, incluso, no quieren dejar se eliminen en el inodoro o letrina y es necesario decirle que es lindo, pero que tiene un lugar especial para estar y es el inodoro. De esta manera, el niño o niña aprende a desprenderse de sus heces y de su orina.

- La seguridad y tranquilidad del adulto es fundamental para desarrollar un proceso natural y sin temores.
- Un proceso rígido despierta temores en los niños y niñas y aprenden a controlar exageradamente sus emociones y a controlar el comportamiento de los adultos.
- Debe entenderse que los niños y niñas perciben las heces y la orina como algo propio y no como algo sucio.

## 4. Ir al baño, comunicación y lenguaje


Otro de los signos que ayudan a un adulto a entender el momento en que un niño o niña está preparado para aprender a dejar el pañal, es cuando puede comunicarse verbalmente porque tiene palabras suficientes para avisar que desea evacuar y porque comprende las indicaciones y explicaciones que le da el adulto. Es por tanto importante que desde su nacimiento se esté conversando con el niño o niña, contándole cuentos, cantándole, respondiendo a sus balbuceos. Esto hará que su lenguaje se desarrolle adecuadamente y cuando llegue el momento en que va a dejar el pañal, tendrá habilidades para comunicarse con el adulto.

Como se explicaba, en las fases anteriores a iniciar el aprendizaje formal del uso de la bacinilla o el inodoro, se debe conversar sobre las evacuaciones. Esto además de ayudarlo a entender el proceso, contribuirá en el desarrollo de su lenguaje, porque todo lo que se explique y converse va a ayudar a promover la comprensión y la expresión del lenguaje. Repetir palabras como "baño", "pipí", "popó", "pañal" o frases como "vamos al baño", "lleva el pañal", etc., ayuda en este desarrollo.

Es decir, que se necesita el lenguaje oral para empezar la enseñanza del uso del baño pero a la vez, usar las palabras asociadas a este proceso ayudará a estimular el desarrollo del lenguaje.

## 5. Ir al baño y pensamiento

Desde el punto de vista del pensamiento y de los procesos intelectuales, también hay algunas señales que indican que el niño o niña está listo para aprender a ir al baño: la capacidad de atender por un lapso de unos cinco minutos mientras se le cuenta un cuento y el desarrollo de las primeras nociones de "dentro" y "fuera" o de entrar y salir, aunque no se tengan las palabras. Esta noción se puede observar cuando le pedimos al niño que ponga algún objeto dentro de una caja o que lo saque. Allí sabremos si está entendiéndola.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 251 de 643

Aprender a ir al baño, es un proceso que ayudará al desarrollo del pensamiento desde varios puntos de vista:


- Cuando al niño o niña se le explica que hay un lugar específico para llevar a cabo esta actividad, lo mismo que se le enseñó a llevar el pañal a un sitio determinado. Esto contribuirá en el desarrollo de la noción de espacio.
- La noción de tiempo también está involucrada, pues las evacuaciones están ligadas con el paso del tiempo y al niño y la niña se les empieza a hablar del tiempo que han durado secos con frases como "hace mucho que fuiste al baño", "hoy no te mojaste en la ropa", "llevas varias noches sin orinarte", etc. No se necesita enseñar formalmente los días y horas, pero conversar sobre eso, ayudará al niño o niña a ir comprendiendo las primeras nociones de tiempo.
- Como la orina es líquida y las heces sólidas, puede hablarse de la diferencia entre ambas estimulando la noción de líquido y sólido. También puede conversarse de las diferencias de olor y color, con lo cual se ayuda a desarrollar estas nociones.
- Entender algunos procesos del mundo físico y natural, pues el hecho de que las evacuaciones se hagan en un lugar y se eliminen bien sea por tuberías o en el orificio de una letrina seca o se entierren, hace que se empiece a comprender que hay elementos permanentes y otros pasajeros, que ciertos elementos deben desecharse, que parte de los que comemos o bebemos se transforma en nuestras heces y orina, que el cuerpo tiene un ritmo de funcionamiento, etc. Conversar de todos estos fenómenos, ayudará al niño y a la niña a ir comprendiendo estos fenómenos.

## 6. Ir al baño y el desarrollo de la seguridad física y emocional

La seguridad física debe contemplarse desde el nacimiento del bebé pues el uso de pañales requiere de cuidado para que se estén cambiando regularmente de manera que la orina o las heces no vayan a quemar la cola del bebé. Esto evitará molestias y dolores y hará sentir al niño o niña tranquilo y seguro. Usar cremas que protegen la piel de la cola ayudará también a evitar irritaciones. Pero la mejor táctica, es estar pendientes de las evacuaciones del bebé.

En el caso en que a un bebé se le queme su cola y no tenga heridas, sino sólo enrojecimiento, es conveniente usar las cremas que hay en el mercado para mantener aliviada la irritación y evitar que la orina o las heces irriten más. Puede ser bueno, dejar al niño o niña sin pañal por un rato después de quitar el pañal. Si no se tienen cremas, pueden usarse remedios caseros como arroz molido que se aplica sobre la piel irritada; agua de avena (se ponen tres cucharadas de avena en un litro de agua, se deja calentar 10 minutos y se pone a reposar otros 10. Se cuele y se lava la cola con el líquido que queda); agua de manzanilla en infusión que se aplica en compresas; agua de flores y hojas secas de malva o agua de caléndula, aplicadas con una gasita o algodón.

Cuando un bebé tiene pañalitis con frecuencia, debe tenerse mayor cuidado, en lo posible usar pañal de tela muy bien lavado, evitar poner el pañal muy apretado, secar muy bien la cola del bebé antes de poner el pañal, dejar la piel al aire libre el mayor tiempo posible, no poner cremas para adultos y consultar con el servicio de salud. Cuando hay heridas, debe acudir al médico para evitar infecciones

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>252</b> de <b>643</b>

Una vez han dejado el pañal, es necesario limpiarles su colita hasta aproximadamente los cuatro años, cuando ya tienen capacidad de limpiarse por sí mismos. La limpieza puede hacerse con papel higiénico, con pañitos húmedos si se tiene posibilidad de usarlo o con agua corriente que luego se seca con el papel higiénico. Hacia los tres años y medio, se va enseñando al niño y la niña a limpiarse después de ir al baño. Es importante que las niñas se aprendan a limpiarse la cola de adelante hacia atrás, de manera que las heces fecales no vayan a entrar en contacto con su genitales y le produzcan una infección. Ellas también deben limpiarse la vulva después de orinar para evitar infecciones o quemaduras por residuos de orina. Esto debe hacerlo la madre o la cuidadora principal de la niña. A los niños se les puede indicar que sequen con poco de papel higiénico su pene, pero puede ser suficiente que dejen escurrir bien la última gota de orina antes de volver a vestirse. Tanto en niños, como en niñas es importante que ambos se laven las manos antes y después de utilizar el baño para evitar infecciones.

Por otra parte, es importante considerar la seguridad emocional y sexual de los niños y niñas al ir al baño. Por ello es importante que quienes acompañen el momento de ir al baño sean personas de total confianza. No es solamente que sea persona de la familia, pues debe recordarse que muchos de los abusos sexuales infantiles se presentan en el seno de la familia. Por eso, no todos los familiares pueden acompañar a los niños y niñas al baño. Deben ser personas que respeten su cuerpo. En el caso de baños públicos es muy importante que los niños y niñas entren acompañados de personas adultas de confianza para evitar que un extraño vaya a violentarlos.


## 7. Ir al baño, participación y autonomía

Aprender a usar el baño es un hito en la autonomía de los niños y niñas, pues implica un salto importante en la conciencia de su funcionamiento corporal y en el control personal que ellos pueden tener sobre sus funciones de evacuación. Esto les brinda sensación de independencia y de cierto poder, porque sienten que así como pueden dominar la retención de sus heces o de su orina, pueden tener dominio sobre otras cosas. Por ello, gozan tanto demorando casi hasta el final su necesidad de ir al baño. De alguna manera, esta posibilidad es una actividad que hacen ellos mismos a su antojo y sin necesidad de que el adulto esté decidiendo por ellos. Esto les da mucha sensación de autonomía que es importante respetar.

Por eso entender que los niños y niñas no tienen que ir al baño siempre que el adulto lo sugiera, muestra respeto por sus decisiones, por su ritmo para evacuar y por su capacidad de dominar su cuerpo. A veces fallarán, es cierto, pero si se asume con paciencia y optimismo el proceso, se ganará en seguridad, independencia y confianza en sí mismo.

## 8. Ir al baño y desarrollo de la estética

Podría pensarse que el tema de ir al baño no contribuye en nada al desarrollo de la estética, por lo que en la sociedad occidental, las excreciones están asociadas a lo sucio y lo desechable. No obstante, debe recordarse que esta función de evacuación está asociada con otros procesos de desarrollo como se explicó atrás y que los niños y niñas están entendiendo el funcionamiento de su cuerpo y específicamente el de sus evacuaciones. Entonces, los juegos con elementos como arena, arcilla, plastilina o sustancias blandas de amasar, así como juegos con agua, líquidos o pinturas, son muy importantes porque la textura de estos elementos representa el de las heces o la orina. Y

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>253</b> de <b>643</b>

simbólicamente los niños y niñas se sienten atraídos por estos juegos, como una manera de representar el juego con sus heces o su orina, que no pueden hacer directamente porque las costumbres de la sociedad no lo permiten.

El juego con estos materiales además de ayudar a entender lo que está sucediendo con su cuerpo, contribuye a que los niños y niñas experimenten con distintas texturas, colores y formas. Que puedan ejercer presión a las masas para hacer formas a su antojo, que puedan jugar con la arena haciendo hoyos o "castillos". Son juegos que implican untarse y ensuciarse y deben ser estimulados para el desarrollo de las sensaciones del tacto. A algunos niños y niñas no les gustan mucho estos juegos, por temor a ensuciarse, pero si ven que los adultos se muestran tranquilos y les estimulan a hacerlo, posiblemente se irán relajando y encontrarán placer en el juego. Es necesario que los adultos no muestren preocupación por el mugre que este tipo de actividades produce, sabiendo que el agua y el jabón, ayudarán al final.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

Categoría	Preguntas
<b>RUTINAS COMO ENSEÑAR</b>	¿Cómo enseñar a los niños a usar la bacinilla o mica? Mi niña de 18 meses aun no orina en la mica, ¿qué debo hacer? ¿Cómo enseñarlos a ir al baño? ¿Cómo se hace para enseñarlos a la bacinilla? ¿Cómo hacer cuando ya avisaba y se le olvida? ¿Cómo puedo enseñarle a mi niño de 1 año con 9 meses para que se vaya acostumbrando a utilizar el inodoro, ¿cuáles serían los primeros pasos? ¿Cómo hacer para que los niños aprendan a avisar cuando quieran ir al baño? ¿Es aconsejable obligarlos a utilizar la bacinilla? ¿Cómo es el proceso de pasar de la bacinilla al inodoro? ¿Cómo lograr que vayan al baño antes de una salida o paseo, si afirman no tener ganas?, ¿cómo obligarlos?
<b>NOCHE</b>	¿Cómo ayudar a que el niño no moje la cama en la noche, ¿Cómo quitarle el pañal? ¿Cómo se debe manejar cuando se orinan en la cama de noche? ¿Por qué hay niños grandes que aún se orinan en la cama sin tener ningún problema de salud? ¿Por qué hay niños tan grandes que todavía se orinan en los pantalones y en la cama?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **254** de  
**643**


	¿Hasta qué edad es normal que los niños se orinen en la cama?
<b>MIEDOS</b>	<p>¿Por qué a mi hija de 5 años le da miedo sentarse en la taza del baño y bañarse sola. ¿Es eso normal?</p> <p>¿Qué pasa cuando les da miedo el inodoro?</p> <p>Tengo un niño de 3 años que no quiere ensuciar en el inodoro; dice que le da miedo porque ve culebras y termina haciéndolo siempre en el piso por esta razón. ¿Qué puedo hacer para ayudarlo?</p> <p>¿Porque a mi hija le da miedo la mica?</p> <p>¿Es normal que los niños les tengan miedo al baño?. Qué tengo que hacer para quitarle este miedo?</p> <p>¿Por qué a los niños les da miedo ir solos al baño?</p> <p>Existen niños que ya saben ir al vaso, pero cuando les toca en la cisterna les da miedo, ¿Qué hacer?</p>
<b>PAÑALES</b>	<p>¿Por qué a mi bebe de 13 meses no le gusta el pañal y se lo quita?</p> <p>¿A qué edad se debe dejar el pañal?</p> <p>¿Es bueno utilizar en esta época pañales de tela? ¿Tiene ventajas para los niños?</p> <p>¿Los pañales de tela son perjudiciales para los niños?</p> <p>¿A qué edad se debe dejar el pañal?</p> <p>¿Qué hacer cuando a mi bebé se le queman las nalguitas con el orín, porque no tengo para comprar ningún tipo de crema?</p>
<b>TIEMPO ADECUADO</b>	<p>¿A los cuántos años deben dejar de usar la bacinilla y comenzar a usar el sanitario?</p> <p>¿Hasta qué edad es recomendable llevar a los niños al baño?</p> <p>¿A qué edad están los niños preparados para empezar a utilizar el sanitario?</p> <p>¿Cuándo es oportuno empezar a utilizar la bacinilla?</p> <p>¿Porque hay niños que aprenden más rápido a la bacinilla que otros que aprenden a muy tardía edad?</p>
<b>HIGIENE Y ELEMENTOS DE ASEO</b>	<p>¿Con qué se deben limpiar los niños y las niñas con papel higiénico o con pañitos?</p> <p>¿Cómo puedo explicarle a mi niño que no desperdicie el agua y no descargue a cada rato la cisterna?</p> <p>Mi hijo se demora mucho en el baño y quiere gastar todo el papel higiénico y el jabón. ¿Qué debo hacer?</p>
<b>SALUD</b>	<p>¿Qué hacer cuando el niño no va al baño?</p> <p>¿Cuántas veces deben ir los niños al baño normalmente?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>255</b> de <b>643</b>

	¿Qué hacer cuando mi hijo no puede defecar? La orina de un niño de un año es de color muy amarillo y tiene un olor muy fuerte, ¿esos signos que indican?
<b>EMOCIONES</b>	¿Por qué mi hijo se orina de la risa? ¿Por qué mi hijo se orina por casi todo: de la rabia, de la felicidad, etc.? ¿Por qué la niña no avisa que quiere ir al baño, se hace parada y llora?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>256</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Materiales de Fiesta de la Lectura - ICBF](#)
- [Portal Colombiaaprende – MEN](#)

<http://www.colombiaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>

- [Portal ABC del Bebé](#)
- [Portal Chile Crece contigo](#)
- [Sobre el pudor: Revista para el Técnico en Cuidados de Enfermería – Dossier Gestionar el pudor. Recuperado de:](#)


[http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fundacionfae.org%2Fmedia%2Fdocumentos%2FARTICULOS\\_NOSOCOMIO%2Fdossier58.pdf&ei=cSfOUdesAojG9gSGjYGABg&usq=AFQjCNEsAfQBNxTjpAuYmdihvKDFU9HVkg&bvm=bv.48572450,d.eWU](http://www.google.com.co/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCgQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.fundacionfae.org%2Fmedia%2Fdocumentos%2FARTICULOS_NOSOCOMIO%2Fdossier58.pdf&ei=cSfOUdesAojG9gSGjYGABg&usq=AFQjCNEsAfQBNxTjpAuYmdihvKDFU9HVkg&bvm=bv.48572450,d.eWU)



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>257</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>258</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de ir al baño. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de ir al baño esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de pataletas se sugieren los siguientes libros:

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>259</b> de <b>643</b>

- **En el baño**<sup>49</sup>: Es un libro que muestra de manera muy simpática y con dibujos muy ilustrativos, lo que sucedería si los animales utilizaran el baño como lo hacen los niños y algunos de los desastres que harían: una gallina empollando en el inodoro, un chivo comiéndose el papel higiénico y un pulpo tirando la cadena ocho veces.

Después de comentar las divertidas ilustraciones y el relato se puede jugar a imaginar otros animales usando el baño. Este libro puede leerse a los niños y niñas que están aprendiendo a usar el baño o a quienes todavía no lo logran dominar completamente. Puede ayudar mucho a los que tienen miedo de irse por entre el inodoro o la letrina.

- **El pequeño topo que quería saber quién se había hecho eso en su cabeza**<sup>50</sup>. Cuando el topo sale de su cueva algo marrón y oloroso cayó en su cabeza. Pregunta a varios animales si ellos fueron y todos niegan y le muestran cómo son sus heces. Al final, descubre que es el perro.

El libro sirve para comentar el tema del pudor: ¿por qué al topo no le daba pena hablar de las heces que le cayeron encima y a los otros animales tampoco? ¿Por qué a nosotros nos da vergüenza hablar de eso? ¿A los niños y niñas pequeños les da vergüenza hablar de su popó?

## B. Estribillos

Puede leerse y aprenderse alguno de los siguientes estribillos. Una vez todos los saben cada persona puede repetirlo para ver quién puede repetirlo sin equivocarse. El estribillo habla de la lluvia y no de ir al baño. Sin embargo, debe recordarse que el juego del agua es representativo de la evacuación de la orina. Por eso se propone este estribillo


Que llueva, qué llueva  
 La vieja está en la cueva  
 Los pajaritos cantan  
 La vieja se levanta  
 Que sí  
 Que no  
 ¡Que caiga un chaparrón!

## C. Coplas

Estas coplas muestran que en las coplas, por ser picarescas y hablar de modo simpático sobre la vida real, se puede nombrar el tema de las evacuaciones sin pudor. Es posible que causen gracia en

<sup>49</sup> Wayne Von Konigslow, Andrea (2004) En el Baño. Ekaré

<sup>50</sup> Holzwarth, Werner (2011) El pequeño topo que quería saber quién se había hecho eso en su cabeza. Alfaguara

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>260</b> de <b>643</b>

algunos participantes pero que otros sientan algo de vergüenza. Todo depende del nivel de pudor que tengan. Puede proponerse el aprendizaje de las coplas y averiguar si conocen otras sobre el tema

Una vieja se echó un pedo  
a la sombra de una higuera,  
y los higuillos bailaban  
al son de la pedorrera.<sup>51</sup>

Una vieja se echó un pedo  
en un montón de salvado:  
de veinte arrobas que había,  
no quedó más que un puñado<sup>52</sup>.

En este mundo de abajo,  
de cagar, nadie se escapa:  
caga el pobre, caga el rico,  
caga el Rey y caga el Papa<sup>53</sup>.

## D. Juegos

Si es fácil, puede hacerse un juego con agua o con arcilla, por ser estos elementos, los que representan simbólicamente las evacuaciones y que para los niños y niñas son bastante placenteros. Para los adultos también pueden serlo.

Con agua puede jugarse con una bomba llena de agua a lanzarla entre los participantes que están en círculo. A quien se le estalle, además de mojarse, paga penitencia.

Con arcilla o arena, puede hacerse un concurso de modelaje a través de un aplausómetro. Si se tienen recursos, puede usarse plastilina.

Se conversa al final, sobre el placer de estas actividades para los niños y niñas y la importancia de que experimenten con distintos materiales para jugar.


## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

<sup>51</sup> Tomada de [http://www.ventadelmoro.org/historia/folklore/coplasycantarespopulares\\_23.html](http://www.ventadelmoro.org/historia/folklore/coplasycantarespopulares_23.html)

<sup>52</sup> Ibid

<sup>53</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>261</b> de <b>643</b>

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Ser parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de ir al baño. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿CÓMO Y CUÁNDO ENSEÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A IR AL BAÑO?

**Objetivo:** Recuperar experiencias y saberes sobre la enseñanza de ir al baño y analizar su pertinencia para ayudar a los niños y niñas en su desarrollo

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en cuatro grupos, cada uno de los cuales debe resolver las siguientes preguntas:
  - ¿Cuál es la mejor edad para enseñar a los niños y niñas a dejar los pañales? ¿Por qué?
  - ¿Cuál es el mejor método para enseñar a los niños y niñas para dejar los pañales? ¿Por qué?
- Se exponen las conclusiones en plenaria. Si en los grupos no han logrado acuerdos sobre las preguntas y hay distintas opiniones, se deben exponer las distintas respuestas que hubo dentro del grupo.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **262** de  
**643**

- Una vez se tienen las repuestas, se analiza si son contradictorias y puede proponerse un debate entre los grupos para argumentar las razones por las cuales, por ejemplo, algunos opinan que el pañal lo pueden dejar los niños y niñas antes del año y otros que debe ser al año y medio y otros que a los dos años. El educador familiar, puede animar el debate con preguntas derivadas de las orientaciones temáticas tales como: ¿el niño o niña a esta edad ya puede avisar? ¿ya puede seguir una indicación? ¿puede sentarse por un tiempo suficiente? ¿Quién ha encontrado ventajas en el uso de la bacinilla? ¿quién no? ¿cuáles fueron las ventajas y desventajas?

De esta manera, se pueden ir confrontando opiniones y se pueden ir sacando conclusiones. No se trata de convencer las mejores posiciones, sino de analizar e intercambiar saberes. En medio del debate, el educador familiar puede ir también haciendo sus aportes, de acuerdo con lo propuesto en las orientaciones temáticas.

**¿CÓMO AFECTA A LOS NIÑOS Y NIÑAS LA FORMA EN QUE SE LES ENSEÑE A IR AL BAÑO?**


**Objetivo:** Reflexionar sobre los métodos que se usan para enseñar a los niños y niñas a dejar los pañales y su influencia en el desarrollo infantil.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para analizar los siguientes casos:
  - **Caso 1:** Jairo y Clemencia son los padres de Andrea, que tiene dos años que está aprendiendo a ir al baño. Clemencia es una persona muy limpia y aseada y es quien más pasa tiempo con la niña y entonces se encarga de enseñarle a que avise cuando quiere ir al baño. Desde que la niña estaba más pequeña, Clemencia era muy cuidadosa con el pañal y le decía a la niña que debían botarlo porque estaba sucio y olía feo. Además se esmeraba en limpiarle su colita y le enseñaba que se era muy importante que estuviera muy, muy limpia. Ahora, cuando la niña no avisa y se hace pipí o popó en su ropa interior, no la ha castigado, pero sí le dice que debe avisar a tiempo, porque orinarse o hacerse popó es sucio, huele feo y la gente no la va a querer. Cada vez que no avisa, no sólo le cambia la ropa interior, sino que la baña completamente para que esté limpia. ¿Qué opinan de la actitud de Clemencia? ¿Cómo influirá lo que ella hace en Andrea?
  - **Caso 2:** Rebeca es la abuelita de Isabel y durante el día está encargada de la crianza de la niña, porque sus padres trabajan. Ahora que Isabel tiene dos años, está aprendiendo a dejar el pañal. La abuelita quiere mucho la niña, pero ella considera que es importante

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>263</b> de <b>643</b>

que sea muy obediente, disciplinada y limpia. Por eso, cada vez que la niña no avisa que necesita ir al baño y se orina o se hace popó en su ropa interior, la regaña, le pega y le dice que una niña sucia. Además, hace que le ayude a lavar la ropa interior. ¿Qué opinan de la actitud de Rebeca? ¿Cómo influirá lo que ella hace en Isabel?

- **Caso 3:** Clara es la madre de Rafael que tiene un año y le está enseñando a dejar los pañales. Para ello, lo pone cada hora en la bacinilla obligatoriamente y lo regaña si no se deja, pues entonces mojará los pantalones o se hará popó en ellos. El niño se muestra temeroso de la bacinilla cada vez que la ve y llora mucho cuando lo sientan en ella. Suele pasar, que apenas le ponen los pantalones de nuevo, se orina en ellos y entonces Clara lo regaña y le pega porque no aprende. ¿Qué opinan de la actitud de Clara? ¿Cómo influirá lo que ella hace en Rafael?
- Se exponen los casos en plenaria y se discuten las distintas opiniones. Se analizan las ventajas y desventajas de los métodos expuestos y la influencia en el desarrollo de los niños y niñas. También puede discutirse el tema del momento en que los niños y niñas están preparados para dejar el pañal.

### DIFICULTADES PARA IR AL BAÑO


**Objetivo:** Intercambiar experiencias sobre el manejo que se hace con los niños y niñas que tienen dificultades para controlar sus esfínteres

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupo y en ellos las personas comparten bien sea recuerdos de infancia sobre su propia dificultad con el control de esfínteres (orinarse en la cama, dificultad para aprender a ir al baño, temor al inodoro, estreñimiento que hace dolorosa la evacuación, etc.), bien sea experiencias que conozcan de otras personas o niños y niñas que han tenido alguna dificultad.

Se comparten las experiencias y en cada grupo se analiza (si se conoce) cómo manejaron los adultos la dificultad con los niños y niñas y su opinión sobre ese manejo: ¿Qué ventajas tiene? ¿qué desventajas tiene?

- Se exponen los resultados del trabajo de grupo en plenaria y el Educador familiar debe:
  - Clasificar el tipo de dificultades que enumeran los grupos

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>264</b> de <b>643</b>

- Clasificar el tipo de manejos que exponen los grupos (castigos, acudir al médico, automedicar, acudir a hierbas, levantar de noche, etc.)
- Analizar en cada una de esas medidas, las ventajas y desventajas que exponen
- Se hace una discusión de los manejos que se expusieron y se analiza la influencia que pudieron tener en los niños y niñas para su desarrollo.

### EL CUIDADO A LA HORA DE IR AL BAÑO

**Objetivo:** Analizar la importancia de los cuidados necesarios que deben tenerse con las evacuaciones de los niños y niñas desde su nacimiento.


**Actividad:**

- Se divide el grupo según las edades de los niños y niñas de los participantes así: nacimiento a dos años; dos a cuatro años; cuatro a cinco años. Cuando algún participante tiene más de un niño o niña, escoge uno de ellos para ubicar se en un grupo.
- A cada grupo se le pone la siguiente actividad:
  - **Grupo de niños y niñas del nacimiento a los dos años:** se solicita al grupo que describan las prácticas que llevan a cabo para limpiar la cola de los bebés y lo que hacen cuando se les quema la piel de la cola. Deben analizar cuáles son las prácticas que más favorecen a los niños y niñas.
  - **Grupo de niños y niñas entre dos y cuatro años:** en el grupo se comparten las prácticas de higiene que se enseñan a los niños y niñas después de usar el baño y los cuidados que se tienen en el baño para prevenir un abuso sexual. Deben analizar cuáles son las prácticas que más favorecen a los niños y niñas.
  - **Grupo de niños y niñas de cuatro a seis años:** se comparten las prácticas para enseñar a limpiar la cola a los niños y niñas. Deben analizar cuáles son las prácticas que más favorecen a los niños y niñas.
- Se exponen en plenaria las conclusiones de cada grupo y se miran cuáles prácticas favorecen mejor el desarrollo físico y emocional de los niños y niñas.

## 3. Actividades para “reflexionar”

### PARA RECORDAR



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>265</b> de <b>643</b>

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### **LAS ACTITUDES DE LOS ADULTOS ANTE LAS EVACUACIONES DE NIÑOS Y NIÑAS**

**Objetivo:** Establecer conclusiones sobre los criterios que deben orientar la enseñanza para dejar los pañales en los niños y niñas de primera infancia de manera que se fortalezca su desarrollo

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupo y cada uno debe sacar las principales conclusiones sobre el mejor momento y el modo de ayudar a los niños y niñas dejar los pañales y la influencia que eso tiene en su desarrollo.
- Se hace una plenaria y se discuten las principales conclusiones procurando, si es posible, llegar a consensos.

#### **LA IMPORTANCIA DE LA LIMPIEZA A LA HORA DE IR AL BAÑO**


**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de la actitud del adulto para atender y enseñar la limpieza de los niños y niñas con respecto a sus evacuaciones

**Actividad:**

Se plantea al grupo una pequeña lista de actividades para que las numeren según el orden de importancia que tiene cada una. Puede hacerse el trabajo en plenaria o en pequeños grupos para luego sacar una sola lista de prioridades. Es posible que en algunos grupos no se llegue a consenso pero esto no debe preocupar al educador familiar, pues lo importante es que se reflexione y se discuta sobre los asuntos del cuidado de los niños y niñas y la sensibilidad de los adultos.

La lista es la siguiente:

- Limpiar con buenos productos la cola de los niños y niñas
- Estar atentos para saber cuándo un bebé hace pipí o popó
- Mantener limpia la cola del bebé evitando que se quemé su piel
- Enseñar a los niños y niñas a lavar sus manos cuando van al baño
- Lavar las manos después de cambiar un pañal
- Evitar que cualquier persona ayude a un niño o niña a ir al baño

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>266</b> de <b>643</b>

- Estar atentos a infecciones o dolores que tengan los niños y niñas en los genitales o en la cola.

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlas voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

NOTA: A continuación se proponen tres actividades similares para distintos temas. Cuando se han trabajado todos los temas en los momentos anteriores, puede dividirse el grupo por edades y que cada uno tome una de las tres actividades descritas y la desarrolle.

### TRUCOS A LA HORA DE IR AL BAÑO

**Objetivo:** Construir trucos para enseñar a los niños y niñas a ir al baño y a dejar los pañales.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos. Cada grupo imagina que es un consejero para padres y madres que van a ayudar a sus niños y niñas a dejar los pañales. Deben entonces hacer un instructivo fácil con los trucos que pueden ayudar a esos padres. Pueden hacerlo con recomendaciones escritas o con dibujos o mixto.
- Se comparten las recomendaciones de los grupos. Si se desea, se puede hacer uno, que quede luego en una cartelera para fijar en un lugar de la comunidad.
- Las personas que tienen niños y niñas que están en ese proceso, hacen un compromiso para fortalecer sus prácticas. Estos compromisos pueden evaluarse en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 267 de  
643

### CUANDO SE PRESENTAN DIFICULTADES ¿QUÉ HACER?

**Objetivo:** Construir recomendaciones para cuando se presentan dificultades con los niños y niñas a la hora de ir al baño.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos. Cada grupo imagina que es un consejero para padres y madres que tienen niños o niñas con algunas de las dificultades analizadas con respecto a las evacuaciones. Deben entonces hacer un instructivo fácil con los trucos que pueden ayudar a esos padres. Pueden hacerlo con recomendaciones escritas o con dibujos o mixto.
- Se comparten las recomendaciones de los grupos. Si se desea, se puede hacer uno, que quede luego en una cartelera para fijar en un lugar de la comunidad.
- Las personas que tienen niños y niñas con estas dificultades, hacen un compromiso para fortalecer sus prácticas de crianza al respecto. Estos compromisos pueden evaluarse en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades.

### PARA MEJORAR LA LIMPIEZA Y EL CUIDADO

**Objetivo:** Construir recomendaciones para desarrollar mejores prácticas de limpieza y protección de los niños y niñas con respecto a sus evacuaciones.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos. Cada grupo imagina que es un consejero para padres y madres de niños y niñas de primera infancia a quienes deben brindar recomendaciones sobre las actitudes y prácticas que deben tener para que los niños y niñas estén limpios, sin infecciones y para prevenir el abuso sexual. Deben entonces hacer un instructivo fácil con los trucos que pueden ayudar a esos padres. Pueden hacerlo con recomendaciones escritas o con dibujos o mixto.
- Se comparten las recomendaciones de los grupos. Si se desea, se puede hacer uno, que quede luego en una cartelera para fijar en un lugar de la comunidad.
- Las personas hacen un compromiso para fortalecer sus prácticas de crianza al respecto. Estos compromisos pueden evaluarse en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades.

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias


**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el desarrollo de los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>268</b> de <b>643</b>

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas tengan dificultades con la dejada de los pañales y cómo podrían apoyarse unas a otras o cómo podrían aconsejar a otras personas de la comunidad.


Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**


Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

- En el caso de una comunidad que no tenga un buen manejo de excretas, puede organizarse el grupo para movilizar la comunidad alrededor de varias posibles actividades, que pueden ser apoyadas por las instituciones de salud o de ambiente del municipio:
  - Campañas para evitar que las evacuaciones se hagan en sitios que contaminen fuentes de agua o campos o caminos por donde pasan personas y se busquen alternativas para que se dejen enterradas.
  - Organizar un comité que busque la exigibilidad del derecho a algún tipo de sistema de alcantarillado o de pozos sépticos técnicamente desarrollados. Esta exigibilidad puede hacerse ante las instituciones del municipio.
- Si en la comunidad no hay una arenera para que los niños y niñas jueguen, o la que hay no está en buen estado: construir o arreglar y mantener limpia la arenera, de manera que los niños y niñas de la primera infancia, puedan acudir a jugar con seguridad.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>269</b> de <b>643</b>


## Módulo 8 Preguntar

# Preguntar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>270</b> de <b>643</b>

# Capítulo 1

## Orientaciones Temáticas

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 271 de 643

¿Qué es esto? ¿Cómo? ¿Quién? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Qué pasó?

Son las preguntas que incansablemente harán los niños y niñas de la primera infancia para satisfacer su curiosidad y avanzar en su desarrollo

¿Qué es esto? ¿Cómo? ¿Quién? ¿Cómo se llama? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Qué pasó? Todas estas son preguntas que se hacen permanentemente los niños y niñas desde muy temprano, incluso cuando todavía no tienen el lenguaje oral para hablarlas, pero sus ojos nos miran interrogantes para que les respondamos lo que quieren saber.

Las preguntas de los niños y las niñas están causadas por la curiosidad, la cual los mueve a cuestionarse sobre lo que observan, sobre lo que sienten, sobre lo que viven. La curiosidad está siempre presente en ellos porque tienen unas inmensas ganas de saber todo. Algunas veces lo exploran por sí mismos y otras veces preguntan a quienes están a su alrededor buscando respuestas que les ayuden a entender. Con la pregunta el niño y la niña están investigando, buscando, aprendiendo. Y nos demuestran que son activos y que no están esperando pasivamente a lo que buenamente les enseñemos sino que se nos adelantan con sus preguntas porque están con ganas de entenderlo todo, de aprenderlo todo.

Las preguntas en la infancia son vitales para el desarrollo infantil, no solo porque ayuda a desarrollar el pensamiento y el lenguaje, sino porque a través de ellas los niños y niñas interactúan con las demás personas, sean de su familia cercana, de su familia extensa, de su comunidad o sean otros niños y niñas con quienes comparten su curiosidad.

Las preguntas de los niños y las niñas son, entonces, una herramienta muy importante para conocer el mundo que les rodea, para profundizar sobre cosas que son de su interés, para confirmar lo que ya saben, para comprender las situaciones que viven, para relacionarse con las demás personas, para conocerse mejor a sí mismos.

Por ello, encontraremos preguntas sobre fenómenos naturales, sobre el funcionamiento de las máquinas, sobre las relaciones entre las personas, sobre los cuentos que escuchan, sobre las actividades diarias, sobre su cuerpo, sobre el origen de las cosas y sobre otra infinidad de asuntos.

Y la responsabilidad de los adultos será responder, responder y responder. Llenarse de admiración ante esa fuente insaciable de curiosidad que demuestra que sus niños y niñas están avanzando, desarrollándose y aprendiendo y contestar con mucha paciencia las múltiples y repetitivas preguntas que hacen. También será importante añadir preguntas a sus interrogantes para hacer que su curiosidad se mantenga.


## 1. Preguntar y pensamiento

Las preguntas en los niños y las niñas no siempre son iguales y de acuerdo con su momento de desarrollo varían, demostrando el avance en sus formas de pensar:

- Con los bebés, la pregunta la hacen los adultos ante las expresiones y reacciones de los niños y niñas: ¿Qué te duele? ¿Por qué lloras? ¿Vamos a pasear? ¿Qué estás mirando? Es una de las formas en que adultos y bebés interactúan. Otra, es la interpretación de la mirada interrogante del bebé que, por ejemplo, observa un grifo abierto y su padre le contesta: "es el agua". Cuando crecen la pregunta está en el dedo señalador que muestra objetos para que le sean alcanzados y el adulto le traduce: ¿Quieres ese pan? Alcanzárselo y nombrárselo será la respuesta.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>272</b> de <b>643</b>

- Entre el año y medio y los tres años, las preguntas serán por el nombre de las cosas: ¿Qué es esto? ¿Cómo se llama? En la medida en que están adquiriendo su lenguaje oral, cuestionan curiosos por los nombres de las cosas, de las personas o de los fenómenos físicos, sociales y culturales. Preguntar por el nombre de las cosas, indica que los niños y niñas ya saben que las personas, los objetos o los animales tienen su nombre. Posiblemente esto lo han aprendido porque antes de que tengan lenguaje los señalamos a ellos y les preguntamos ¿Dónde está José? Y el niño responde con risas mostrando que entiende su nombre o si ya tiene lenguaje dice feliz: "Aquí está"
- Entre los 3 y los 5 años aumenta su curiosidad y las preguntas se vuelven muy frecuentes. En este momento de desarrollo, interrogan sobre el funcionamiento y las causas de los fenómenos, apareciendo preguntas como ¿Por qué lloras? ¿Por qué los pájaros vuelan? ¿Cómo se mete el agua al río? ¿Por qué me tengo que acostar? También preguntarán el objetivo de las acciones que observan: ¿Para qué calientas el agua? ¿Para qué bailan en la fiesta?

En estas edades también surgen las preguntas relacionadas con el origen de la vida y con la muerte: ¿Dónde nació? o ¿Por qué se murió el tío? ¿A dónde vamos cuando nos morimos?

En muchas ocasiones, las preguntas de los niños y niñas revelan las hipótesis e ideas que tienen sobre los fenómenos. Por ejemplo, cuando están a la expectativa de algún acontecimiento y les contestamos que este se realizará al día siguiente, se despertarán el día señalado inquiriendo: ¿Hoy es mañana? Con ello, demuestran que entienden el paso del tiempo y que se llegó el día esperado. También pueden preguntar cosas como: ¿No cierto que los patos nadan porque tienen flotadores en su cuerpo?, generalizando la idea de que para flotar en el agua se requiere de alguna ayuda.

Surgen en estas edades también, las preguntas sobre las diferencias entre hombres y mujeres, procurando establecer las características de cada uno porque necesitan establecer su identidad sexual.

#### El tipo de preguntas a lo largo del desarrollo

- Los bebés interrogan con la mirada y con los gestos
- Los niños y niñas entre el año y medio y los tres años, están interesados por los nombres de las cosas y los fenómenos
- Los niños y niñas entre los 3 y los 5 años hacen preguntas sobre la razón de las cosas y la finalidad de lo que observan: ¿Por qué? ¿Para qué? También se preguntan por el origen de las cosas, por la sexualidad, por las diferencias y semejanzas.


El tipo de preguntas va mostrando el avance de los niños y las niñas en su comprensión del mundo, de sí mismos y de la comunidad en la que viven, así como de las relaciones que observan.

Por su parte, el contenido de las preguntas dependerá del contexto en que se desarrolle el niño o la niña y de las costumbres propias de su cultura. En la zona rural, posiblemente tendrán más relación con los fenómenos del mundo físico pues están en mayor contacto con la naturaleza, los animales, las plantas; en las ciudades habrá mayores interrogantes sobre máquinas y objetos, pues están más presentes en la vida cotidiana. Pero no importa cuál sea el contenido de las preguntas, estas siempre se van haciendo más complejas, porque reflejan el proceso de avance en el pensamiento de los niños y las niñas.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>273</b> de <b>643</b>

Los niños y niñas también preguntan para confirmar lo que están aprendiendo. Por ejemplo, los más pequeños preguntarán "¿perro?", para confirmar que es la palabra adecuada que nomina a este animal. Posiblemente todo esto lo harán en la media lengua propia del aprendizaje de las primeras palabras, cualquiera que sea la lengua que hablen.

Las preguntas de los niños y las niñas tienden a ser repetitivas. La razón de ello es que en la primera infancia los niños y niñas aprenden a través de la repetición por varias razones: una, es que no siempre encuentran respuestas suficientes a sus preguntas y necesitan repetirlas; dos, a medida que repiten sus preguntas reafirman lo que saben; y, tres, al repetir sus interrogantes buscan complementar lo que saben, añadiendo más detalles a sus conocimientos.

Este proceso de repetir es el mismo que se observa en el juego infantil o cuando piden incansablemente el mismo cuento que se les narra. A través de la repetición están afianzando sus aprendizajes y sus comprensiones.

Cuando los niños y las niñas preguntan, están mostrando que su pensamiento está activo. Por ello, es importante darles respuestas a sus preguntas. No será necesario entrar en muchos detalles y precisiones científicas que les confundan. Con una respuesta sencilla puede ser suficiente, pues si el niño o niña necesita más información, la pedirá.

Los niños y niñas necesitan repetir para aprender. Por eso repiten las mismas preguntas una y otra vez.


También puede ser importante, promover el pensamiento y la curiosidad con otras preguntas. Por ejemplo, si nos preguntan, "¿Por qué sale el sol todos los días?", podremos repreguntar: ¿Por qué te imaginas? ¿Cuál crees que es la respuesta? ¿Qué sabes sobre eso? Esto puede iniciar una conversación sobre las ideas que tienen los niños y las niñas acerca de los fenómenos naturales, sociales o personales que les inquietan y será muy enriquecedor para estimular formas más avanzadas de pensar.

Es posible que los cuidadores no tengan conocimientos suficientes para contestar todas las preguntas de los niños y las niñas. Pueden responderles que no saben pero van a averiguar o que pueden indagar juntos. Pueden hacerlo preguntando a otras personas, lo cual les mostrará al niño y la niña que no todas las personas saben todo, pero que las interacciones entre unos y otros ayudan a encontrar respuesta a los saberes. En comunidades indígenas, posiblemente los "mayores" sean quienes tienen las respuestas a las preguntas infantiles y serán quienes puedan orientar las respuestas. Las revistas, los libros, la televisión y la Internet también son fuente de consulta según el entorno y las posibilidades en que se encuentren la familia.

Por último, hay preguntas que todavía no tienen respuesta porque el ser humano no la ha encontrado. Entonces será importante decirles mostrarles que todavía no se sabe pero que hay personas que están investigando para obtener la respuesta.

## 2. Preguntar, salud y desarrollo corporal

Los niños y niñas desde muy pequeños tendrán preguntas sobre su cuerpo. Al principio les interesarán los nombres de las partes del cuerpo, posteriormente sus evacuaciones serán el centro de interés más adelante habrá preguntas sobre las causas de las heridas, los dolores o las enfermedades. También se preguntarán sobre la capacidad de sus movimientos y sobre si lograrán hacer lo mismo que hacen los héroes de las narraciones, de los mitos o de la televisión, intentando entender cuál es el límite de su cuerpo en fuerza o habilidad. Es muy importante explicarles que sólo

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>274</b> de <b>643</b>

los héroes tienen poderes para realizar proezas que los seres humanos no podemos hacer<sup>54</sup>. Esto protegerá de accidentes y les ayudará a entender la realidad de sus capacidades.

Hacia los cuatro años aparecen las preguntas sobre las diferencias entre hombres y mujeres, sobre los genitales y sobre el origen de los bebés. Hasta este momento, para los niños y niñas existen personas y no perciben si son hombres o mujeres, aunque puedan tener algunas nociones hacia los tres años.

Inicialmente, las preguntas girarán en torno a las diferencias en las formas de vestir, de llevar el pelo y de adornarse de hombres y mujeres. En la sociedad occidental que es tan marcado el uso de colores distintos, habrá interrogantes al respecto. Surgirán preguntas como: ¿Qué pasa si mi papá se pone aretes? ¿Si una mujer se corta el pelo, se convierte en mujer? ¿Por qué los niños no pueden ponerse una camisa rosada?


Posteriormente, las preguntas profundizarán sobre las señales corporales externas: la barba y la voz gruesa en los hombres y los senos en las mujeres. Y entonces preguntarán incansablemente: ¿Por qué los hombres tienen barba? ¿Por qué la mujer tiene senos? ¿Un hombre puede tener senos? ¿Si me mi papá se toma un remedio se le puede volver la voz como la de mi mamá?

Todas estas preguntas están orientadas a establecer las diferencias entre hombres y mujeres. Todavía no saben que estas diferencias dependen de la biología y de las costumbres porque cada sociedad, diferencia a mujeres y hombres en sus roles, formas de vestir, tipo de autoridad que asume, maneras de moverse, etc. Es decir, que de acuerdo con el sexo biológico, masculino y femenino, en cada cultura se construyen formas de vivir esa masculinidad y esa feminidad. Lo que cada cultura ha ido estableciendo para hombres y para mujeres es lo que determinará la identidad de género, que se empieza a construir desde el nacimiento, pero que toma mucha fuerza entre los cuatro y siete años. Por eso las preguntas de estas edades, muestran el interés de los niños y niñas por establecer las diferencias tanto físicas, como de costumbres. Están tratando de comprender qué identidad les corresponde y cuáles son las características físicas y sociales del otro sexo.

Los padres y madres suelen sentirse avergonzados por algunas de estas preguntas infantiles y no saben cómo contestar. Esto se presenta debido a que el tema de la sexualidad tiende a manejarse en secreto en muchas culturas, especialmente en la cultura occidental. Este tabú sobre la sexualidad, hace pensar a muchas personas que los niños y niñas son seres asexuados, inocentes y puros. Realmente, ellos como cualquier ser humano, son seres sexuados y por tanto necesitan aprender sobre esa realidad. Sus preguntas no contienen morbo, ni son malas. Son solo curiosidades propias de su edad.

Las preguntas sobre las diferencias entre hombres y mujeres es mejor responderlas con naturalidad. Saber que los niños y niñas harán estas preguntas ayudará a los adultos cuidadores a prepararse para contestar con naturalidad. Se recomienda utilizar el nombre de los genitales: pene y vulva. Algunas personas tienden a usar nombres para esconder el nombre real, para evitar nombrarlos como debe ser. Los senos, también se recomienda nombrarlos con naturalidad (senos, tetas), evitando nombres que las disfrazan como "pucheca". Llamar los genitales y senos por su nombre, enviará el mensaje a los niños y niñas que el cuerpo no tiene partes malas o que no pueden nombrarse y crecerán con una sexualidad más sana (Ver algunos complementos sobre la exploración de la sexualidad en el módulo de Explorar y en el de Bañarse).

<sup>54</sup> En la cultura occidental, suele haber la tendencia a decir a los niños y niñas que los héroes no existen. Sin embargo, a esta edad no es necesario hacerlo, porque todavía no lo van a entender, puesto que para ellos lo que ven en películas o lo que oyen en los cuentos, es real.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 275 de 643

Pero quizás las preguntan que más incomodan a los cuidadores son las relativas al origen y al nacimiento: ¿Dónde estaba yo antes de nacer? ¿Cómo llegué a tu barriga? ¿Cómo nacen los niños?

Para responder estas preguntas es importante seguir estos criterios:


- Si se tiene vergüenza, calmarse y responder, sabiendo que en la pregunta del niño o niña no hay ninguna malicia.
- Contestar claramente, no evadir las preguntas, ni contestar de mal genio.
- Contestar únicamente lo que pregunta el niño o niña: por ejemplo, si pregunta dónde estaba antes de nacer, puede responderse que en una bolsita especial que tiene la mamá para llevar los bebés en su cuerpo durante 9 meses. No se recomienda hablar de la barriga, para no confundir la matriz con el estómago. En algunas culturas se habla del vientre, para hablar de la matriz. En este caso es adecuado contestar que estuvo en el vientre de la madre. No hay necesidad de explicar nada más, pues el niño o niña sólo quiere saber dónde estaba.
- Usar lenguaje sencillo y claro.

En la medida en que se va respondiendo a los niños y niñas, estos irán haciendo preguntas más complejas sobre su origen o sobre el origen de los niños y niñas. Algunas sugerencias que pueden ayudar a padres, madres o cuidadores:

- ¿Por dónde nace un bebé? Se explica que la madre tiene un tubo, llamado vagina, que sale la bolsita donde está el bebé y permite la salida del bebé por la vulva. Este tubo se vuelve más ancho cuando el bebé va a nacer y por allí pasa. En algunas ocasiones el bebé no puede nacer por ahí y entonces los médicos tienen que abrir por la barriga y sacar al bebé. Esto se llama cesárea.
- ¿Cómo llega un bebé a la bolsita de la mamá? Puede ser suficiente explicar que la madre tiene una semilla o célula y el padre tiene otra y ambas se juntan y se forma el bebé que crece los nueve meses en la bolsita especial para los bebés que tienen las mujeres.
- ¿Cómo se juntan la semilla del papá y la mamá? Es quizás la pregunta más incómoda y que más avergüenza a los adultos. Se puede contestar que como el papá y la mamá se querían mucho, deseaban estar muy, muy juntos y se abrazaron y se besaron para mostrarse su amor. Entonces el papá puso el pene en la vagina de la mamá y salió la semillita que tienen los hombres, la cual se juntó con una semillita que tienen las mujeres y así se formó el bebé. De esta manera se relaciona el tema de la sexualidad con el amor y con el deseo y también se establece que su origen fue un acto de amor.

En algunas culturas indígenas en que hay una construcción del conocimiento sobre el origen de los niños y niñas, debe respetarse esta visión y los saberes propios de la cultura serán los que guiarán las respuestas de los adultos.

Contestar las preguntas sobre sexualidad con naturalidad va a ayudar a los niños y las niñas a crecer con una sexualidad más sana y también contribuye a prevenir el abuso sexual, pues las preguntas sobre los genitales son una gran oportunidad para conversar sobre la higiene y el cuidado de los mismos y sobre el derecho que tiene el niño o la niña a no ser tocado de una manera que le incomode, así la persona que lo haga sea un familiar cercano.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>276</b> de <b>643</b>

- Las preguntas sobre sexualidad y sobre las diferencias entre hombres y mujeres, revelan que los niños y niñas son seres sexuados. Estas preguntas no tienen malicia y son naturales entre los cuatro y los siete años.
- Es importante contestar con claridad las preguntas sobre sexualidad. Para ellos los adultos deben prepararse de manera que no muestren vergüenza cuando sus niños y niñas los abordan con este tema.
- Contestar preguntas sobre sexualidad es una buena oportunidad para prevenir el abuso sexual.

### 3. Preguntar, convivencia y autorregulación

El tema de las preguntas y la convivencia puede analizarse desde dos perspectivas: una que centra la mirada en las preguntas de los niños y niñas sobre la forma como funcionan las relaciones sociales, la cultura, la sociedad y otra, sobre la manera en que ayudaremos a la autorregulación del niño y la niña cuando hace preguntas.

#### Las preguntas de los niños y las niñas por el funcionamiento social y cultural

Desde muy pequeños los niños y niñas hacen preguntas sobre lo social. Posiblemente las primeras serán sencillas y buscarán reafirmar algunos conocimientos sobre las normas que están aprendiendo. Si se les ha indicado, por ejemplo, que no pueden subir a una mesa, preguntarán: "¿Mesa, no?" para asegurarse de la norma y confirmar la prohibición. Más adelante esta pregunta será más compleja, pero tendrá el mismo sentido: ¿No cierto que si me subo a la mesa, se daña?

En la medida en que van creciendo, las preguntas se profundizarán sobre las relaciones que observan a su alrededor: ¿Por qué barres todos los días? ¿Por qué mi hermana va al colegio? ¿A qué horas llega mi papá? ¿Qué es la misa? (o el oficio religioso o ritual al que acude la familia o el que tiene la comunidad) ¿Por qué dormimos por la noche? ¿Para qué madrugamos?


Lo que a los adultos nos parece natural y obvio, para los niños y niñas no lo es. Esto sucede porque los grupos humanos han ido estableciendo una serie de costumbres y formas de funcionar que han encontrado adecuadas para su medio ambiente y las mantienen durante generaciones porque se consideran valiosas. Este cúmulo de costumbres y normas, hace parte de la cultura. Cuando los niños y niñas van creciendo, no saben que estas costumbres representan lo que las culturas han mantenido como valores y preguntan por su sentido y por su funcionamiento. Sus preguntas en ocasiones nos interrogan, pues la fuerza de la repetición de un hábito o un rol hace que se acepte como valioso y a veces se olvida su sentido. Por ejemplo, las preguntas sobre el papel de hombres y mujeres o sobre ritos y creencias religiosas. Sin embargo, es importante contestarlas para que los niños y niñas entiendan el valor que tiene para la comunidad esa costumbre o valor. La respuesta será la propia de cada comunidad.

#### Las preguntas de los niños y las niñas y la autorregulación

En la primera infancia, las preguntas son muy frecuentes y repetitivas, sobre todo entre los tres y los cinco años. Si el adulto tiene el tiempo posiblemente responderá y la interacción será muy enriquecedora. Sin embargo, la repetición de una misma pregunta, suele agotar la paciencia de los cuidadores familiares, que terminan por exasperarse y regañar al niño o niña porque está muy

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 277 de 643

preguntón. Se suele escuchar: "¡pero si ya te respondí eso el otro día!" Y en ocasiones, incluso, se cree que el niño o niña lo hace por molestar al adulto. Debe recordarse, que los niños y niñas preguntan repetitivamente para confirmar y ampliar lo que ya saben y que esta es la forma particular de aprender en la infancia. Entonces, es necesario tener paciencia y volver a contestar.

Hay otras ocasiones en que una pregunta lleva a otra sin aparente sentido y el adulto cree que el niño o la niña lo hacen por molestar. El siguiente diálogo puede ser un ejemplo:

*Mamá: Vamos a bañarnos porque tenemos que ir a la tienda*

*Niño: ¿Por qué vamos?*

*Mamá: A comprar sal para el almuerzo, que no tengo*

*Niño: ¿Para qué es la sal?*

*Mamá: Para ponerle al arroz*

*Niño: ¿Por qué se pone sal al arroz?*

*Mamá: Para que sepa más sabroso*

*Niño: ¿Qué es sabroso?*

*Mamá: Que sabe rico*

*Niño: ¿A todo se le echa sal?*

*Mamá: No, a los postres se le pone azúcar*

Y el niño sigue preguntando infinitamente sobre el azúcar, los postres, los que más le gustan a la mamá, etc. etc. etc.


Esto puede colmar la paciencia de un adulto, que necesita salir a hacer su diligencia y para ello, requiere alistarse y alistar al niño para no dejarlo solo. Una opción es que mientras este diálogo se presenta, se le indique al niño o la niña que deben ir bañándose y alistándose mientras conversan. Pero también puede decirle que mientras se viste, para que se concentre, va a estar un rato callado y cuando vayan camino a la tienda siguen conversando. Esto le ayudará al niño o niña a entender que debe esperar un rato para saciar su curiosidad.

Hay otras ocasiones en que los adultos, por el tipo de ocupación que tienen, no pueden de responder a las preguntas de niños y niñas. En estas ocasiones debe evitarse el regaño o la prohibición de hacer preguntas con expresiones como: "¡esta no es hora de preguntar, estoy ocupada!". El mensaje debe ser más suave, indicando al niño o niña que su pregunta es muy importante, pero se la contestará luego. Tenerla presente para responderla después.

Las preguntas sobre las costumbres y relaciones que observan, indican que los niños y niñas están activos intentando comprender el mundo social y cultural del entorno que les rodea.

Fenómenos que son obvios para los adultos no lo son para los niños y niñas porque hasta ahora están aprendiendo cómo funciona la sociedad en que viven y los valores de su comunidad.

En general debe contestarse las preguntas de los niños y las niñas, pero en las ocasiones en que esto no es posible, debe explicarse que más tarde las responderán y esto les a desarrollar la capacidad de esperar el momento oportuno.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 278 de 643

## 4. Preguntar y vinculación afectiva

Las preguntas de los niños y las niñas también se relacionan con la vinculación afectiva y con el adecuado desarrollo de sus emociones. Por una parte, están las preguntas relacionadas con los afectos y los sentimientos o las emociones o interrogantes sobre situaciones que les afectan a ellos o a personas cercanas, como violencia intrafamiliar, situaciones de violencia externa, desplazamientos forzados, cambios que se presentan en las familias como muertes, nacimientos, separaciones, viajes, entre otras muchas situaciones. Por otra parte, la forma como se responda a estas preguntas o a las múltiples curiosidades de los niños y niñas, también tendrá influencia en los vínculos afectivos que desarrollen y por lo tanto en la seguridad o inseguridad que adquieran con respecto a sí mismos.

### **Las preguntas sobre emociones y sobre situaciones que afectan a las personas y las familias**


Como se afirmaba, los niños y las niñas tienen curiosidad sobre sus emociones y sobre las que observan en otras personas, niños, niñas o adultos. Es común que si ven llorando a otro, pregunten: ¿Por qué llora? Y si ya saben que uno llora de tristeza pueden preguntar "¿triste? (si es muy pequeño) o ¿por qué está triste?(si está más grande). O si ven el enojo en la cara de un adulto pueden preguntar sobre la razón del mismo. Es posible, que tengan menos interrogantes sobre sus propias emociones y será necesario que sean los adultos quienes hagan preguntas cuando notan estados de ánimo que les inquietan: ¿Estás bravo? ¿Estás triste? ¿Te sientes desanimado? Ello les ayudará a ir tomando conciencia del tipo de sentimientos que experimentan y a los cuales no saben ponerle nombre.

Hay situaciones que pueden ser dolorosas para los niños y niñas como el nacimiento de un hermano, el viaje de una familiar cercano y pueden surgir preguntas de diverso tipo. Algunas de ellas no muestran la preocupación directa del niño o la niña y otras sí lo hacen. Del primer tipo serían preguntas como: ¿Cuándo nace mi hermanito? o ¿Cuándo vuelve mi abuelita? Pareciera una simple curiosidad sobre el tiempo, pero en el fondo puede haber preocupaciones sobre lo que pasará cuando nazca el bebé o si le hará mucha falta la abuelita. Otras veces preguntan directamente: ¿Me vas a querer cuando nazca mi hermanito? o ¿Mi abuelita va a volver? En estos casos, debe darse la seguridad emocional a los niños y las niñas, del afecto que tienen, de que las cosas pueden cambiar pero los afectos permanecen.

Hay preguntas sobre situaciones que además de ser dolorosas para los niños y las niñas, lo son para las familias: el abandono de uno de los padres o de ambos, muertes de parientes, violencia intrafamiliar, violencia contra la familia o la comunidad por fuerzas externas, desplazamientos forzados, abusos sexuales, catástrofes o emergencias de distinto tipo, etc.

En estas ocasiones, algunos adultos quisieran proteger a los niños y niñas del conocimiento de la realidad dolorosa o violenta. Sin embargo, el hecho de que exista la pregunta, significa que los niños y niñas se dan cuenta de lo que está pasando y tratan de comprender la razón de la situación. Entonces, será necesario contestar con claridad y con sencillez, aunque con delicadeza. Es decir, contestar con la verdad pero de manera suave. Mentir a los niños y niñas, les envía un mensaje de que sus inquietudes y preguntas son poco importantes y además de no poder resolver su inquietud aumentando sus miedos y temores, crecen pensando que sus ideas y pensamientos no son valiosos y aprenden a callar sus preguntas y a esconder su curiosidad afectando sus aprendizajes en general.

Por ejemplo, si un niño o niña pregunta por su padre que no vive con él, se le contesta lo que se sepa de él, de su nombre, de su oficio, de dónde está. Si pregunta por qué no está con él, se le explica que algunos niños y niñas no viven con sus papás y que papá y mamá no se entendieron y resolvieron vivir separados, pero que siempre tendrá el amor de su madre y del resto de la familia.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>279</b> de <b>643</b>

En la respuesta inicial, puede ser bueno, no entrar en detalles para esperar a que procese la primera información y esperar a las otras preguntas que vengan. Es decir que las respuestas son graduales. En cualquier caso, en estas situaciones, el posible dolor o resentimiento de la madre no debe mostrarse al niño, para que no crezca odiando la imagen de su padre. Esto no le hará ningún bien.

A preguntas sobre violencia (interna o externa a la familia) es bueno contestar que algunas personas actúan de manera equivocada y por eso hacen esas cosas que asustan y dan rabia. Si es violencia en la familia, es importante cuestionarse sobre la forma como esta afecta al niño o la niña y pedir apoyo en la familia extensa o en instituciones de la comunidad. Cuando es violencia externa, además de contestar la pregunta sobre por qué existe esa realidad, debe procurarse que el niño o la niña exprese sus sentimientos a través de palabras o dibujos y darle las seguridades que sean posibles dentro de la situación. En ocasiones es probable que no se pueda prometer nada, pero sí se puede compartir el dolor o tristeza que siente el adulto y el niño o niña y buscar algún elemento de esperanza que ayude a sobrellevar la situación. Asegurar el afecto de la familia, es de todas maneras muy importante y es el factor más protector en circunstancias muy difíciles de amenaza o violencia. Utilizar narraciones y cuentos en los cuales los personajes principales pasan por distintas dificultades pero al final logran un final feliz, también puede ser de mucha ayuda en estas situaciones<sup>55</sup>.

Al igual que con las preguntas sobre sexualidad, los adultos que viven realidades sobre las cuales los niños y niñas harán preguntas difíciles, deben prepararse para contestarlas de manera que cuando las hagan, no se sientan sorprendidos y puedan responder adecuadamente..

Cuando se ignoran las preguntas de los niños y las niñas o se les hace burla o se les regaña por lo que preguntan puede hacerseles daño. Ellos no sólo van pensar que sus preguntas no valen la pena, sino que van a pensar que ellos valen poca cosa y que son tontos. Esto les hará sentirse tristes e inseguros porque ya no pueden confiar en las personas que se han burlado o que no les prestan atención o que los regañan. Además, su curiosidad no se desarrollará y eso afectará sus aprendizajes.

### **La actitud de los adultos ante las preguntas de los niños y las niñas**


Como se ha venido explicando, contestar las preguntas de los niños y niñas, incluso las difíciles, envía un mensaje sobre el valor de las ideas, pensamientos e inquietudes que tienen y les brindan seguridad en sí mismos, pues no se sienten juzgados ni criticados.

Si las preguntas se responden en un ambiente cálido, sin desesperación y sin burlas, el mensaje de valoración hacia los niños y niñas es más fuerte.

Atender las preguntas infantiles tiene, además, el valor de que los adultos cuidadores pueden ir observando lo que inquieta a los niños y niñas para estar pendientes de manera sensible de estos procesos y atenderlos de la mejor manera. Por ejemplo, si un niño o niña en la zona del Pacífico rural pregunta insistentemente si las personas se ahogan en el río, es posible que esté inquieto por la seguridad de las personas o de él mismo cuando tiene que ir al río o navegar por él. Habrá que darle las seguridades acerca del mismo y estar atentos a enseñarle a nadar para que tome confianza.

Por otra parte, si además de responder las preguntas, el cuidador familiar acompaña al niño o niña a indagar lo que no sabe, esto ayudará a que el vínculo entre ambos sea más estrecho, lo cual le ayudará al niño a sentirse seguro afectivamente en la búsqueda de los conocimientos y esto le será de mucha ayuda cuando se enfrente a los aprendizajes en los cuales sus cuidadores no están cerca de ellos.

<sup>55</sup> Esta manera de afrontar estas realidades dolorosas, ayudan a promover la resiliencia en el niño o la niña.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>280</b> de <b>643</b>

Si por el contrario, los adultos regañan, se ríen o se burlan por el tipo de preguntas que hacen los niños y las niñas, estos aprenderán que sus pensamientos no son valiosos, que ellos no son importantes y su actitud hacia el conocimiento será más pasivo.

Algunos niños y niñas son poco curiosos o prefieren mirar y estar atentos a lo que ven y oyen sin hacer muchas preguntas. En estos casos, los adultos que observan su interés, pueden hacerse preguntas sobre lo que están viendo de modo que el niño o niña pueda ir también aprendiendo a expresarlas. Por ejemplo si se observa un niño o niña viendo una fila de hormigas con sus hojas a cuestas, puede preguntarse en voz alta ¿Para dónde irán las hormigas? ¿Por qué van en fila? De esta manera, está sirviendo de modelo al niño o niña para que formule sus preguntas.

En ocasiones los niños y niñas no preguntan, porque cuando eran muy pequeños e iniciaron sus primeros interrogantes, estos no fueron tomados en serio por los adultos o hubo regaños y desinterés. Entonces, aprendieron a no preguntar.

Las preguntas sobre emociones ayudan a los niños y niñas a entender sus propios afectos.

Responder preguntas sobre situaciones difíciles que afectan al niño o niña o a su familia, ayudará a entender las situaciones, a manejarlas mejor y a sentir seguridad y confianza en el adulto que responde con la verdad, aunque son sencillez, a sus preguntas.

Responder con interés cualquier pregunta infantil, promoverá la seguridad en sí mismo al recibir el mensaje de que lo que piensa e interroga es importante

## 5. Preguntar, comunicación y lenguaje


Las preguntas de los niños y las niñas son comunicación. Aparecen en los bebés aunque no tengan lenguaje oral, a través de miradas y gestos que los adultos interpretan y responden. Se establece desde entonces un flujo de intercambios de preguntas y respuestas que desarrollan en los niños y las niñas, la capacidad de comunicarse. Cuando aparece el lenguaje oral, inmediatamente surgen las preguntas, con una palabra interrogativa o con el famoso "¿Qué es esto?" o "¿Cómo se llama?". De allí en adelante, si la conversación entre el adulto y el niño o niña se ha establecido adecuadamente, las preguntas no pararán y contribuirán al desarrollo del lenguaje y de la comunicación. Lo harán, no sólo porque enseñan los nombres de las cosas, sino porque enseñan que las personas nos comunicamos con frecuencia a través de preguntas y respuestas. No es necesario decirlo. La sola experiencia lo enseña.

Pero además, al responder preguntas y conversar sobre las inquietudes, se usa el lenguaje, lo cual estimula el desarrollo de palabras y frases en los niños y las niñas.

Por otra parte, la pregunta muestra tiene una entonación distinta a una afirmación y esto ayuda a los niños y niñas a entender las entonaciones en el uso del lenguaje propias de su comunidad.

Y es frecuente que los niños y niñas más grandes pregunten sobre el lenguaje: ¿Por qué se dice cielo? ¿Por qué Don Venancio se llama Don Venancio? Son preguntas sobre el sentido del lenguaje, sobre la forma en que asignamos nombres a las cosas, las personas y los fenómenos. Si pertenecen a una cultura letrada, preguntarán por el sonido y las formas de las letras, el sentido de la escritura y la función de los libros. Hacia los cinco años, surgirán preguntas como "¿Con qué se escribe árbol?"



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>281</b> de <b>643</b>

En culturas letradas, el uso de los libros será una buena fuente de respuesta a las preguntas de niños y niñas. Si en la familia no se tienen, es posible que haya bibliotecas municipales que tengan programas de préstamos o consulta. Promover el uso de estas bibliotecas, favorecerá el desarrollo del lenguaje en los niños y niñas y el amor por el saber y por los libros. Los Centros de Desarrollo Infantil y los Hogares Comunitarios también tienen libros que pueden ser consultados. Solicitarlos allí, ayudará en este desarrollo.

## 6. Preguntar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Los niños y niñas a lo largo de su crecimiento pasan por momentos de inseguridad emocional y sus preguntas nos ayudarán a entenderlos y las respuestas que brindemos, contribuirán a su seguridad emocional. Por ejemplo, si se empiezan a repetir preguntas sobre monstruos, lobos, o diablos, es posible que el niño o niña esté teniendo miedos y temores en la noche y necesita de un mayor apoyo y compañía a la hora de dormir. Es posible que los adultos tiendan a responder que los monstruos no existen. Sin embargo, para los niños y niñas, son reales y aparecen de noche, en la oscuridad. Cuando los adultos encienden la luz tratando de comprobar que los monstruos no existen, estos se van. Los niños y niñas saben que los monstruos se van con la luz pero aparecen de nuevo en la oscuridad. Porque estos monstruos, son el disfraz de sus temores y rabias internas. Por ello, la mejor respuesta a las preguntas por los monstruos, son abrazos, arrullos tranquilizadores y contra-preguntas sobre cómo son los monstruos, dónde aparecen y qué le pueden hacer. Asegurarle que el padre, la madre o el cuidador familiar estarán allí para protegerlo, será la respuesta que el niño o la niña necesitan.


Las preguntas sobre situaciones traumáticas también son necesarias para que los niños y niñas puedan comprender fenómenos como un terremoto, un incendio, una muerte violenta. Será necesario responder con la verdad pero de manera sencilla. No podemos evitar que los niños y niñas se enfrenten al dolor que una situación de estas trae, pero si los adultos que están a su lado son sinceros y no engañan, esto les dará seguridad de contar con personas en las que pueden confiar. En estos casos es importante que los niños y niñas sientan el afecto y el apoyo de las personas que les cuidan. Las distintas investigaciones muestran que es lo que más ayuda a los niños y niñas a enfrentar situaciones difíciles y poder seguir adelante en su desarrollo<sup>56</sup>.

Las preguntas sobre la muerte de seres queridos es también importante responderlas con claridad. El tipo de respuesta va a depender de las creencias que se tengan sobre la vida después de la muerte. Sin embargo, debe aclararse al niño o niña que la persona que murió nunca más se la verá. Engañar u ocultar la muerte no es conveniente, pues de todas maneras el niño o niña enfrentará la ausencia de la persona en algún momento. Es preferible que pueda hacer el duelo junto con su familia, para entender los sentimientos que acompañan las pérdidas con el apoyo de quienes le quieren.

## 7. Preguntar, participación y autonomía

Las preguntas de los niños y las niñas son una forma de participar en la sociedad, de comprender el mundo para sentir que pertenece a él. Escuchar atentamente sus interrogantes, dándoles la

<sup>56</sup> Esto, les hará personas con resiliencia, porque les ayuda a enfrentar situaciones traumáticas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>282</b> de <b>643</b>

importancia que tienen y asumiéndolas con la seriedad que se merecen, ayudan a promover la capacidad de participación infantil, pues los niños y niñas aprenderán a conversar con los demás, a intercambiar ideas y a entender que su voz es importante.

## 8. Preguntar y desarrollo de la estética


Preguntar puede tener relación con el desarrollo de la estética cuando los niños y niñas se interrogan sobre colores, formas, sonidos. Además de querer saber los nombres de los colores, texturas y formas, de la razón por la cual las cosas tienen esas cualidades, tendrán inquietudes sobre las combinaciones de colores, sobre si algo es bonito o feo, sobre lo agradable o desagradable de un sabor, un sonido, una textura, una luz. Las respuestas, y sobre todo las conversaciones, alrededor de estas preguntas, ayudarán a desarrollar el sentido la estética, de lo agradable y lo desagradable, de lo armónico, de lo atractivo. Estas impresiones van a depender de los gustos propios de las familias o de la cultura en que se vive y por tanto las respuestas a las preguntas son diversas en las distintas comunidades y familias.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa


Categoría	Preguntas
<b>Origen de las preguntas</b>	¿Por qué los niños preguntan tanto? ¿Por qué algunos son tan preguntones? ¿A qué edad dejan de preguntar tanto? ¿Por qué hay niños que no hacen ninguna clase de preguntas? Me preocupa que mi hijo es tímido y muy callado. ¿Qué hago para que se comunique más? ¿Por qué los niños quieren vivir informados de todo, sabiendo que son tan pequeños?
<b>Rol del adulto</b>	¿Todo lo que pregunten se les debe responder? Si el niño hace una pregunta y no sabemos responder ¿qué debemos hacer en este caso? ¿Es conveniente usar mentiras muchas veces para tratar de explicar algunas preguntas de los niños? ¿Qué hacer si me siento desesperada con tanta preguntadera? ¿Qué hacer cuando los niños preguntan tanto? Preguntan por ejemplo: ¿Por qué ladran los perros? ¿Por qué los niños pelean? ¿Por qué tenemos que dormir? ¿Qué podemos hacer para contestar todo lo que los niños preguntan? ¿Qué hacer con esas preguntas que nos hacen los niños y nos corchan?. ¿Cómo contestar al niño cuando hace preguntas?. ¿Cuál es la manera más adecuada de contestar las preguntas que nos hacen frecuentemente nuestros niños?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>283</b> de <b>643</b>

		<p>¿Qué decirles a los niños cuando no tenemos a respuesta a sus preguntas?</p> <p>¿Cómo hacer para no asustarnos al responder a los niños y las niñas?</p> <p>¿Debemos responder siempre con la verdad así sean muy pequeños nuestros niños y niñas?</p> <p>¿Es positivo o no ocultarles a los niños muchas respuestas que de alguna manera afecta su integridad emocional?</p> <p>Evadir las preguntas de los niños ¿puede generarles inseguridad?</p> <p>Preguntas difíciles de los niños. ¿Qué hacer con ellas?: ¿Por qué el cielo es azul? ¿Dónde está Dios? ¿Por qué la gente se muere? ¿Por qué mi papá es malgeniado? ¿Por qué debemos ir al colegio o no ser groseros? Cuando mi hijo me pregunta por el color de su piel y la mía.</p>
<b>Preguntas especiales</b>	<b>Situaciones</b>	<p>¿Qué responder cuando la mamá es madre soltera y los niños o niñas preguntan por su Papá?</p> <p>Cuando me pregunta dónde está su papá</p> <p>¿Por qué la vida es así?</p> <p>Cuándo preguntan por el papá y este ha negado que es su hijo</p> <p>¿Cómo explicarles los defectos físicos de otras personas a los niños?</p>
<b>Preguntas sexualidad</b>	<b>sobre</b>	<p>¿Qué responder cuando los niños y niñas preguntan cómo nacen los niños?</p> <p>¿Qué hacer cuando nos da pena hablar de temas de sexualidad y ellos preguntan sobre esos temas?</p> <p>¿Es normal que pregunten muy seguido por los genitales?</p> <p>¿Cómo responder de manera adecuada a las preguntas que hacen los niños sobre la sexualidad? (como nacen los niños)</p> <p>Mi hijo pregunta sobre por qué él tiene el pipicito y su hermanita vagina ¿Qué debo responder?</p> <p>Mi hijo pregunta cómo entran los bebés a la barriga y cómo salen, ¿cómo explicarle a él este tema?</p> <p>¿Cómo responder sobre la sexualidad como: ¿Cómo nací? ¿Por qué se besan? y quiere que le besen en la boca ¿Cuándo me preguntan por las partes íntimas?</p>


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>284</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA

- [Materiales de Fiesta de la Lectura - ICBF](#)
- [Portal Colombiaaprende – MEN](#)


<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>

- [Portal ABC del Bebé](#)
- [Portal Chile Crece contigo](#)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>285</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>286</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de "preguntar". Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la "Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar", que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: "jugar", "explorar y compartir", "reflexionar" y "construir".

## 1. Actividades para "jugar"

### PARA RECORDAR

El momento de "jugar" es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de las preguntas esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de pataletas se sugieren varios libros con distintos propósitos:

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>287</b> de <b>643</b>

- **Ahora no Bernardo**<sup>57</sup>: Bernardo, siempre encuentra un "ahora no, Bernardo" cuando se dirige a sus padres, que están muy ocupados. Cuando sale al jardín y encuentra un monstruo, éste se lo come y lo sustituye en la casa a Bernardo. Pero los padres ni siquiera se dan cuenta de que su hijo es ahora una fiera y lo tratan igual: le dan la cena frente al televisor, le dejan que juegue solo y acaba en la cama con un vaso de leche en la mano diciendo: "pero si yo soy un monstruo". ¿Y qué contesta la mamá? "Ahora no, Bernardo", mientras apaga la luz. Las ilustraciones, coloridas y expresivas, complementan de manera perfecta un texto muy breve: es la ilustración la que cuenta los hechos mientras el texto repite una y otra vez esa frase.

Aunque en el libro Bernardo no hace preguntas, después de leer y comentar el libro podemos preguntar a los adultos, si nosotros nos comportamos como los padres de Bernardo cuando los niños y niñas nos hacen preguntas.

- **La abuelita de arriba y la abuelita de abajo**<sup>58</sup>: es el cuento de Tomás que tiene una abuela y una bisabuela, esta última de muchos años que vive en el piso de arriba y al poco tiempo, muere. Pasa el tiempo y el niño se convierte en adulto y su otra abuela, la abuela de abajo también muere.

Se propone este libro como una opción para leer a los niños y niñas cuando hacen preguntas sobre la muerte que con frecuencia son difíciles de contestar. Entonces leerles este libro o relatárselos y conversar sobre sus creencias acerca de la muerte puede ser un buen recurso.

Una vez leído el libro se puede comentar con los participantes si recuerdan la muerte de sus abuelos o de parientes cercanos y las respuestas que les dieron los adultos cuando eran pequeños a las preguntas sobre la muerte.

- **Cuéntame otra vez la noche que nací**<sup>59</sup>: es un cuento muy lindo sobre el relato de la adopción de un niño. Al igual que el cuento de las abuelas, este sirve para ilustrar la manera como podemos responder a los niños y niñas sus interrogantes sobre situaciones que a veces tienden a convertirse en secretos de familia, cuando no deberían serlo.

Una vez leído el libro, puede comentarse sobre el caso imaginario en que se tuviera un hijo por adopción y las formas de abordar el tema y las preguntas de los niños y las niñas. También puede realizarse una actividad en la cual los participantes inventan un cuento para responder a los niños y niñas a través de la fantasía, preguntas cuyas respuestas pueden ser difíciles o dolorosas como la ausencia de un padre, una situación violenta, la muerte de un hermano.


- **¿Para qué sirven los dientes?**<sup>60</sup> Un leoncito pequeño, no sabe para qué sirven los dientes y le pregunta a varios animales. Cada uno de ellos le responde según el uso que ellos le dan. Así, finalmente, el leoncito descubre que sus dientes también sirven para sonreír.

<sup>57</sup> McKee, David (2005) Ahora no, Bernardo. Alfaguara

<sup>58</sup> de Paola, Tomie (2003) La abuelita de arriba y la abuelita de abajo. México, SEP-Norma.

<sup>59</sup> Curtis, Jamie Lee (2000 ) Cuéntame otra vez la noche que nací. Editorial Serres.

<sup>60</sup> Gusti (2006) ¿Para qué sirven los dientes? Alfaguara

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>288</b> de <b>643</b>

Este libro es muy lindo para mostrar cómo los niños y niñas hacen preguntas reiterativamente hasta que ellos mismos arman su propia respuesta. Puede leerse el libro y comentar los pareceres. Puede preguntarse en qué se parece el león con los niños y niñas de primera infancia

## B. Adivinanzas

Las adivinanzas son precisas para los encuentros sobre el tema de preguntar, si se tiene en cuenta que siempre encierran una pregunta. Pueden recuperarse las adivinanzas conocidas por los participantes para que se las propongan a los demás compañeros y los demás adivinen.

De todas maneras, por si en el grupo no se saben ninguna o las han olvidado, aquí se sugieren unas cuantas de las múltiples que pueden conseguirse en libros y en Internet<sup>61</sup>.

¿Qué es, qué es, que te da en la cara y no lo ves?  <div style="text-align: right;"><b>El Viento</b></div>
Soy pequeño como un ratón fuerte como un león ¿que soy?  <div style="text-align: right;"><b>El candado</b></div>
Tiene agujas y no cose, no se mueve, pero anda, si le das cuerda funciona y el paso del tiempo manda.  <div style="text-align: right;"><b>El Reloj</b></div>
¿Qué bicho dirás que es, que es algo y nada a la vez?  <div style="text-align: right;"><b>El pez</b></div>

## C. Juegos

### ¿Qué es?

Se plantea el juego de adivinar a través de preguntas. Puede hacerse en dos equipos de manera que en una primera ronda un equipo piensa en un objeto y el otro equipo adivina y luego intercambian. Se pueden hacer varias rondas y se suman puntos por aciertos para ver quién gana.

<sup>61</sup> Las que se encuentran en el recuadro se tomaron de: <http://www.adivinanzascortas.com>





BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **289** de  
**643**

La regla es que para adivinar el objeto que el equipo está pensando, las preguntas que se formulan no se pueden contestar sino con "SI" o con "NO". Por ejemplo: "¿Es rojo?"; "¿Es grande?"

Si se le quiere poner emoción al juego, se puede establecer un tiempo determinado para adivinar. El grupo que pregunta debe organizarse para que todos puedan hacer preguntas y la responsabilidad no quede en una sola persona.

**¿QUIÉN ES ESTA GENTE QUE PASA POR AQUÍ?**

Se hace una rueda de participantes que giran cogidos de las manos y cantan:

*¿Quién es esta gente que pasa por aquí, que ni de día ni de noche nos dejan dormir?*

Para la rueda y un participante que gira por fuera, contesta cantando:

*Somos los estudiantes  
que vamos a estudiar  
a la capillita de la Virgen del Pilar.  
Plato de oro, orillo de cristal,  
que se quite, que se quite,  
de la puerta principal.*


Al decir la última sílaba de la palabra *principal*, señala al participante de la rueda que le quede más cerca; éste sale de la rueda y cogido de las manos con el que lo sacó, comienza también a girar y a preguntar:

*¿Quién es esta gente que pasa por aquí, que ni de día ni de noche nos dejan dormir?*

Y la pareja a contestar:

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>290</b> de <b>643</b>

*Somos los estudiantes  
que vamos a estudiar  
a la capillita de la Virgen del Pilar.  
Plato de oro, orillo de cristal,  
que se quite, que se quite,  
de la puerta principal.*

Y saca, otro compañero que se coloca detrás del primero que salió.

Este procedimiento se repite hasta que se acaban los participantes de la rueda.

Luego se hace lo contrario, es decir, se desbarata la fila que gira y se forma la rueda.

Todo se hace al compás de los mismos versos y con los mismos pasos.<sup>62</sup>

## D. Versos

Se pueden aprender el siguiente verso y jugarlo entre varios de modo que una persona pregunta y la otra responde sin equivocarse.

**DON JUAN DE LA BELLOTA<sup>63</sup>**

Don Juan de la Bellota  
que tiene la pipa rota  
¿Con qué la compondrá?  
Con el palo de pá  
  
A dónde está el palo?

<sup>62</sup> Tomado y adaptado de: Rodríguez de Montes (1966) Algunos juegos de niños en Colombia. THESAURUS. Tomo XXI. Núm. 1. P. 116. Recuperado el 10 de mayo de 2013 en: [http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH\\_21\\_001\\_087\\_0.pdf](http://cvc.cervantes.es/lengua/thesaurus/pdf/21/TH_21_001_087_0.pdf) .

<sup>63</sup> Walsh, María Helena (1974) Versos tradicionales para cebolitas. Buenos Aires, Alfaguara. P. 21



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 291 de  
643

El fuego lo quemó

¿A dónde está el fuego?

El agua lo apagó

¿A dónde está el agua?

La vaca la bebió

¿A dónde está la vaca?

El carnicero la carnió

¿A dónde está el carnicero?

El vigilante se lo llevó

¿A dónde está el vigilante?

En la calle veintidós

¿A dónde está la calle?

Eso sí que no sé yo

## 2. Actividades para “explorar y compartir”


### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>292</b> de <b>643</b>

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las preguntas. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿POR QUÉ LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS PREGUNTAN TANTO?


**Objetivo:** Facilitar la reflexión de los participantes sobre el sentido de las preguntas de los niños y las niñas y la actitud de los adultos hacia ellas.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para contestar las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué creen que los niños y niñas hacen tantas preguntas?
  - ¿Qué hacen ustedes cuando los niños y niñas les hacen preguntas?
  - ¿Cómo les gusta que les contesten cuando ustedes hacen una pregunta?
- Se hace una plenaria en la cual los relatores de los grupos exponen sus respuestas y se discute cada una de ellas. Es importante escuchar las distintas hipótesis sobre las razones por las cuales las personas creen que los niños y niñas preguntan y si es necesario, orientar con preguntas como:
  - ¿Será que los niños y niñas son muy distraídos y siempre vuelven a preguntar porque no están atentos?
  - ¿Será que los niños y niñas quieren molestarlos con sus preguntas?
  - ¿Cuándo los niños y niñas repiten una y otra vez una pregunta, será porque no entendieron? ¿o será que quieren saber más? ¿o será que algo les preocupa?

El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas para ayudar a mover la discusión y dar también algunas pistas, sin necesidad de dar conferencia.

Es importante también, que los participantes comparen lo que respondieron en las segunda y tercera pregunta, para que puedan analizar que todas las personas deseamos que nos contesten de forma amable e interesada. Se puede repreguntar: ¿Qué pasa cuando

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>293</b> de <b>643</b>

contestamos de mala manera a las preguntas de los niños y las niñas? ¿En qué ayudamos a los niños y niñas cuando les contestamos de buena manera?

NOTA: Si en el momento de jugar, no se ha usado el libro de "Ahora no Bernardo", puede leerse y comparar el análisis que se ha hecho con lo que muestra el libro.

### LAS PREGUNTAS DIFÍCILES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Explorar los saberes que tienen los participantes sobre el tipo de preguntas difíciles que hacen los niños y las niñas y la actitud de los adultos ante ellas.


**Actividad:**

- Se solicita a los participantes que piensen en estas dos preguntas:
  - ¿Cuál es la pregunta más difícil que le han hecho sus niños o niñas?
  - ¿Qué hizo usted en ese caso?
- Se dividen los participantes en grupo para compartir las respuestas a las preguntas. Se les pide que traten de agruparlas en las siguientes categorías:
  - Las preguntas sobre sexualidad
  - Las preguntas sobre muerte, violencia, abandonos, separaciones, etc.
  - Las preguntas sobre conocimientos que el adulto no tiene
  - Otras

Luego deben analizar las reacciones a las preguntas difíciles por grupo. Por ejemplo, cogen las preguntas sobre sexualidad (si a alguno le hicieron una pregunta de esas) y miran cómo reaccionaron y entonces tratan de concluir; luego hacen lo mismo con el otro grupo de preguntas.

- Se hace exposición en plenaria del trabajo de los grupos y se analizan las reacciones que tienen los adultos ante esas preguntas difíciles. Se puede preguntar: ¿nuestras reacciones ayudan o no ayudan a los niños y las niñas? ¿por qué?

### PARA QUÉ PREGUNTAN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>294</b> de <b>643</b>

**Objetivos:** Analizar el motivo por el cual preguntan los niños y niñas y en qué les ayuda a su desarrollo.

**Actividad:**


- Se divide el grupo según las edades de los niños y niñas de los participantes. Si tienen más de un niño o niña en primera infancia, escogen una de las edades así: Cero a dos; dos a tres; tres a cinco.
- En cada grupo se ponen ejemplos del tipo de preguntas que hacen sus niños y niñas. En el caso de los bebés hasta los dos años, se explica que la forma de preguntar no es con palabras sino con gestos. Se puede hacer un listado de las preguntas y luego se contesta:
  - ¿Para qué creen que los niños y niñas hacen esas preguntas?
  - ¿En qué les ayuda a los niños y las niñas hacer estas preguntas?
- Se exponen los trabajos de los grupos y se analizan los siguientes elementos:
  - ¿El tipo de preguntas en cada edad es distinto? ¿por qué creen que esto sucede? (la idea es analizar que la forma como preguntan nos muestra el desarrollo de los niños y niñas)
  - ¿Para qué preguntan los niños y niñas? Aquí las repuestas pueden ser variadas, pero posiblemente podrá mirarse las distintas intenciones de los niños y niñas: conocer, entender, comprender. Puede complementarse mostrando que los niños y niñas también buscan comprobar, asegurarse, mostrar lo que les inquieta.
  - ¿En qué ayuda a los niños y las niñas el hacer preguntas? Este interrogante busca que los participantes miren la importancia de la pregunta en el desarrollo infantil, pues si hacen preguntas significa que están activos, que participan, que quieren conocer, es decir que se desarrollan porque se desarrolla su pensamiento, su lenguaje, su capacidad de participar, de comprender.

### 3. Actividades para “reflexionar”

**PARA RECORDAR**

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>295</b> de <b>643</b>


De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

### LOS ADULTOS ANTE LAS PREGUNTAS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Concluir sobre las actitudes que debemos tener los adultos ante las preguntas de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en cuatro grupos. A cada uno se le asigna uno de los siguientes casos:
  - **Caso 1:** Tomás, tiene dos años y medio y es muy preguntón. Todo el día está preguntando lo que ve y su mamá se desespera de tanta "preguntadera". El grupo debe armar dos dramatizados: uno, en el cual la madre regaña a Tomás por preguntón y otro en el cual la madre le contesta con paciencia pero cuando no puede le dice que cuando sea la hora de acostarse va a responder sus preguntas y efectivamente le cumple. Cuando representen los dos casos, deben mostrar las consecuencias que tienen las dos actitudes del adulto sobre el niño.
  - **Caso 2:** Patricia, de cinco años desde hace dos semanas ha hecho varias preguntas sobre el tema de los monstruos: que si existen, que como son, que si se roban los niños, etc. El grupo debe armar dos dramatizados: uno, en el cual la madre o el padre regaña a Patricia porque ya le han contestado la pregunta y sabe que los monstruos no existen y otra en la cual después de la tercera pregunta, le devuelven la pregunta para ver qué es lo que ella piensa de los monstruos y si los ha visto y si tiene miedo y luego en la noche la acompañan a dormir y le dejan un pañuelo de los adultos "para que la acompañe" en la noche. Cuando representen los dos casos, deben mostrar las consecuencias que tienen las dos actitudes del adulto sobre la niña.
  - **Caso 3:** Pedro, tiene tres años y es muy curioso. Un día le pregunta a la abuelita: Abuelita, ¿Por qué el cielo es azul? El grupo debe armar dos dramatizados: uno, en el cual la abuelita que no sabe la respuesta a la pregunta, regaña al niño y le dice que está ocupada y que no moleste. Y otra en la cual le contesta que es una muy buena pregunta pero que ella no sabe y entonces le van a preguntar a un profesor que vive a una cuadra, o que le van a preguntar al papá para que busque en un libro, o cualquier otra respuesta que muestre que pueden buscar esa información. Cuando representen los dos casos, deben mostrar las consecuencias que tienen las dos actitudes del adulto sobre el niño.
  - **Caso 4:** Juana tiene cinco años y vive con su mamá porque su padre no quiso reconocerla. Un día Juana le pregunta a su mamá por qué no tiene papá. El grupo debe hacer dos dramatizaciones: una, en la cual la madre de Juana le dice una mentira a la niña (que el padre se murió, que vive lejos o lo que el grupo considere) y otra en la cual, le explica la verdad de manera amable diciéndole lo que pasó cuando quedó embarazada y cómo ella la quiso tanto que decidió tenerla y quererla mucho. Cuando representen los dos casos, deben mostrar las consecuencias que tienen las dos actitudes del adulto sobre la niña.
- Después de hacer las representaciones se analiza cada caso para sacar conclusiones sobre las actitudes de los adultos ante las preguntas de los niños y las niñas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>296</b> de <b>643</b>

#### LAS PREGUNTAS AYUDAN AL DESARROLLO INFANTIL

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de las preguntas para el desarrollo de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos cada uno de los cuales debe contestar una de las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué las preguntas de los niños y niñas les ayudan a desarrollar el pensamiento?
  - ¿Por qué las preguntas de los niños y niñas les ayudan a que entiendan mejor cómo se viven en comunidad?
  - ¿Por qué las preguntas de los niños y niñas les ayudan a se sientan seguros emocionalmente o que tengan buena autoestima?
  - ¿Por qué las preguntas de los niños y niñas les ayudan para que desarrollen su lenguaje?
  - Por qué las preguntas de los niños y niñas les ayudan a ser mejores ciudadanos y a aprender a participar?
- Se exponen las conclusiones de los grupos y se complementan las respuestas sobre la importancia de las preguntas en el desarrollo de los niños y las niñas

## 4. Actividades para “construir”


#### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera que paulatinamente vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>297</b> de <b>643</b>

Dependiendo de la forma como se ha ido armando el taller, se puede seleccionar alguna de las siguientes actividades:

### ¿QUÉ HACER ANTE LAS PREGUNTAS DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

**Objetivo:** Plantear alternativas para enfrentar adecuadamente las preguntas de los niños y las niñas

**Actividad:**

- Se hace entre todos los participantes un "decálogo" sobre la actitud que deben tener los adultos ante las preguntas de los niños y las niñas. Aunque se sugiere un decálogo, pueden ser menos de 10 elementos. Se recomienda que sea un decálogo que incluya criterios como:
  - Escuche con atención las preguntas de sus niños y niñas
  - Si no sabe la respuesta a una pregunta de su niño o niña, dígame que van a averiguar.
  - Etc.
- Pueden hacer una bonita cartelera con las frases construidas, ponerle un título sugestivo y pegarla en un sitio visible de la comunidad para que todo el mundo lo vea.
- Cada persona piensa o escribe un compromiso para mejorar su actitud ante las preguntas de los niños y las niñas que se puede revisar en la siguiente sesión.

### RESPONDIENDO LAS PREGUNTAS DE SEXUALIDAD


**Objetivo:** Construir respuestas sobre las preguntas de niños y niñas acerca de la sexualidad

**Actividad:**

- Se pueden dividir los participantes en varios grupos para que construyan las respuestas que pueden dar a las siguientes preguntas de los niños y niñas. Cada grupo analiza una pregunta y construye la respuesta:
  - Grupo 1. ¿Por qué los niños tienen pipí y las niñas no?
  - Grupo 2: ¿Por dónde nació?
  - Grupo 3: ¿Cómo se hacen los bebés?
  - Grupo 4: ¿Si me pongo aretes me vuelvo niña? (es la pregunta de un niño)
- Se exponen las respuestas en plenaria y se complementan.

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>298</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en tengan dudas sobre cómo resolver las preguntas de sus niños y sus niñas y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**


Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

Como los libros son una buena fuente de consulta para responder las preguntas de los niños y niñas, si en la comunidad no hay biblioteca, puede organizarse una actividad para armar una biblioteca viajera que pueden construir entre todos y con el aporte de otras personas de la comunidad. Se pueden conseguir fondos para comprar algunos libros para niños y niñas de cuentos e informativos, buscar en el municipio recursos para conseguir libros.

Para que la biblioteca funcione, deben establecerse algunas funciones:


- Una o dos personas responsables de llevar un registro sobre el préstamo de los libros.
- Una o dos personas responsables de hacer mantenimiento ya los libros aunque con el uso es que se deterioren.
- Varias personas que mantengan la labor de conseguir dinero para comprar libros o buscar donaciones o buscar libros regalados.

Si en la comunidad cercana hay una biblioteca con libros para niños y niñas y para que los adultos consulten, se puede proponer una actividad comunitaria de apoyo a esta biblioteca organizando una reunión con los que dirigen la biblioteca. También pueden organizarse para hacer una campaña de difusión sobre la importancia del uso de la biblioteca.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>299</b> de <b>643</b>


## Módulo 9 Regar y desordenar

# Regar y desordenar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>300</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>301</b> de <b>643</b>

[El orden es el placer de la razón pero el desorden es la delicia de la imaginación](#)

El orden está presente en los fenómenos naturales

El ser humano ha ido ordenando la vida para hacerla más fácil, ahorrando esfuerzos y energía

Las formas en que cada cultura ha ido organizando la vida son distintas.

Dentro de cierto orden, la variación es importante porque permite crear y progresar

¿Desorden? ¿Orden? ¿Cuál es el sentido de estas palabras en la vida de los seres humanos?

En la naturaleza encontramos fenómenos que parecen guiados por un orden, así como otros que no se ajustan a una organización predeterminada. En los primeros encontramos el día y la noche, las fases de la luna, las olas del mar en una playa, las mareas; en los segundos, una tormenta que aparece sin avisar o un terremoto. Y son muchos los fenómenos que tienen cierto orden el cual no es riguroso. Es el caso de un río que va por un cauce pero las aguas se mueven sin orden establecido y en ocasiones salen de su lecho. Lo anterior significa que no todo en la naturaleza tiene regularidades, ni un orden estricto.


El orden de algunos fenómenos naturales ha influido en que los seres humanos también organicen sus vidas, además, porque el cuerpo también tiene ciertas regularidades. Entonces, tendemos a dormir en la noche en que hay oscuridad y mayor silencio y a tener vida despierta en el día aprovechando la luz del sol; muchas culturas aprovechan para podar las plantas en la fase menguante de la luna; en ciertas épocas se hacen las siembras y en otras se recogen.

Por otra parte, el ser humano tiene la tendencia a ordenar y organizar las actividades para facilitar la vida y para ahorrar esfuerzos y energía. Se acostumbra, por ejemplo, tener horarios de comidas, que pueden variar según las costumbres de las familias y de las culturas; se han construido ciudades, poblaciones, caseríos, veredas o asentamientos procurando organizarlas para hacer más fáciles los desplazamientos y para que todas las personas estén más cómodas (la forma de organización en este caso varía también según las culturas); las organizaciones e instituciones sociales como colegios o empresas han creado horarios para las actividades, que llevan a que las familias también organicen su actividad para funcionar mejor; en las casas se organizan las cosas y objetos de las familias según sus funciones y dependiendo del espacio con que se cuente de manera que por ejemplo, las ollas no estén junto a la ropa.

Estos ejemplos y otros muchos más que pueden ocurrirnos, hacen que la vida funcione más organizada porque se han establecido ciertos acuerdos que permiten que haya mayor coordinación entre la actividad de las personas. Es así como por ejemplo, no necesitamos amanecer todos los días a pensar a qué horas nos vamos a trabajar o por dónde pasa el transporte que nos lleva al sitio de estudio o trabajo. La vida la hemos organizado de manera que no necesitamos gastar nuestro tiempo en planear toda la actividad diaria, sino solo algunos aspectos. Sabemos que salimos a trabajar en la mañana, aunque ajustemos el tipo de actividad que puede variar de un día a otro;

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>302</b> de <b>643</b>

sabemos que comeremos a ciertas horas, aunque planeemos el menú de cada día; sabemos que el domingo descansamos, aunque las actividades para hacerlo sean diversas cada fin de semana.

Entonces, podemos decir que el orden de las cosas, tiene relación tanto con el tiempo como con el espacio. Es decir, se ordenan las secuencias de actividades a lo largo del tiempo y también se organizan esas actividades en un espacio determinado. Además, se ordenan los objetos dentro de los espacios: los parques al aire libre (aunque también se han adecuado algunos en el interior de construcciones grandes en las ciudades); las habitaciones para dormir en las casas; los objetos se organizan dentro de las casas y los sitios de trabajo, etc.

Todas las formas de organización las ha ido construyendo el ser humano a lo largo de los tiempos para adaptarse al orden de la naturaleza pero también porque se ha ido considerando que un orden puede ser mejor que otro. Ello implica que en las formas de organización de la vida y el orden de las cosas, se observen diferencias culturales. Por ejemplo, en culturas indígenas o Rom en las cuales el sentido comunitario es importante, la vivienda de las personas no se organiza en casas independientes sino que se comparte la maloka o la tienda o la casa. En la cultura occidental, la casa separa las familias y les da la intimidad que esta cultura ha considerado valiosa. Esto quiere decir que el orden que asignamos a las acciones y a los objetos, reflejan la cultura en la cual vivimos. Además, las familias también asignan un orden diferente a las cosas según sus costumbres. Y todavía más, cada persona, según su estilo, tiene tendencias distintas en la forma de organizar su vida.

Sin embargo, no todo está estrictamente ordenado y organizado sino que la actividad humana también tiene variedad, diferencia, estilos distintos de organización. Esto es lo que permite que se pueda crear e ir más allá de lo establecido y si se logra una buena armonía entre orden y variabilidad se puede avanzar y progresar. Si todo fuera ordenado, no podríamos crear y repetiríamos una y otra vez todas las acciones del mismo modo, como lo puede hacer un animal guiado por su instinto. El ser humano, por el contrario, aunque organiza y ordena, también crea, imagina, cambia.


## 1. Regar o desordenar, convivencia y autorregulación

Los niños y las niñas van aprendiendo el orden de la vida de su comunidad en la medida en que crecen

Vivir en una vida relativamente ordenada brinda seguridad emocional a los niños y las niñas

Los adultos deben enseñar con paciencia los distintos hábitos de organización y de orden a los niños y las niñas de primera infancia

El orden que se exige a los niños y niñas debe ser flexible para permitir sus juegos y su creatividad.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>303</b> de <b>643</b>

## 1.1. El sentido del orden para los niños y las niñas

De acuerdo con todo lo anterior, podemos afirmar que los niños y las niñas en la primera infancia, irán aprendiendo el orden de sus familias y sus comunidades, según las costumbres y creencias de cada una y lo irán aprendiendo a través de la convivencia diaria. Al principio los niños y niñas no saben para qué se ordenan las cosas y las actividades y lo van aprendiendo paulatinamente por lo que observan sobre las formas en están ordenadas las actividades de la vida y los objetos en los sitios en los cuales se desenvuelven. Y será labor de los adultos ir enseñando esas formas, pues los niños y las niñas no nacen con el sentido del orden, sino que lo van aprendiendo a medida que crecen.

Es importante señalar que así como hay diferencias entre culturas y entre familias sobre las formas de organizar la vida y los objetos, entre los niños y niñas también hay mucha diversidad. Algunos, por su temperamento tienden a ser más organizados, a buscar que las actividades se repitan de una manera semejante todos los días, mientras otros se muestran menos orientados a ese tipo de orden y les gustan poco las repeticiones permanentes. Y a algunos les gusta ordenar de una manera y a otros de otra.


Por eso el proceso de introducir a los niños y niñas en las costumbres del orden, lleva tiempo y debe hacerse con paciencia y con creatividad, pues lo natural es que cuando están muy pequeños, la tendencia con los objetos sea a sacar, jugar, regar, desordenar, botar, ensuciar, lanzar o tirar, pero no recoger, guardar y ordenar. Y en cuanto a los hábitos, sabemos en un comienzo los bebés no tienen horas ni ritmos de comer y dormir y solo poco a poco su cuerpo lo va estableciendo. Pero es frecuente y entendible que un niño o niña de dos años, desee comer sólo cuando tiene hambre, así todavía no sea la hora que ya se tiene establecida por costumbre. Porque los niños y niñas van comprendiendo las costumbres de la cultura en la medida en que se van desarrollando.

En un comienzo, los niños y niñas tienden a arrojar y a regar los objetos con los que juegan. Necesitan tener libertad para poder crear y divertirse con los objetos sin necesidad de estar ordenando y organizando todo. Restringir esta actividad obligándolos a que jueguen sin desordenar es como quitarle la diversión al juego. Pasaría algo similar con un cocinero al que se le solicita que saque uno por uno los objetos que va a utilizar y apenas termine de usarlos, los lave y los guarde. Posiblemente, se le queman o se le dañan los alimentos, pues lo usual es que al tiempo que pone a calentar la sartén, bate los huevos o corta la carne o pica las verduras. Y esto se hace en un aparente desorden, que no es desorden.

Lo anterior significa que el reguero o el desorden es también una oportunidad para crear, para explorar, para dejar volar la imaginación. Cuando esta actividad lúdica y creativa termina, vendrá el momento de organizar para facilitar la convivencia, porque si las cosas las dejamos donde las utilizamos, posiblemente incomode a otros y además, podría hacer que alguien se lastime al tropezar.

Lo anterior significa, que en el concepto de orden debemos tener flexibilidad para entender que el reguero no es necesariamente desorden de objetos cuando se los está utilizando con un fin determinado. Además, cada persona tiene "su orden" y lo que los adultos observan como desorden en los niños y las niñas, puede no serlo para ellos y ellas, que disponen las cosas con sentido dentro del juego.

Por eso es importante enseñar el sentido del orden de las cosas en sus lugares, no sólo porque ayuda a vivir en un ambiente de armonía, sino porque facilita encontrar los objetos, impide que otros se lastimen. El orden de las actividades también facilita la organización y el desarrollo de las actividades de la familia.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>304</b> de <b>643</b>


## 1.2. ¿Cómo enseñar el orden?

Enseñar el orden requiere de paciencia y de entender que los niños y niñas van aprendiendo poco a poco, en la medida en que además de vivir en un ambiente ordenado, se les va enseñando a organizar la vida con sus tiempos y sus hábitos y a ordenar los objetos en sus lugares después de usarlos.

Los criterios más importantes que deben guiar a los adultos en la enseñanza del orden de las cosas son:

- Vivir en un ambiente físico ordenado, al gusto de la familia y según las costumbres de la cultura. Esta organización transmite la sensación de armonía, bienestar y seguridad. Si los niños y niñas viven en un ambiente permanentemente desordenado, es más difícil enseñarles el hábito del orden.
- Tener rutinas y hábitos para las actividades principales de la familia tales como las horas de comer, de dormir, de descanso o juego, de aseo, etc. Esto dará a los niños y niñas la sensación de que las actividades también tienen un orden en el tiempo y facilitará la convivencia. Al igual que el orden de los objetos, estos hábitos deben tener cierta flexibilidad, para evitar una imposición rígida y sin sentido. (Puede consultarse el Módulo de Comer y el Módulo de Dormir para comprender el sentido de estos hábitos con los niños y niñas)
- La forma de enseñanza será distinta según la edad del niño o niña pues entre más pequeños, necesitarán mayor apoyo del adulto. Es así como en el caso de los bebés, cuando juegan y se va a cambiar de actividad, los adultos serán quienes recojan y le conversen y le muestren al niño o niña sobre el lugar en donde están ubicando los objetos con que jugaron. Más adelante el niño o niña participará llevando en su mano los objetos y posteriormente podrá hacerlo con una indicación y la compañía del adulto.
- La enseñanza del orden debe ser agradable y juguetona en vez de una labor aburrida, que represente el final de una actividad grata como es el juego. Entonces ordenar hace parte del juego y esto ayudará a niños y niñas a terminar sus momentos de jugar con menos frustración. Podría ayudar, por ejemplo, jugar a que los sitios en donde se guardan las cosas, son las casas de los objetos: la caja de los juguetes es su casa; el armario es la casa donde vive la ropa; el cajón de los cubiertos y los platos es donde ellos viven y así sucesivamente.
- En el momento de ordenar, el adulto debe participar y/o acompañar, para evitar que esta actividad se convierta en una obligación que ejecutan los niños y niñas y sobre la cual los adultos sólo dan instrucciones. La compañía y participación del adulto en el juego de ordenar hará más agradable la actividad a los niños y niñas y le permitirá al adulto orientarlos activamente.
- Deben evitarse las imposiciones, los gritos, las amenazas, los regaños y los castigos para hacer que los niños y niñas ordenen. Con estas técnicas, ciertamente lo harán, pero no aprenderán a ordenar porque no les estamos enseñando, sino imponiendo. Y el interés debe estar en enseñar la importancia y la práctica del orden y su sentido, más que tener una casa organizada y bonita.
- Deben establecerse lugares en casa para organizar los objetos que los niños y niñas ordenarán: un sitio para dejar su ropa limpia, otro para los juguetes, otro para la ropa usada que va a lavarse... No se necesita de cajones o armarios sofisticados. En el caso de los juguetes, por ejemplo, un canasto, una caja, una bolsa de tela o de cabuya o un guacal, pueden ser



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>305</b> de <b>643</b>

suficientes<sup>64</sup>; la ropa limpia puede estar en una cuerda o doblada en una tabla; la ropa usada puede meterse entre una bolsa. Es importante que el recipiente de los juguetes, esté al alcance de los niños y las niñas, para que así como pueden ordenar, también tengan la posibilidad de buscar en ellos lo que necesitan a la hora de jugar.

### ¿CÓMO ENSEÑAR A ORDENAR?


- Tener un ambiente físico ordenado.
- Mantener hábitos que organicen la vida.
- Tener en cuenta la edad de los niños y niñas.
- Hacer de la actividad de ordenar algo lúdico.
- Eliminar castigos, regaños e imposiciones.
- Establecer lugares y recipientes para guardar los objetos utilizados.

### 1.3. ¿En qué momento del día es bueno que los niños y niñas ordenen sus cosas?

El momento del día en que los niños y niñas pueden ordenar sus juguetes o los objetos con que juegan varía dependiendo de las condiciones:

- Cuando se tienen espacios grandes de juego, en el interior o el exterior de la vivienda, es posible que la recogida de los objetos y su organización pueda hacerse antes de actividades como el almuerzo, la comida o la hora de ir a dormir o al salir de la casa. De esta manera, los niños y niñas juegan libremente el resto del tiempo y ordenar les ayuda a entender que es necesario parar de jugar para comer o dormir.
- Si los espacios en la vivienda son pequeños y los niños y niñas comparten el sitio de juego con otras actividades de los miembros de la familia, posiblemente será necesario recoger con mayor frecuencia para evitar accidentes (por caídas o tropezones con los objetos) y para facilitar las actividades de las demás personas, sin limitar el juego de los niños y niñas. En ese caso, se puede acompañar el momento del orden cuando se observe que cambian de juego o de actividad. En este caso, se enseña que así como las personas grandes guardan sus herramientas y utensilios apenas las terminan de utilizar, los niños y niñas lo hacen también. Debe evitarse a toda costa una actitud de estar detrás de ellos y ellas para exigir un orden constante, pues se corre el riesgo de limitar su juego.

<sup>64</sup> Estos recipientes pueden ser elaborados con material de reciclaje y decorados de manera atractiva para motivar a los niños y niñas a sentir que les pertenecen o son los sitios especiales para sus juguetes y tesoros. En el caso de las bolsas es mejor usar de tela o costales para evitar ahogamientos en los niños y niñas con las bolsas plásticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>306</b> de <b>643</b>

- En cualquier caso, debe tenerse presente que si se van acumulando muchos objetos, recogerlos puede ser una actividad de gran esfuerzo para el niño o la niña, sobre todo si está cansado y es de noche. Entonces puede ser mejor tener varios momentos de ordenada o recogida, para hacer más fácil la tarea.
- Con frecuencia una buena hora de ordenar es antes de almuerzo o comida. En algunos casos los niños y niñas se resisten a organizar y los adultos amenazan con retrasar la hora de comida hasta el momento en que esté todo recogido. Esta práctica debe evitarse, pues la comida nunca debe ser objeto de premio o castigo. Además, los niños y niñas con hambre pueden ponerse irritados por la falta de azúcar y energía del cuerpo. Es mejor avisar con tiempo el momento de recoger y acompañarlos con una actividad agradable.
- Aprovechar los momentos de vestirse, de ponerse la ropa de dormir, de secarse con la toalla al bañarse el cuerpo, de cambiar el pañal, para que los niños y las niñas pongan la ropa, la toalla, el pañal, los zapatos en su lugar. Lo mismo puede hacerse con la peinilla del pelo, el cepillo de dientes y otros objetos de uso diario que tienen su lugar. Esto hace que se vayan adquiriendo los hábitos de colocar las cosas en su lugar sin ningún esfuerzo. Estos momentos de la vida cotidiana también le ayudan a entender a los niños y las niñas, que los espacios de la casa tienen funciones específicas y entonces los lugares para comer, para bañarse, para dormir suelen ser los mismos.

#### EL MOMENTO DEL DÍA PARA ORDENAR

- No hay momento del día ideal para la actividad de ordenar, porque depende de las circunstancias.
- Cuando la casa es pequeña será necesario recoger con más frecuencia.
- El cambio de una actividad de juego a otra comer, salir, bañarse o dormir, vestirse, son buenos momentos para ordenar.
- En la vida cotidiana los niños y las niñas pueden poner en su lugar las cosas que utilizaron.


### 1.4. ¿A qué edad pueden ordenar sus cosas los niños y niñas?

Antes de los seis meses, los niños y niñas no tienen mucho movimiento y por lo tanto no suelen arrojar o botar muchos objetos a su alrededor. Cuando empiezan a arrastrarse, a gatear y a caminar, es cuando los cuidadores observan que los niños en su actividad exploratoria cogen cosas, tiran objetos, cambian de un objeto a otro dejando el primero en cualquier lugar. Es lo que los adultos suelen interpretar como desorden, aunque hace parte de la actividad natural del bebé. En este momento, la responsabilidad de recoger es del adulto, pero debe ser cautelosa para no estar detrás del niño o niña recogiendo todo lo que coge. En esta edad, cuando el adulto recoge, muestra al bebé lo que está haciendo, le señala el lugar y le explica lo que está haciendo.

En este segundo semestre de la vida, es usual que los niños y niñas derramen la comida, la boten lejos por jugar o porque no quieren comer. El cuidador debe tener paciencia con esto, enseñándole

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>307</b> de <b>643</b>

a no botar, pero comprendiendo que el niño o niña no entiende la razón de esto, pues lo que busca es alejar algo que no le gusta, arrojar al suelo algo para ver como cae y divertirse. El orden y la limpieza son realidades ajenas todavía. Entonces los cuidadores deben saber que todavía no es el momento de aprender a ordenar y a limpiar y que deben ser tolerantes.

Hacia el año, el niño o la niña que ya camina, puede participar alcanzando los objetos al cuidador y al año y medio entiende muchas de sus indicaciones, incluidas las de no arrojar cosas o recoger las que tiró. Entonces, poco a poco va controlando sus impulsos y además puede colaborar alcanzando al adulto los objetos que recogen. Hacerlo participe, como protagonista de esta actividad le hace sentir importante. Preguntas como "¿Quieres guardarla tú que ya alcanzas?" hacen que el niño o niña se sienta importante y desee colaborar. En esta edad, también puede colaborar llevando el pañal usado a su sitio o el plato en que comió (si no es de porcelana) también a su lugar. Es decir puede colaborar en pequeñas cosas de llevar y alcanzar, indicándole el sitio en que debe poner los objetos.


Hacia los dos años, los niños y niñas pueden participar activamente en el orden de las cosas, como se sugirió arriba. Si hacen reguero, pueden ayudar a limpiar, así el adulto complete la limpieza. Se trata de hacerlo participar para que vaya entendiendo que cuando las cosas se ensucian, la solución es fácil, pero es necesario llevarla a cabo. Si han jugado, pueden terminar con el juego de la recogida. La ropa que se han quitado para dormir, pueden llevarla al sitio donde se pone la ropa de lavar.

Entre los dos y los cinco años, van afianzando el hábito de recoger sus cosas de manera que se vaya volviendo un hábito independiente. Es posible que durante toda la primera infancia sea necesario acompañar esta actividad y estar muy presentes para hacerla agradable. No debe creerse que porque se enseñó varias veces es suficiente para que los niños y niñas lo hagan por sí mismos sin la compañía del adulto.

Sobre los oficios de la casa, la colaboración empieza por asuntos sencillos como llevar las cosas a su lugar o ayudar en la cocina como se sugirió en el módulo de comer. En otros trabajos más complicados como tender una cama, barrer, o colaborar en los trabajos del campo cuando se vive en las zonas rurales, deben ser enseñados poco a poco sabiendo que los movimientos de los niños y las niñas no son tan coordinados como los de los adultos y por tanto deben ir aprendiendo a ejecutar estas tareas por partes. Cada cuidador irá observando lo que es capaz de hacer su niño o niña para ir enseñando otras habilidades, porque exigir perfección desde un comienzo puede ser contraproducente tanto para el niño o niña que se frustra, como para el adulto que se enoja y se desespera y termina regañando.

### ¿ A QUÉ EDAD PUEDEN ORDENAR LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

- Desde que gatean pueden colaborar alcanzando objetos.
- Cuando caminan pueden ordenar y recoger lo que usan, en compañía de los adultos
- En los oficios de la casa pueden colaborar empezando por actividades muy sencillas que se van perfeccionando posteriormente.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>308</b> de <b>643</b>

Regar permite explorar y jugar además de promover la imaginación y la fantasía.

## 2. Regar o desordenar y pensamiento

---

Regar y ordenar son dos actividades que contribuyen al desarrollo del pensamiento y por tanto ambas son necesarias en la vida infantil.

### 2.1. ¿Por qué regar ayuda al desarrollo del pensamiento?

Cuando los niños y niñas están pequeños, tienden a jugar con muchos objetos que llaman su atención, se mueven en el piso por varios lugares, exploran y ensayan para ver cómo se mueven, cómo suenan al regarse, si se rompen al pegarse, si ruedan, qué tan lejos llegan, si son duras, blandas, lisas, rugosas, si se hunden en el agua, etc., etc., etc. También están ensayando sus movimientos y buscando perfeccionarlos (Ver los módulos de Explorar y de Jugar).

Los hábitos ayudan a entender las secuencias de las acciones y ayudan a entender la organización temporal.


En consecuencia, regar es una actividad natural de los niños y niñas que contribuye en su exploración ayuda a entender el funcionamiento de su cuerpo y de los objetos. Además, se necesita regar para desarrollar la imaginación, usar la fantasía y por lo tanto, para crear. Si bien algunos juegos pueden requerir cierto orden, la mayoría de los juegos en la primera infancia, son motivados por la fantasía y entonces los objetos son usados para representar lo que el niño o la niña desea: la tapa de una olla, puede convertirse en la mesa de un comedor; las cucharas pueden ser carros enfilados en una carretera; unas cajas pueden servir de casa para unos muñecos, y así sucesivamente. Desde la mirada de algunos adultos, esto significa desorden. Pero mirándolo bien, no es reguero, sino juego y los objetos allí no están desordenados sino que cumplen una función distinta a la que el adulto usualmente les asigna. Esto significa, que el aparente desorden ayuda al niño y a la niña a jugar, y debe recordarse que través del juego es que comprenden el mundo y su funcionamiento. (Ver Módulo de jugar)

### 2.2. ¿Por qué ordenar ayuda al desarrollo del pensamiento?

El orden es un hábito que contribuye a organizar las ideas, el tiempo y las actividades. El orden externo poco a poco se convierte en un orden interno. Por eso es tan importante tener hábitos y ordenar los espacios donde convivimos.

Desde la perspectiva del tiempo, ordenar significa hacer las cosas en ciertos momentos, unas antes y otras después. Si un niño o una niña, no desarrolla estos hábitos, luego le costará mucho ubicarse en el tiempo, organizar sus actividades, saber cuánto tiempo podrá dedicar a determinadas actividades.

Los sucesos que se desarrollan unos después de otros, son entonces una forma en que el orden ayuda a entender las secuencias. Por ejemplo, cuando llega de la calle siempre se lava las manos; o al levantarse se baña, luego se desayuna y después de lava los dientes.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>309</b> de <b>643</b>

En cuanto al espacio, organizar las cosas dentro de los ambientes ayuda a en los procesos de clasificación. Clasificar quiere decir que juntamos los objetos de acuerdo con alguna semejanza. En las casas usualmente los utensilios de cocina están en un lugar, los del aseo en otro, los del baño en otro. Esto quiere decir que según su uso, clasificamos nuestras pertenencias y las ubicamos en sitios específicos.

Cuando se ordena con los niños y las niñas, se les enseña que las cosas se pueden clasificar. Generalmente se lo hace por su uso, pero también se puede aprovechar a organizar los juguetes por colores, tamaños, formas, belleza, tipo de juguete (los carros, las muñecas, las fichas, los palos, las pelotas etc.). Entonces el juego que acompaña el orden puede estar relacionado con estas características. Al jugar a ordenar de manera distinta, los niños y niñas además de desarrollar su capacidad de clasificar o hacer categorías, entienden que los objetos se pueden relacionar de distinta manera según sus características.

Al jugar a ordenar de esta manera, se contribuye con el aprendizaje de las formas, de los colores, de los tamaños. El adulto que acompaña la actividad, deberá estar activo diciendo cosas como: "Busquemos los juguetes más grandes y guardémoslos de primeras". Si el niño o niña es muy pequeño, se le ayudará a seleccionarlos. También puede proponer: "¿Dónde estarán los juguetes que tengan algo de color amarillo?" Otro día podrá sugerir: "¿jugamos a ordenar los juguetes que se parecen unos a otros?" y esperará a ver cuál es el criterio de semejanza que propone el niño o niña.

Si el orden tiene que ver con la vida cotidiana, puede funcionar bastante que el niño o niña lleve las cucharas mientras el adulto lleva los platos.

Clasificar le ayuda al niño o la niña a ordenar su mundo y su mente pues aprenderá desde pequeño las funciones de las cosas y sabrá por ejemplo, la diferencia entre una máquina y un animal, así ambos se muevan. Además, clasificar por un atributo específico, como tamaño, color o forma, le exige al niño o niña que se fije en una sola característica de muchas que tiene un objeto para poder hacer una relación de semejanza o de parecido con esa misma característica en otro objeto que es distinto. Entonces, una pelota amarilla y un carro amarillo se parecen sólo en eso y no en lo demás. El niño o niña tiene que aislar o dejar de lado las demás características para fijarse sólo en el color y agrupar.


Con niños y niñas más grandes de cuatro y cinco años, puede jugarse a unir dos características como por ejemplo, objetos grandes y rojos. Esto es más complejo, y le ayuda a hacer relaciones más complicadas.

En el aprendizaje de la clasificación puede ser importante que se tengan distintos recipientes para guardar de manera diferenciada los objetos con que juegan los niños y niñas de manera que se puedan clasificar. Entonces podría funcionar que dentro de una caja más grande haya cajas pequeñas o bolsas o canastos más pequeños donde se han categorizado los objetos.

Además de aprender estas relaciones, al guardar los niños y niñas aprenden los conceptos de adentro y afuera, de meter y sacar, de llenar y desocupar (o vaciar). Para ello, se puede acompañar la actividad con frases como: "La caja (o bolsa) está desocupada. Vamos a llenarla con..."; "Metamos estas los juguetes pequeños en la bolsa de donde los sacamos"; "los juguetes están afuera de la caja y ahora queremos que estén adentro de ella".

Otra forma de jugar al ordenar es contando los juguetes (esto puede hacerse con los niños y niñas de cuatro y cinco años si no son muchos objetos) para desarrollar su pensamiento matemático.

Ordenar también puede convertirse en juego cuando se hacen colecciones de palos, de semillas, de piedritas, que se ordenan en recipientes y con los cuales se pueden hacer filas por tamaño, por semejanza. Esto ayuda a clasificar, pero también a formar series y a comparar por formas o tamaños.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>310</b> de <b>643</b>

También puede jugarse a encontrar objetos perdidos que no están en su lugar para ubicarlos en el lugar que les corresponde. De esta manera se estimula, la idea de ubicar las cosas en el lugar que les corresponde, lo cual es un ejercicio de clasificación.

Jugar a ordenar los juguetes y los objetos por colores, tamaños, formas, funciones, etc. ayuda a desarrollar las capacidades de clasificar.

Jugar a ordenar puede contribuir en el desarrollo de distintas nociones como "dentro – fuera", "grande –pequeño", "vacío – lleno" además de favorecer procesos de seriación y de comparación,

### 3.Regar o desordenar, comunicación y lenguaje

Regar y ordenar, tienen relación con el lenguaje de dos maneras: una, por la forma en que los procesos de ordenar y regar van acompañados del lenguaje y la comunicación y la segunda, observable en el orden mismo del lenguaje.

La primera, consiste en sacar provecho de los momentos de regar o de ordenar para nombrar el proceso y los objetos involucrados: "estás sacando los carros de la bolsa"; "la canasta quedó desocupada"; "todo está afuera, adentro no hay nada". Son frases que ayudan a los más pequeños, de dos y tres años, a entender las nociones mencionadas en el apartado anterior y a conocer las palabras con las que nos referimos a nada, mucho, lleno, vacío, sacar. Además, nombrar lo juguetes u objetos que usa el niño o niña que está aprendiendo a hablar, puede ayudar mucho en el desarrollo de su lenguaje: "el carro", "la pelota", "el teléfono", "las llaves".


Al ordenar el proceso de usar el lenguaje es similar: con los más pequeños, se puede nombrar los juguetes u objetos que se van guardando y con los mayores, puede jugarse a decir el sonido inicial del nombre del objeto: la "k" (del carro), la "p" de pelota o de palo. Y puede jugarse a guardar los objetos cuyo nombre empiezan por un sonido igual. De esta manera, los niños y niñas van tomando conciencia de los sonidos de las palabras.

Si el niño o niña ayuda a guardar los objetos de la casa y por ejemplo, colabora con el cuidador en ordenar la loza o las ollas, esta acción debe ir acompañada de un lenguaje que describa lo que se hace. Así por ejemplo, un bebé que está empezando a caminar y ayuda todos los días a llevar una pequeña olla a la alacena escuchando la frase "ahora llevaremos la olla a la alacena", irá desarrollando el lenguaje de la cotidianidad y comprenderá que hay ollas y sitios en los cuales se guardan, que por ahora para él son alacenas.

Dar indicaciones sobre la manera de ordenar o escuchar las propuestas de los niños y las niñas, también ayuda a desarrollar la capacidad de diálogo y de búsqueda de acuerdos, además de aprender a seguir instrucciones.

Jugar a ordenar los juguetes y los objetos debe ir acompañado de lenguaje oral por parte del adulto para ayudar a desarrollar la capacidad de comunicación y de lenguaje en los niños y las niñas.

La segunda forma en que el lenguaje está asociado con el orden, tiene que ver con la esencia misma del lenguaje que tiene un orden establecido y sigue unas reglas que permiten la comunicación entre los hablantes de una misma lengua. Esto hace que por ejemplo, el castellano tenga una estructura

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 311 de 643

distinta al inglés o al mandarín. Y los niños y niñas al aprender una lengua también aprenden el orden de la misma. Por eso es tan importante hablarles desde que nacen, contarles lo que se hace con ellos y ellas, señalar y nombrar objetos y acciones, contarles cuentos, leerles libros mientras ellos van observando los dibujos y el paso de las páginas.

Desde la perspectiva emocional, el lenguaje es un ordenador de emociones. En estudios recientes se ha encontrado que cuando las personas acuden a procesos terapéuticos, al hablar para comunicar sus pesares, conflictos o confusiones y al intercambiar con el terapeuta a través del lenguaje, se van produciendo cambios en el cerebro que hacen que las personas puedan enfrentar mejor las situaciones y tener más claras sus emociones. Este proceso lo hacen las personas en la vida cotidiana al conversar con algún familiar, algún consejero, un amigo. Porque al hablar, se aclaran y se ordenan la emociones.

Con los niños y niñas de primera infancia que tienen menos desarrollo en el lenguaje y que expresan sus emociones de manera distinta a la de los adultos, el juego es el principal medio para ordenar sus conflictos y confusiones. Sin embargo, se ha encontrado que los cuentos infantiles tienen un gran poder sanador para ayudarles a ordenar sus emociones pues "la escucha y la lectura de cuentos de hadas permite, la elaboración de los conflictos propios de la infancia a través de la fantasía y de la identificación con los personajes de los cuentos. Estas historias, brindan al niño y la niña otras perspectivas sobre su realidad por la forma como los héroes y personajes resuelven los problemas a los que se ven abocados, con ayuda de la magia que caracteriza estos cuentos"<sup>65</sup>.

Si los niños y niñas están confusos, tristes, rabiosos y en los cuentos que se les leen o se les relatan, encuentran personajes que tienen sentimientos semejantes y pudieron resolver las situaciones, esto les ofrece esperanzas de salir adelante. Ello ayuda a tranquilizar y ordenar sus emociones al poder verlas en un personaje de cuento o en un relato. Como los relatos tienen inicio, nudo y desenlace, los niños y niñas van comprendiendo que las situaciones que experimentan también tienen un principio, unos momentos de confusión y un desenlace. Esto ayudará a superar situaciones difíciles.

El lenguaje tiene un orden que los niños y las niñas aprenden según la lengua de su cultura.


Usar cuentos y narraciones ayuda a ordenar las emociones de los niños y las niñas.

## 4. Regar o desordenar y el desarrollo de la estética

Los espacios ordenados son agradables, bonitos, tranquilos, armónicos y seguros, por varias razones:

- El orden que se haga con los objetos de la casa reflejan la estética o el gusto que la familia tiene y que posiblemente está relacionado con la estética de la cultura a la cual pertenece. Cuando en el ambiente se refleja esto, las personas se sienten a gusto, en armonía. Cuando el ambiente es desordenado esta estética no se refleja lo cual puede romper con los cánones aceptados de belleza dentro de una cultura.
- Un ambiente ordenado brinda seguridad por cuanto es más fácil encontrar los objetos que se necesitan evitando el estrés de su búsqueda constante o de la frustración por no encontrarlos. Esta sensación de seguridad, promueve un ambiente tranquilo para las personas que conviven en la casa.

<sup>65</sup> Isaza, Leonor (2009). La primera infancia como una etapa fundamental del Desarrollo Humano. En Memorias 9° Congreso Nacional de Lectura: Los niños son un cuento - Lectura en la primera infancia. Bogotá, agosto 18 a 21, 275-279

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>312</b> de <b>643</b>

- Lo anterior permite disfrutar del ambiente de la casa, lo cual ayuda a sentir que el entorno familiar es de armonía.

Entonces, si los niños y niñas viven en ambientes ordenados y organizados, se acostumbrarán a apreciar la belleza y la armonía. Ello no quiere decir que el orden de la casa deba ser establecido rígidamente, pues cierta dosis de flexibilidad contribuye a crear e imaginar. Además, cuando hay personas excesivamente rígidas, suelen producir tensión en las relaciones con los otros cuando riegan o desordenan lo que la persona considera que debe quedar guardado en su lugar.

Desde otra perspectiva, la actividad de ordenar puede ayudar al desarrollo de la estética cuando está acompañada de canciones o cánticos que además de hacer agradable la acción de organizar, también promueven el desarrollo estético de lo musical. Pueden escogerse distintas canciones, ritmos o melodías para esta tarea.

Por último, otra forma de promover la estética y el arte en los niños y las niñas es a través de la decoración de los recipientes en los cuales se guardan los objetos de la casa y sus juguetes. Esta decoración al gusto del niño o niña y de los demás miembros de la familia, mostrará el mensaje de que es agradable adornar y procurar que las cosas que nos rodean estén bonitas. Por otro lado, el hecho de pintar, pegar, recortar, de escoger colores y formas para decorar, también desarrolla el sentido de la estética.

Los espacios ordenados son agradables, bonitos, tranquilos, armónicos y seguros.

Decorar los lugares en que se guardan juguetes y ciertos objetos estimula el deseo por ambientes bonitos y promueve el desarrollo de la capacidad estética


## 5. Regar o desordenar, salud y desarrollo corporal

El orden tiene una gran relación con la salud y el desarrollo físico. Una casa ordenada, probablemente es una casa limpia y una casa limpia promueve la salud al eliminar posibilidades de infección o de presencia de moscos, ratas y otros animales que transmiten enfermedades. (Consultar el módulo de enfermarse donde se desarrollan ampliamente estos temas).

El aprendizaje del valor del orden y la limpieza y de su favorable efecto en la salud se puede enseñar a los niños y niñas desde muy pequeños cuando al guardar y ordenar objetos y juguetes, se aprovecha para hacer ver si alguno de ellos está roto, con puntas o sucio para preguntar: ¿qué hacemos? Si están muy pequeños, posiblemente no sabrán contestar y entonces tendremos que indicar la solución: arreglarlo para evitar heridas o llevarlo al lavamanos o lavadero para limpiarlo de manera que al jugar con él, no se enferme el niño o la niña.

Desde la perspectiva de los hábitos, tener una vida ordenada para las actividades cotidianas, hace que las horas de comer, dormir, bañarse, etc., tengan una rutina que permite que el cuerpo funcione mejor. Estudios muestran, por ejemplo, que tomar los alimentos a las mismas horas, facilita la digestión, evita problemas gástricos y ayuda a disminuir la obesidad (si se come sanamente). Por otra parte, tener el hábito de dormir a la misma hora, regula el sueño y el niño o niña tiene más posibilidades de crecer y desarrollarse bien (Ver módulo de dormir y despertar).



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>313</b> de <b>643</b>

Un ambiente ordenado facilita el desarrollo de la salud porque evita infecciones causadas por el mugre y otros factores que se producen en el desorden.

Tener hábitos de sueño y alimentación favorecen el buen crecimiento de los niños y las niñas.

## 6. Regar o desordenar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

De todas formas, como se decía arriba, el orden permite organizar la vida y ahorrar esfuerzos. Si tenemos una vida relativamente organizada, podemos predecir lo que va a pasar, sabemos cómo funcionan las personas, a qué horas se hacen ciertas actividades, dónde encontramos nuestros objetos. Y todo esto nos da seguridad, pues nuestra mente se organiza y nos sentimos más seguros de lo que estamos haciendo. Para entender mejor este concepto, pensemos que nos fuéramos a un país con una cultura muy distinta de la nuestra, como la cultura oriental de la China o el Japón o una comunidad en África. Allí, la organización de la vida puede ser muy distinta a la nuestra y nos sentiremos inseguros sobre la forma de comportarnos o el lugar donde podemos ubicar nuestros objetos.

Lo anterior quiere decir que los niños y niñas también necesitan organización y orden en su vida, para sentirse seguros, para entender cómo funciona la vida, cuáles son las normas, dónde están sus cosas, a qué horas puede hacer determinadas actividades. Como su cuerpo lleva ciertos ritmos, aprender a conocerlos, le ayuda a comprender los momentos de dormir, de comer, de jugar, de descansar. En consecuencia, es necesario que los niños y niñas puedan vivir en ambientes organizados en los que además, se permita la creatividad que provee de libertad. El orden les permite sentir que tienen control y manejo de su medio ambiente.

Por otra parte, cuando la casa está ordenada las personas adultas pueden observar mejor lo que está al alcance de los niños y las niñas y pueden guardar bien lo que puede dañarlos: venenos, detergentes, bolsas plásticas, remedios, licor, objetos puntiagudos o filosos, tomacorrientes, platones o baldes con agua, etc.

Por último, si la casa está ordenada, hay menos probabilidades de que los miembros de la familia, incluidos niños y niñas, se tropiecen y caigan lastimándose.

Y todo esto contribuirá al desarrollo de la seguridad física y emocional de los niños y niñas.


## 7. Regar o desordenar, participación y autonomía

Aunque inicialmente es el adulto quien va indicando la forma del orden al niño o niña que empieza a colaborar llevando o alcanzando los objetos o juguetes, poco a poco ellos y ellas empiezan a ser cada vez más partícipes en las formas de ordenar y en los momentos de ordenar.

En el juego de recoger juguetes, ellos aprenderán a proponer tipos de orden según sus gustos y preferencias de manera que estar abiertos a estas iniciativas es una forma de reconocer su capacidad de participar y de tomar decisiones sobre los asuntos que les atañen como son sus

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 314 de 643

juguete. Esta actitud puede extenderse a otros objetos de la casa, aunque en este caso, habrá que hacer concertaciones para que los niños y niñas entiendan que en cuestión de orden puede haber distintos criterios y como los objetos que se ordenan son de uso de varias personas, es necesario llegar a acuerdos. Esto favorece el sentido real de la participación que no consiste en decidir e imponer a otros, sino, fundamentalmente, en aportar para decidir en entre todos.


Respetar las formas y preferencias de organizar que tienen los niños y niñas favorece además, que desarrollen la capacidad de cuidado por las cosas, no por el temor a ser regañados, sino porque aprenden a cuidar sus propias cosas y las que son comunes en la familia. Esto favorece la autonomía.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTAS
<b>¿POR QUÉ SON LOS DESORDENADOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?</b>	<p>¿Por qué los niños tienden a mantener sus objetos de manera desordenada?</p> <p>Mi niña de 3 años se la pasa jugando y jugando; la casa nunca está ordenada porque siempre hay reguero de sus cosas. ¿Qué puedo hacer para que no suceda esto?</p> <p>Mi hijo se quita la ropa y la deja tirada donde se la quita al igual que los zapatos y ya no sé cómo hacer para que los recoja.</p> <p>Mi hijo tiende a que todos los lugares donde vamos coge todo, lo tira y lo desordena. No sé cómo evitarlo y me da pena con las demás personas</p> <p>¿Es normal que los niños sean tan desordenados?</p> <p>¿Por qué les da dificultad a los niños recoger el desorden que hacen?</p> <p>¿Por qué son tan desordenados los niños a la hora de jugar?</p> <p>¿Por qué cuando mi hijo se molesta, tira todos los juguetes y los deja regados? ¿Cómo puedo controlarlo?</p>
<b>¿CÓMO ENSEÑARLES A ORDENAR A LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?</b>	<p>¿Mi hija es muy desordenada con todo, con sus libros, con la ropa, todo lo deja tirado y por más que le digo no aprende. ¿Qué debo hacer?</p> <p>¿Cómo puedo hacer para que los niños recojan el reguero que deja después de jugar?</p> <p>¿Cómo podemos iniciar la enseñanza de normas y hábitos de orden y organización a niños en las edades de primera infancia?</p>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>315</b> de <b>643</b>


	<p>¿Cómo hacer para que los niños y las niñas no sientan el recoger los juguetes como una obligación y lo asuman con más entusiasmo y menos pereza?</p> <p>¿Qué hacer para enseñar a los niños a organizar sus juguetes?</p> <p>¿Cómo enseñarles a que organicen el desorden que hacen a la hora de jugar?</p> <p>¿Es buena la exigencia retrasar las comidas hasta que los niños ordenen sus cosas?</p> <p>¿Es pertinente negociar con un dulce para que recojan el desorden?</p> <p>¿Cómo hacer para que los niños ajenos respeten las normas de orden en la casa?</p> <p>¿A qué edad es pertinente que los niños colaboren con el arreglo de casa o de juguetes?</p> <p>¿Cómo se debe manejar el desorden que hacen con todo; con los muebles, las cobijas, etc..</p> <p>¿Cómo hacer para que los niños recojan el desorden que dejan después de jugar?</p> <p>¿Es bueno premiar a los niños cada vez que recojan los juguetes?</p> <p>¿Cómo hacer para que vayan adquiriendo el hábito del orden?</p>
--	---

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>316</b> de <b>643</b>

## 9. RECURSOS PARA CONSULTA


---

- [Portal Colombiaaprende – MEN](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [La familia info](http://lafamilia.info/index.php?option=com_content&view=article&id=686:el-orden-un-valor-indispensable-para-la-vida&catid=75:valores&Itemid=163)  
[http://lafamilia.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=686:el-orden-un-valor-indispensable-para-la-vida&catid=75:valores&Itemid=163](http://lafamilia.info/index.php?option=com_content&view=article&id=686:el-orden-un-valor-indispensable-para-la-vida&catid=75:valores&Itemid=163)
- [Boletín Crianza Humanizada , Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura: Los cuentos infantiles organizadores de la existencia](http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Medicina/L.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada)  
<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Medicina/L.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada>
- [Con mis hijos](http://www.conmishijos.com/ninos/educacion/ensenar-a-los-ninos-a-ser-ordenados-educar-en-valores/)  
<http://www.conmishijos.com/ninos/educacion/ensenar-a-los-ninos-a-ser-ordenados-educar-en-valores/>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>317</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>318</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de regar o desordenar. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de las regar o desordenar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de regar o desordenar se sugieren dos libros

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>319</b> de <b>643</b>

- **La vaca que puso un huevo** de Andy Cutbill<sup>66</sup>. Es un gracioso cuento para los niños y niñas quienes en su fantasía pueden gozar con las cosas extrañas que no suceden en la realidad.

El texto relata el caso de la vaca Macarena que está deprimida porque no logra ser como las demás vacas pues ni sabe caminar con dos patas, ni montar en bici... Sus amigas las gallinas deciden ayudarla y a la mañana siguiente sucede algo extraordinario: ¡Macarena ha puesto un huevo! Los granjeros están encantados, pero las demás vacas se mueren de celos porque ahora a ellas nadie les hace caso y deciden averiguar dónde está el truco. Del huevo nace un bebé que las vacas creen que es un pollo, pero el pollo hace MUU y Macarena sabe que es una vaca.

Se incluye este texto porque es un cuento extraño y divertido, que muestra que en los cuentos infantiles y en la fantasía el "desorden" y las cosas extrañas son posibles.

Puede trabajarse con los participantes de la siguiente manera preguntando:

¿Les gustó el cuento? ¿por qué?

¿Es posible que en la realidad haya vacas que pongan huevos? ¿Cuál es el orden que tiene la naturaleza sobre los huevos?

¿Por qué el desorden nos ayuda a ser creativos?

- **El libro de los cerdos**<sup>67</sup> que trata de lo que sucede en la familia de los cerdos cuando la madre se va de casa. Con ilustraciones muy lindas, muestra la realidad que es común en nuestros países: la tendencia a que la madre es la encargada de las labores de la casa y del orden. El libro puede comentarse, pueden mirarse con detalle las ilustraciones y analizar el papel del orden de todos los miembros de la familia.

Aunque no es de la colección de fiesta de la lectura, puede leerse también el cuento – poesía de Rafael Pombo, escritor colombiano que escribió los "Cuentos pintados" para niños.

#### Pastorcita

Pastorcita perdió sus ovejas  
 ¡Y quién sabe por dónde andarán!  
 -No te enfades, que oyeron tus quejas  
 Y ellas mismas bien pronto vendrán.  
 Y no vendrán solas, que traerán sus colas,  
 Y ovejas y colas gran fiesta darán.

Pastorcita se queda dormida,  
 Y soñando las oye balar;

<sup>66</sup> Cutbill, Andy (2010) La vaca que puso un huevo. Editorial Serres.

<sup>67</sup> Browne, Anthony (1991) Fondo de Cultura Económica.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **320** de  
**643**

Se despierta y las llama en seguida,  
Y engañada se tiende a llorar.  
No llores, Pastora, que niña que llora  
Bien pronto la oímos reír y cantar.

Levantóse contenta, esperando  
Que ha de verlas bien presto quizás;  
Y las vio; mas dio un grito observando  
Que dejaron las colas detrás.  
¡Ay mis ovejitas! ¡Pobres raboncitas!  
¿Dónde están mis colas? ¿no las veré más?

Pero andando con todo el rebaño  
Otro grito una tarde soltó,  
Cuando un gajo de un viejo castaño  
Cargadito de colas halló.  
Secándose al viento, dos, tres, hasta ciento,  
¡Allí unas tras otra colgadas las vio!


Dio un suspiro y un golpe en la frente,  
Y ensayó cuanto pudo inventar,  
Miel, costura, variado ingrediente,  
Para tanto robón remendar;  
Buscó la colita de cada ovejita  
Y al verlas como antes se puso a bailar.

## B. Adivinanzas

Las siguiente adivinanza se relaciona con un sistema del cuerpo encargado de ordenar nuestra vida : el cerebro

Ordenes da,  
órdenes recibe.



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>321</b> de <b>643</b>

Algunas autoriza,  
 otras prohíbe.

El cerebro

## C. Juegos

Se proponen dos juegos para grupos letrados:

- **Frases o refranes desordenados:** Puede jugarse en dos equipos a proponer frases con la condición de que las frases tengan las palabras en desorden. Pueden ser refranes populares. Para imprimir alegría y emoción al juego, puede ponerse un tiempo determinado para ver cuál equipo gana en ordenar la frase adecuadamente. Este juego se relaciona con el orden porque muestra que el lenguaje lleva un orden y cuando se nos desorganiza, no podemos entendernos.

Una variante de este juego es mezclar refranes populares para que los equipos vuelvan a armarlos correctamente. Por ejemplo: "Al que madruga lo que puedes hacer hoy" y "No dejes para mañana Dios le ayuda". Puede jugarse con varios pares de refranes mezclados.

- **Sopa de letras:** las sopas de letras son cuadros con letras en aparente desorden pero en ellas hay escondidas palabras. Se pueden formar grupos o parejas para resolver una sopa de letras y ver quién gana. En el siguiente link, se encuentran algunos ejemplos de sopas de letras: <http://www.educaplay.com/es/actividad/sopa.htm>

En el caso en que en el grupo las personas no lean ni escriban puede hacer entregarse una hoja con muchos objetos puestos en desorden y las personas tendrán que encontrar los que el educador familiar va diciendo. Se puede hacer un concurso de dar puntos al que primero encuentre el dibujo mencionado y gana el que más puntos tenga.

## D. Canciones

Las siguientes canciones pueden ser entonadas por el grupo disfrutándolas. Son canciones que pueden enseñar a los niños y las niñas para acompañar el juego de ordenar. La canción del mundo al revés hace alusión al desorden que se encuentra en ese mundo fantástico de los sueños. Encontrar el ratón debajo del botón, puede ser bonito para que los niños y niñas busquen lo que está debajo de las cosas y por último, los elefantes que se mecen en la tela de la araña y buscan otro para jugar, muestra una secuencia ordenada de elefantes que aumentan y puede ser divertido para ir contando los juguetes u objetos que se van ordenando. Esa última canción lleva un orden numérico pero repite el resto, lo cual le encanta a los niños y niñas.

De la canción de los elefantes hay también un libro que puede leerse para complementar la actividad: Un elefante se balanceaba<sup>68</sup>.

<sup>68</sup> Dubuc, Marianne (2011) Un elefante se balanceaba. Editorial Luis Vives (Edelvives)



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 322 de  
643

**EL MUNDO AL REVÉS<sup>69</sup>**

Había una vez  
Un lobito bueno  
Al que maltrataban  
Todos los corderos

Había también  
Un príncipe malo  
Una bruja hermosa  
Y un pirata honrado

Todas estas cosas  
Había una vez  
Cuando yo soñaba  
El mundo al revés

**BAJO DE UN BOTÓN<sup>70</sup>**

Debajo un botón  
Ton ton  
Había un ratón  
Ton ton  
Hay que chiquitín  
Tin tin

Hay que chiquitín  
Tin tin  
Era el Ratón

<sup>69</sup> Si se desconoce la tonada de esta canción puede consultarse en:  
<http://www.youtube.com/watch?v=J3VKd5yOTg0>

<sup>70</sup> Si no se conoce la tonada de esta popular canción puede consultarse en la WEB. Un link para ello puede ser: <http://www.youtube.com/watch?v=sKIhDZsoTAK>



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **323** de  
**643**

Ton ton  
Que encontró Martín  
Tin tin  
Debajo un botón  
Ton ton

**UN ELEFANTE SE BALANCEABA**


Un elefante  
Se balanceaba  
Sobre la tela  
De una araña  
Como veía  
Que resistía  
Fue a llamar  
un camarada

Dos elefantes  
Se balanceaban  
Sobre la tela  
De una araña  
Como veían  
Que resistía  
Fueron a llamar  
un camarada

Tres elefantes  
Se balanceaban  
Sobre la tela  
De una araña  
Como veían  
Que resistía

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>324</b> de <b>643</b>

Fueron a llamar  
un camarada

Sigue hasta 10 elefantes

## E. Coplas

Semejantes a los juegos de refranes o frases trastocadas, están las siguientes coplas picarescas<sup>71</sup>.

A las orillas de un hombre  
estaba sentado un río  
afilando su caballo  
y dando agua al cuchillo

Asómate a la vergüenza,  
cara de poca ventana,  
y dame un jarro de ser  
que me estoy muriendo de agua


Si se desea, y en el grupo se saben coplas, pueden jugar a "desordenarlas" como las que están en el recuadro.

Hay un alboroto en todo el corral,  
Fina la gallina perdió su dedal.  
Si alguien lo encuentra, váyale a avisar,  
para que deje de cacarear.

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

<sup>71</sup> Tomadas de: Walsh, María Helena (2000). Versos tradicionales para cebollitas. Buenos Aires: Alfaguara.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>325</b> de <b>643</b>

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las regar o desordenar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

#### **LA EXPERIENCIA DE LA NIÑEZ CON RESPECTO A REGAR Y ORDENAR**

**Objetivo:**


- Recordar eventos relacionados con los momentos de regar, ordenar y guardar, vividos en la niñez y reflexionar sobre su significado.

**Actividad:**

- Cada persona recordará dos experiencias significativas de su infancia: una, relacionada con el desorden o el reguero y otra asociada con el orden. Para facilitar la actividad se puede sugerir a las personas que piensen sobre el orden o desorden de su casa de crianza, sobre las enseñanzas acerca del orden, sobre castigos o premios por hacer desorden o por ordenar, sobre momentos gratos asociados con el orden o el desorden.
- En pequeños grupos se comparten las experiencias de cada participante.
- Cada grupo debe buscar elementos comunes o elementos distintos que haya en sus experiencias y tratar de concluir sobre los siguientes temas:
  - ¿Cómo les enseñaron el sentido y el hábito del orden?
  - ¿Qué era lo importante en su familia de crianza con respecto al orden?

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>326</b> de <b>643</b>

- ¿Qué tan estrictos eran en su familia de crianza con respecto al orden?
- ¿Qué ventajas y desventajas ven en sus experiencias de infancia?
- Se exponen las conclusiones en plenaria y el educador familiar puede promover la discusión alrededor de la pregunta de las ventajas y desventajas de las experiencias de la infancia con respecto al reguero y al desorden. Puede ayudarse de los contenidos de las orientaciones temáticas para hacer preguntas o plantear inquietudes que ayuden al grupo a intercambiar opiniones.
- Se puede concluir esta actividad con la pregunta: ¿Qué mantendrían y qué cambiarían de sus experiencias de infancia para ayudar a sus niños y niñas en el manejo del reguero y del orden?
- ¿Por qué enseñar a ordenar ayuda al desarrollo de los niños y niñas? (El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas para complementar las ideas del grupo)


### EL SENTIDO DEL ORDEN PARA EL SER HUMANO

**Objetivo:** Analizar el significado del orden y la organización en los seres humanos y comparar ese sentido con el orden que se encuentra en muchos fenómenos de la naturaleza.

**Actividad:**

- Se forman grupos para que cada uno resuelva preguntas como las siguientes (aquí se incluyen sugerencias, pero el educador familiar sabrá adaptarlas a las costumbres de la región o de la cultura a la cual pertenece el grupo con el que va a trabajar. La idea es pensar en los hábitos que hacen funcionar fácilmente a los grupos sociales y plantear la pregunta sobre las posibilidades de que esos acuerdos no existieran)
  - ¿Qué pasaría si todas las personas durmieran algunas veces de día y otras de noche?
  - ¿Qué pasaría si los funcionarios de las oficinas abrieran según un horario que cada uno se inventara?
  - ¿Cómo funcionaría una casa si cada persona pone una hora de almuerzo a su gusto?
  - ¿Cómo funcionaría un jardín infantil si los niños y niñas pudieran llegar a cualquier hora del día o de la noche?
  - (para grupos de ciudad): ¿Cómo funcionaría una ciudad sin semáforos?

Se solicita a cada grupo que arme una representación que muestre claramente la respuesta a la pregunta.
- Los grupos hacen sus representaciones y luego se hace una discusión alrededor de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué mostraron las representaciones?
  - ¿Cómo sería nuestra vida sin algún tipo de orden?
  - En la naturaleza ¿existe orden? Dar ejemplos de orden y organización en la naturaleza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>327</b> de <b>643</b>

- Cuando hablamos de orden en los seres humanos y en la naturaleza, ¿este orden debe ser para todo? O ¿hay momentos y fenómenos que no siguen un orden y eso también nos ayuda para la vida?
- ¿Por qué es importante enseñar el orden a los niños y las niñas?
- Además de ser ordenados, ¿Qué aprenden los niños y niñas cuando organizan sus cosas?


### ¿CADA COSA EN SU LUGAR Y UN LUGAR PARA CASA COSA? EL ORDEN DE SU CASA

**Objetivo:** Analizar si la casa de los participantes es ordenada o no y las ventajas del orden para adultos y para niños y niñas en la familia

**Actividad:**

- Cada persona piensa en la forma como está organizada su casa. Analiza si considera que es ordenada o desordenada o si hay partes ordenadas y otras que no lo son. Para pensar su respuesta puede reflexionar si los objetos se encuentran de manera fácil y tienen su lugar, si las personas no se tropiezan con las cosas, si los objetos están limpios, si siente que es agradable la organización de su casa. Es posible que algunas partes estén ordenadas y otras no.
- Se comparten en grupo las percepciones de las personas sobre sus casas y entre todos analizan si:
  - ¿Les gusta el orden de sus casas? ¿los hace sentir cómodos?
  - ¿En las casas hay conflictos por el orden de las cosas?
  - En los casos de casas con tendencia a ser ordenadas: ¿qué ventajas tienen las familias y los niños y niñas de estas casas? ¿qué desventajas?
  - En los casos de casas con tendencia a ser desordenadas ¿qué ventajas tienen las familias y los niños y niñas de estas casas? ¿qué desventajas?
  - ¿Por qué es importante enseñar el orden a los niños y niñas? ¿En qué les sirve para su desarrollo?
- Se comparten las respuestas del grupo en plenaria y se sacan conclusiones sobre cada una de ellas después de intercambiar opiniones.

### REGAR Y ORDENAR DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>328</b> de <b>643</b>

**Objetivos:** Analizar las actitudes de los niños y niñas de la primera infancia hacia el orden y el reguero.

**Actividad:**

- Se divide el grupo para que cada uno conteste una de las siguientes preguntas:
  - Mi hijo de dos años en todos los lugares donde vamos coge todo, lo tira y lo desordena ¿Eso es normal?
  - ¿Por qué los niños tienden a mantener sus objetos de manera desordenada?
  - ¿Es normal que los niños sean tan desordenados?
  - ¿Por qué les da dificultad a los niños recoger el desorden qué hacen?
  - ¿Por qué son tan desordenados los niños a la hora de jugar?
- Se exponen las respuestas en plenaria y se discute el sentido del orden en los niños y las niñas. El educador familiar puede apoyarse en las orientaciones temáticas.


### ¿CÓMO ENSEÑAMOS EL ORDEN A LOS NIÑOS Y NIÑAS?

**Objetivos:** Analizar las formas que utilizan los adultos para enseñar el orden a los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Se divide el grupo para que cada uno conteste una de las siguientes preguntas::
  - Mi hijo de dos años en todos los lugares donde vamos coge todo, lo tira y lo desordena ¿Eso es normal?
  - ¿Por qué los niños tienden a mantener sus objetos de manera desordenada?
  - ¿Es normal que los niños sean tan desordenados?
  - ¿Por qué les da dificultad a los niños recoger el desorden qué hacen?
  - ¿Por qué son tan desordenados los niños a la hora de jugar?
 Se exponen las respuestas en plenaria y se discute el sentido del orden en los niños y las niñas y la importancia de enseñarles el orden. El educador familiar puede apoyarse en las orientaciones temáticas.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>329</b> de <b>643</b>

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### ¿LOS NIÑOS Y NIÑAS NACEN CON EL SENTIDO DEL ORDEN?

**Objetivo:** Analizar la necesidad de enseñar poco a poco a los niños y niñas el sentido del orden porque cuando nacen no saben cómo hacerlo

**Actividad:**

- Se organizan grupos que sacan conclusiones sobre la razón por la cual los niños y niñas tienden a regar todo y es difícil que entiendan el sentido del orden. Para mostrar de manera creativa esta idea, deben imaginar que son niños o niñas de primera infancia y le hacen preguntas a los adultos sobre ¿para qué el orden? y les deben dar sus opiniones sobre lo que les gusta a ellos como niños o niñas. Deben preparar una dramatización de estas preguntas y opiniones de los niños y niñas y las respuestas que darían los adultos.
- Plenaria para hacer las representaciones y luego sacar conclusiones sobre:
  - ¿Cómo ven el orden los niños y niñas?
  - ¿Cuál es la mejor forma de enseñarlo?

#### ENTRE EL REGAR Y EL ORDENAR: LA FLEXIBILIDAD

**Objetivo:** Reflexionar sobre la importancia de enseñar un estilo de orden flexible en los niños y niñas y sobre el valor del ejemplo que dan los adultos según su estilo de orden.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en tres grupos, cada uno de los cuales debe analizar uno de los siguientes casos:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **330** de  
**643**

**CASO 1**

Juan Carlos tiene dos años y vive con su abuela, porque sus padres murieron. La abuelita es muy organizada y muy limpia. Le gusta que en el armario, la ropa esté ordenada, que en la cocina no haya nada encima del mesón, que en la mesa donde comen no se vea ningún reguero de comida ni de otros objetos. En la habitación donde duermen, la cama está perfectamente tendida, sin una arruga y no deja que nadie se siente encima para que no se destienda. Está todo el día detrás de Juan Carlos recogiendo los juguetes que ve que no usa y lo regaña cuando ve que deja algo botado porque quiere cambiar de actividad, exigiéndole que lleve el objeto que dejó a su lugar. La abuelita de Juan Carlos también es muy estricta con los horarios de la comida y la acostada del niño y le pone alarma a su reloj, para no pasarse nunca de la hora. Para poder cumplir con esos horarios, rechaza algunas invitaciones que le hacen sus hijos para que los visiten, pues no quiere que al niño le de hambre o sueño.

Juan Carlos se ha vuelto muy preocupado por ordenar todo y no le gusta ensuciarse con agua o arena en ningún sitio. Llora si ve que su ropa se le ensucia.

¿Qué opinan sobre la forma como está educando en el orden la abuelita de Juan Carlos?

**CASO 2**

Lina tiene cuatro años y vive con sus dos padres y dos hermanos menores en el campo. Su casa es pequeña y a su alrededor tiene un lote en el cual hay gallinas, una oveja y una vaca. Además tienen dos perros que entran y salen de la casa permanentemente pues la puerta permanece abierta. En el patio, se encuentra la boñiga de la vaca y las evacuaciones de la oveja, que no se recogen. La madre de Lina es muy tranquila con las cosas de la casa. Ella tiene mucho que hacer en la huerta que tienen, con los animales y con las diligencias que hace todos los días, así que no le queda mucho tiempo para recoger lo que se va usando en la casa. Entonces, va dejando acumular la loza en el lavadero y junto a ella pone en remojo la ropa que va a lavar. Las camas las tiende apenas le queda tiempo y dentro del armario, la ropa de todos está amontonada una con otra. Como no tienen donde guardar los juguetes de los niños y la niña, los retira con el pie hacia los rincones de las dos habitaciones para que no estorben. Lina, viendo lo que hace su mamá, hace lo mismo y la mamá no le exige mucho que ordene las cosas. En ocasiones lo que hacen es que sacan un día y entre todos se ponen a ordenar.


Como la madre de Lina tiene tantas ocupaciones, a veces se le demora la hora de hacer el almuerzo o la comida y les da algún dulce a los niños y a la niña si le dicen que tienen hambre. En las noches, se acuestan dependiendo de la hora en que coman.

¿Qué opinan sobre la forma como está educando en el orden la madre de Lina?

• **CASO 3**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>331</b> de <b>643</b>

Rosa María tiene tres años y vive con su papá y con su Clara su hermana mayor de 15 años. Su mamá se separó de su papá hace dos años y los visita cada dos semanas. En la casa de Rosa María el padre es el encargado de trabajar y de la crianza de sus niñas. Viven en una casa pequeña de dos habitaciones. El padre de Rosa María es ordenado, porque le gusta encontrar las cosas fácilmente. Su hija Clara le ayuda con el oficio de la casa. Ella barre y tiende las dos camas por la mañana antes de irse al colegio. El padre alista el desayuno y deja lavada la loza, aunque en algunas ocasiones, no alcanza y le toca hacerlo por la noche. Los juguetes de Rosa María los recogen en la noche porque cuando ella llega del jardín infantil, le gusta hacer reguero con ellos y poco le gusta levantarlos y organizarlos. Entonces su padre, ha resuelto que sólo los recogen por la noche y lo hace usando un juego que le gusta a Rosa María: como en la noche todos tienen sueño, los juguetes necesitan descansar y estar abrigaditos en su casita. Con una caja de cartón pintada les hizo la "casita" y allí los acuestan y les cantan una canción de buenas noches. Luego Rosa María lleva su ropa al lavadero y guarda sus zapatos en una cajita especial que le hizo su padre.

¿Qué opinan sobre la forma como está educando en el orden el padre de Rosa María?

- Se exponen las respuestas del análisis de los casos en plenaria y se sacan conclusiones sobre las ventajas y desventajas de los estilos de orden que se analizaron.

#### EL APRENDIZAJE DEL ORDEN EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS


**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de enseñar paulatinamente el sentido del orden, manteniendo la flexibilidad.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en cinco grupos, según la edad de sus hijos así: 6 meses a un año; 1 a 2 años; 2 a 3 años; 3 a 4 años; 4 a 5 años. Si tienen varios niños o niñas de primera infancia, escogen alguno de los grupos en los que esté uno de ellos.
- Cada grupo con el conocimiento que tiene de los niños y niñas de la edad que le corresponde, describe las actividades de ordenar que puede desarrollar un niño o niña de esa edad.
- Se comparten en plenaria las respuestas y el educador familiar va escribiendo en un tablero de modo que se pueda ver cómo avanzan las capacidades de los niños y niñas para ordenar y organizar.
- Se sacan conclusiones sobre la importancia de ir enseñando poco a poco el orden, según las capacidades de los niños y niñas. Se puede preguntar además: ¿qué pasa cuando exigimos a un niño o niña más de lo que puede para su edad?

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>332</b> de <b>643</b>

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlas voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

De acuerdo con lo trabajado en el encuentro, puede escogerse uno o varios de las siguientes actividades.

#### **ANTE EL REGUERO ¿QUÉ HACER?**

**Objetivo:** Crear opciones para enseñar el orden a los niños y las niñas

**Actividad:**


- El educador familiar puede disponer en el sitio de reunión de varios objetos y los ubica de manera desordenada. También puede ser simplemente que en el sitio donde están los asientos y elementos con que se ha trabajado estén regados.
- Se dividen los participantes en grupos y la tarea de cada grupo, es diseñar un juego atractivo que ayude a los participantes a dejar el salón en orden, organizado y limpio. Deben ponerlo en práctica con los demás participantes. Entre un grupo y otro, debe volverse a desordenar el sitio para que todos puedan aplicar su estrategia.
- Se solicita a los participantes conclusiones sobre la forma en que puede ayudarse a los niños y niñas a ordenar de manera que sea agradable y ayudando al desarrollo del pensamiento, del lenguaje y de la organización.
- Cada persona hace un compromiso, de acuerdo con lo visto en el taller para que en su casa el orden tenga sentido y ayude a la familia a vivir mejor y a los niños y niñas a desarrollarse. Este compromiso puede revisarse en la siguiente sesión para analizar dificultades y fortalezas.

#### **¿DÓNDE GUARDAR?**

**Objetivo:** Diseñar recipientes para que los niños y niñas guarden sus objetos personales o sus juguetes.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>333</b> de <b>643</b>

#### Actividad:

Se explica a los participantes la importancia de tener lugares para guardar las cosas, pues eso facilita la organización de la casa. Para los niños y niñas, esto es importante y por eso se propone el diseño de un recipiente para que ellos guarden sus cosas.

Esta actividad puede hacerse de diversas maneras, de acuerdo con los recursos, costumbres y habilidades de los participantes y con el tiempo que se tenga para este momento del encuentro.

- Si se dispone de un tiempo amplio, se puede pedir desde la sesión anterior que los participantes traigan una caja, un canasto o una bolsa de tela que van a decorar y si tienen material reciclable para decorar, también lo pueden traer. Se deben tener además, pinturas, marcadores o colores, papeles de colores o retazos de telas, además de pegante.

La tarea consiste en decorar la caja, canasto o bolsa para llevarla de regalo a los niños y niñas como su recipiente para guardar sus cosas.

- Si no se dispone de tiempo o de recursos, se puede solicitar a los adultos que piensen en un recipiente (caja, canasto, costal, bolsa de tela, etc.) en el que los niños y niñas pudieran guardar sus objetos y que dibujen en una hoja una idea para decorar ese objeto para que luego lo hagan con los niños y niñas en la casa. Es importante, pensar

Debe advertirse a los adultos que no deben usar bolsas plásticas por el peligro de ahogamiento. También puede sugerirse que a cada objeto diseñado o construido, pueden ponerle un nombre junto con los niños y niñas. Puede llamarse, por ejemplo, "El canasto mágico", "la casita de los juguetes", "el costal con hambre".

- Cada participante hace un compromiso sobre el uso que darán a ese recipiente para enseñar a los niños y niñas el orden. Este compromiso puede revisarse en la siguiente sesión para analizar dificultades y fortalezas.

### LOS HÁBITOS

**Objetivo:** Plantear una rutina para fomentar hábitos en los niños y niñas, organizando así sus actividades de manera flexible.

#### Actividad:

.Se solicita a cada participante que piense en las principales actividades que llevan a cabo sus niños y niñas y cuáles de ellas pueden tener un hábito y un horario flexible. Con base en eso, cada persona pensará en la mejor manera de organizar las rutinas de sus niños y niñas.

- Lo pensado por cada persona se comparte en parejas o tríos y se hacen compromisos para llevarlos a la práctica que se revisan en la sesión siguiente en los mismos tríos o parejas.
- Si hay tiempo, se pueden compartir algunos de los compromisos, para analizar qué tan flexibles son las propuestas de los participantes.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **334** de  
**643**

**LAS REDES DE APOYO**

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo alrededor del tema del orden y la organización de los niños y niñas.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas no quieran ordenar y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

- Analizar el orden y la organización que tiene el vecindario o las calles o parques de la comunidad cercana.
- Escoger el lugar más desordenado que encuentren y hacer una jornada para ordenarlo y limpiarlo. En esta jornada es deseable que participen no sólo los niños y niñas, sino otras personas de la comunidad cercana
- Hacer una organización del grupo de modo que después de esta jornada, cada semana dos personas estén al tanto del orden del sitio para que se mantenga organizado limpio.


- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, también se puede desarrollar la siguiente actividad:

Organizar una campaña de reciclaje de materiales. Se puede buscar un sitio cubierto en el cual se pongan cajas o canecas con señales claras de los materiales que deben incluirse: una para papel y cartón limpio; otra para plásticos limpios, cables, latas limpias, cuero, etc.; la última para


Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>335</b> de <b>643</b>

desechos orgánicos como restos de comida o empaques en los que hubo comida y no pueden reciclarse en las otras canecas.


El grupo puede distribuir responsabilidades para que por pequeños grupos, estén revisando el uso de las canecas junto con los niños y niñas. Se puede llamar a la empresa encargada de las basuras para asegurarse que se recogen adecuadamente. En las zonas rurales, puede organizarse un compost para las basuras orgánicas y analizar el uso de los otros materiales para utilizarlos en la comunidad.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 336 de 643

## Módulo 10 Vestirse


# Vestirse, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>337</b> de <b>643</b>

# Capítulo 1

## Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>338</b> de <b>643</b>

La ropa y los accesorios hoy en día cumplen varias funciones:

- Abrigar (sobre todo en los climas medios y fríos).
- Cubrir el cuerpo por pudor.
- Proteger de condiciones del medio ambiente como infecciones, picaduras y accidentes.
- Brindar identidad según la labor que se cumpla (estudiante, enfermera, operario, deportista, etc.).
- Ayudar a lucir o adornar el cuerpo.
- Facilitar una tarea o actividad (ropa de deporte, ropa de trabajo, ropa de dormir, etc.).
- Señalar la característica de una ocasión (se viste elegante en una recepción, de luto en un funeral, de ropa casual para un evento campestre, etc.).

¿Para qué nos vestimos? ¿Qué importancia tiene la ropa para el ser humano y particularmente para los niños y las niñas?

Aunque no hay consenso sobre los motivos por los cuales el ser humano empezó a vestirse, pero al parecer el clima y la necesidad de adornarse pudieron ser los principales factores. Desde los inicios, y aún todavía, las personas han adornado sus cuerpos con pinturas, tatuajes, joyas y amuletos (plumas, narigueras, aretes). También, cubriendo las partes más sensibles al frío o al calor<sup>72</sup>.

El uso de las ropas por causa del pudor, para ocultar los genitales o los senos por su asociación con la actividad sexual, no estuvo presente en el origen del vestido. Tanto es así que todavía existen comunidades y culturas que no relacionan el uso de la ropa con el ocultamiento de las zonas asociadas a la sexualidad. No obstante, hoy en día en la cultura occidental y en otras muchas culturas, la ropa sirve para cubrir el cuerpo por pudor, debido a que la desnudez está asociada con la sexualidad y el erotismo.


Los primeros elementos utilizados para hacer la ropa fueron el cuero y las pieles de animales seguidas de prendas hechas con materiales como algodón, lino, lana o seda, con los que se fabricaban telas. Por último, en el mundo contemporáneo se usan las fibras sintéticas, en muchas ocasiones mezcladas con algodón, lana o seda<sup>73</sup>.

Desde sus inicios y de manera paralela a esta evolución de los materiales, las costumbres sobre el uso de las ropas y los adornos, según el sexo o el oficio de las personas y la ocasión en que se usan, también han ido cambiando con el correr de los tiempos, en lo que hoy en día denominamos la moda dentro de la cultura occidental.

Es así, como por ejemplo, antes se usaba un luto riguroso cuando moría alguien de la familia, y era necesario usar el color negro por mucho tiempo, mientras hoy en día esta costumbre no está tan generalizada. O no es lo mismo vestirse para una fiesta que para ir al trabajo y en la actividad laboral muchas personas deben usar ropa de trabajo especializada o uniformes que los distingan de otros (las batas blancas de los médicos, los overoles de operarios de una fábrica, etc.). Los hombres y las

<sup>72</sup> Información tomada de <http://www.tintorerias.com/blog-particulares/informacion/79-historia-de-la-planchar.html>

<sup>73</sup> Información tomada de <http://es.shvoong.com/humanities/1721561-historia-la-ropa/#ixzz2aTxgSGTv>

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>339</b> de <b>643</b>

mujeres antes tenían vestidos muy diferenciados aunque ahora comparten algunos elementos muy parecidos (los jeans y las camisetas, por ejemplo). Y quienes tienen cargos de poder, que antes se distinguían por sus adornos (un cacique o un rey), ahora se visten como las demás personas, sobre todo en las sociedades democráticas. De igual manera, los adornos y las formas de peinarse o de decorar la piel también han variado. Hoy en día, tanto hombres como mujeres pueden llevar pelo largo (igual que en épocas anteriores), los tatuajes son para ambos y los aretes y piercings también son usados por los dos sexos. El color de la ropa que en ciertas épocas, sobre todo a principios del siglo XX se diferenciaba mucho, hoy en día, también se ha ido unificando y los hombres pueden ponerse camisetas rosadas, sin que esto implique que sea menos masculino.


La manera de vestir a los niños y niñas de hoy es cómoda y tiende a ser distinta a la de los adultos en algunas características. Sin embargo, no siempre fue así y los niños y niñas usaban vestidos muy parecidos a los de los adultos, con frecuencia bastante incómodos. Por ejemplo, durante el Renacimiento, los niños eran vestidos con faldas hasta los cinco años, igual que las niñas. A partir de esa edad la vestimenta era igual a la de los adultos de su mismo sexo, con todas las incomodidades que ello traía.<sup>74</sup>

Analizando todo lo anterior, podría decirse que la ropa y los accesorios hoy en día cumplen varias funciones: abrigar (sobre todo en los climas medios y fríos); cubrir el cuerpo por pudor; proteger de condiciones del medio ambiente como infecciones, picaduras, accidentes; brindar identidad según la labor que se cumpla (estudiante, enfermera, operario, deportista, etc.); ayudar a lucir o adornar el cuerpo; facilitar una tarea o actividad (ropa de deporte, ropa de trabajo, ropa de dormir, etc.); señalar la característica de una ocasión (se viste elegante en una recepción, de luto en un funeral, de ropa casual para un evento campestre, etc.). Es decir, que la ropa, además de cubrir el cuerpo, tiene muchos significados asociados a las costumbres y dependiendo de las que se usen en cada comunidad y en cada cultura, los vestidos y los adornos varían. Es indudable que los recursos económicos también tienen influencia; pero, incluso en estos casos, las personas buscan adornarse de manera especial, para ciertas ocasiones.

Esto quiere decir, que la actividad de vestirse y desvestirse en los niños y las niñas, está asociada a la cultura, es decir, a las costumbres de la sociedad en las que crece el niño o la niña. Entender esto, será de gran ayuda para los cuidadores que en ocasiones tienen conflictos con sus niños y niñas porque no desean ponerse la ropa que les tienen destinada.

En los niños y las niñas la actividad de vestirse y desvestirse está asociada a la cultura, es decir, a las costumbres de la sociedad en la que crecen. Entender esto ayuda a evitar los conflictos que pueden presentarse entre los cuidadores y sus niños y niñas porque no desean ponerse la ropa que les tienen destinada.

<sup>74</sup> Ver ejemplos en: <http://vestuarioescenico.wordpress.com/2012/10/01/el-traje-infantil-en-los-siglos-xvi-y-xvii/>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>340</b> de <b>643</b>

## 1. Vestirse, participación y autonomía

La actividad de vestirse y desvestirse es una de las que les brinda mayor satisfacción y autonomía a los niños y las niñas. Sin embargo, se trata de habilidades que adquieren de manera progresiva, con el acompañamiento del adulto, y hay varias indicaciones que deben tenerse en cuenta en este proceso:

- Tener calma e ir acompañando al niño o niña en cada fase, sin apresurar las etapas que debe ir aprendiendo para desvestirse y vestirse según sus capacidades y habilidades.
- Indicarle al niño o niña cómo vestirse y desvestirse y realizar demostraciones que le permitan observar cómo se hace.
- Darle al niño o niña el tiempo suficiente para vestirse o desvestirse a su ritmo.
- Apoyar al niño o niña cuando lo pida, si no logra resolver alguna dificultad después de varios intentos.
- Una vez el niño o niña ha aprendido alguna de las tareas de vestirse y desvestirse, dejar siempre que la haga por sí mismo.
- Promover que el niño o niña decida qué ropa se va a poner.

Desde el nacimiento y hasta cerca de los dos años de la vida de los niños y niñas, los adultos son quienes ponen las prendas de vestir y eligen la ropa, los accesorios y los peinados. A medida que van teniendo mayor control de sus movimientos, los niños y niñas estarán en capacidad de participar en la actividad de vestirse y desvestirse. Es, junto con la habilidad para comer por sí mismos, una de las actividades que les procuran mayor satisfacción y sentido de ser capaces de realizar las actividades con autonomía.


### **La progresiva habilidad de los niños y las niñas para vestirse**

Hay que entender, no obstante, que aprender a vestirse es un proceso que lleva su tiempo y puede seguir las siguientes fases:

- Desde el segundo semestre de vida y hasta aproximadamente los dos años, los niños y niñas ayudan con sus movimientos a que el adulto los vista y les quite la ropa. Sin embargo, ya usan sus pies para quitarse las medias o zapatos pues los pies son un juguete y al jugar con ellos descubren que pueden quitarse medias y zapatos.
- Hacia los dos años aprenden a quitarse algunas prendas que están de la cintura para abajo como las medias, la ropa interior, las faldas y los pantalones. Es más fácil, porque las ven y porque los brazos les alcanzan con mayor facilidad. Posteriormente aprenderán a quitarse las camisetas, los sacos, siendo los que están cerrados y que deben pasar por la cabeza, los últimos en aprender a quitarse.
- Posteriormente, van aprendiendo paulatinamente a ponerse la ropa: al igual que aprendieron a quitarse primero la ropa de la cintura para abajo, también son estas las primeras que aprenden a ponerse.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>341</b> de <b>643</b>

- Los botones y broches saben ajustarlos cuando ya tienen cuatro o cinco años, pues les implica una mayor coordinación de sus movimientos. Lo mismo pasa con los cordones de los zapatos, que es quizás lo último que logran hacer por sí mismos, hacia los seis o siete años.

Todos estos logros les permiten a los niños y las niñas sentir que pueden hacer las cosas por sí mismos, aumentando su sensación de logro y de capacidad y favoreciendo su autonomía y su seguridad. Aprenden, sobre todo si el adulto se los hace ver, que actividades que pueden parecer difíciles en un comienzo, con la práctica las van logrando y se convierten en un éxito.

### **Promoviendo la autonomía al vestirse**

Para que el momento de vestirse contribuya a promover la autonomía de los niños y niñas, es necesario que los cuidadores familiares tengan en cuenta los siguientes elementos:


- Debe **tenerse calma en el proceso** e ir acompañando al niño o niña en cada fase sin apresurar las etapas que debe ir aprendiendo para desvestirse y vestirse según sus capacidades y habilidades. Es decir, no pretender que si ya sabe quitarse las medias o zapatos, debe saber ponérselas también. O aspirar a que si está aprendiendo a ponerse la camiseta, debe hacerlo bien desde el inicio.

En ocasiones los cuidadores sienten que si el niño o niña no progresa a la velocidad que el adulto espera, es porque hay algún problema y presiona al niño o niña. Debe recordarse que como cualquier actividad nueva que hace un ser humano, al comienzo siempre se cometen errores. Por ello, el adulto debe ser sensible y estar atento a alentar los progresos, sin presionar al niño o la niña.

- **Dar indicaciones** para desvestirse o vestirse con calma y paciencia **y realizar demostraciones** para que los niños y niñas observen la mejor manera de hacerlo. Debe recordarse que no es suficiente que los niños y niñas observen cómo los visten y desvisten para aprender a hacerlo por sí mismos. Se necesita de la enseñanza del adulto y de la práctica del niño o niña.
- Es importante **darles el tiempo suficiente** para completar la actividad de vestirse o desvestirse a su ritmo, pues como en un comienzo la tarea es difícil, se demorarán más. Apurarlos o regañarlos hará que les aburra el momento o que se sientan temerosos o nerviosos y entonces no van a desear lograr la meta de vestirse por sí mismos. Esto afectará la imagen de sí mismos, pues creerán que no son capaces de hacer las cosas bien. Tampoco es conveniente terminar la tarea por el niño o niña porque se le estaría dando el mensaje de que es incapaz y por eso los adultos tienen que hacer las cosas por él.

Debe tenerse presente que enseñar a los niños y niñas a desvestirse y a vestirse contribuirá en su desarrollo porque les ayudará a ser personas capaces de asumir su propio cuidado. Si el objetivo del adulto es que el niño o la niña esté listo rápidamente en la mañana, el estrés por lograr esta meta hará que el momento de vestirse se convierta en un conflicto o que los adultos terminen haciendo lo que los niños y niñas deberían hacer solos y entonces no se promueve su autonomía.

Esto significa que debe tenerse tiempo suficiente para los momentos de desvestirse y vestirse. La dificultad puede estar en la mañana, pues las rutinas del comienzo del día con frecuencia incluyen muchas actividades. Si hay varios adultos en la casa, es recomendable distribuirlas, de manera que una de ellas sea la de acompañar a los niños y niñas a vestirse con calma. Lo ideal es iniciar la enseñanza de vestirse después de que en la noche se desvisten con bastante habilidad y se ponen la ropa de dormir por sí mismos, de modo que ya tengan un buen manejo de esas prendas y entonces la ropa del día sea más fácil.


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>342</b> de <b>643</b>

- **Apoyar y ayudar cuando los niños o niñas lo pidan** o dar indicaciones si se ve que la dificultad no la puede resolver después de varios intentos. De esta manera, se respeta el ritmo que va teniendo el niño o niña, pero también se le ofrece el apoyo que necesita. No se trata de hacerle las cosas, sino de apoyarlo. Por ejemplo, si se observa que la camiseta está al revés y le incomoda, se le puede mostrar y darle la indicación (señalarle por ejemplo que la marquilla va en la espalda o mostrarle las costuras que van por dentro). O si se le enreda el pantalón y pide ayuda, se le puede desenredar para que continúe solo. De todas maneras, es recomendable dejar que intenten por sí mismos y cuando pidan ayuda, apoyarlos o explicarles paso a paso cómo se hace para que lo hagan después, de manera que se les felicite por lograrlo y así vayan adquiriendo práctica.
- **Respetar la autonomía adquirida:** una vez que el niño ha aprendido alguna de las tareas de vestirse y desvestirse, dejarlo que lo haga siempre por sí mismo. Por ejemplo, si ya sabe quitarse la ropa, no hacerlo por él, excepto tal vez, cuando está muy lloroso y cansado en la noche y hay la posibilidad de que por ello se forme una pataleta. En esos casos, conviene que se duerma pronto y descanse. Cuando ya sabe vestirse solo, debe organizarse la rutina mañanera para que todos los días lo haga el niño o la niña por sí mismo y los adultos no intervengan sino para apoyar en alguna dificultad.
- **Promover la toma de decisiones sobre la ropa que se van a poner.** Cuando van creciendo, el momento de vestirse es también una oportunidad para que los niños y las niñas tomen decisiones sobre la ropa que desean ponerse, sobre sus adornos (sobre todo las niñas en la cultura occidental que usan balacas, hebillas, aretes, pulseras), sobre el corte del pelo y la forma de peinarse. En esto juega un papel importante el gusto de cada niño o niña sobre los colores que prefiere, sobre si le gusta pantalón corto o largo, sobre la combinación de las prendas.

Como en la sociedad tiende a creerse que el niño o niña de primera infancia no puede tomar sus propias decisiones porque no tiene la capacidad para ello, con frecuencia existe conflicto con los adultos cuidadores quienes les compran y les ponen la ropa según su criterio, sin contar con la opinión de los niños y niñas, algunos de los cuales, no pondrán objeción. No obstante, si se desea que los niños y niñas desarrollen la capacidad de tomar decisiones, de ser autónomos, es importante crear un diálogo acerca de la ropa y los adornos que se va a poner. No se trata de que los niños y niñas impongan su parecer, sino de que aprendan a plantear sus gustos y a escuchar también sugerencias de los adultos. Es un proceso que lleva tiempo y en el cual los adultos también deben estar abiertos a escuchar y tener en cuenta el criterio de los niños y niñas. Es posible que a un cuidador le parezca linda una prenda de ropa pero al niño o niña le incomode o simplemente prefiera otra por algún motivo: le da menos calor, tiene bolsillos, le gusta el color. Es importante pensar, además, que la ropa debe facilitar el movimiento de los niños y niñas para poder jugar, saltar y explorar, actividades que van a favorecer su desarrollo.

En esta toma de decisiones habrá que ir mostrando al niño o niña algunas restricciones: el vestido costoso, lindo y elegante no se lo podrá poner todos los días porque si no se tiene dinero para reemplazarlo, puede romperse o dañarse; por el contrario, cuando hay un festejo, no se podrá poner la pantaloneta más ordinaria, aunque sea la que más le acomode; habrá que irle enseñando el gusto de la familia y de las tendencias de la comunidad en que viven, aunque es posible que haya niños y niñas que nunca logren hacerse a estas tendencias y prefieran vestirse de manera distinta. Posiblemente serán los innovadores en moda el día de mañana.

Este intercambio de ideas, será más fácil cuando a los niños y las niñas se les ha dado la oportunidad de decidir, pues saben que sus opiniones son tenidas en cuenta y aprenden a escuchar a los demás aceptando las sugerencias, si son argumentadas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>343</b> de <b>643</b>

Para fomentar la toma de decisiones, habrá que llevar a cabo un proceso, de manera que en un principio, aprenderán a elegir entre dos prendas y más adelante podrán escoger entre más opciones. Se pueden usar preguntas como ¿Cuál prefieres de estas dos cosas? ¿Te gusta el verde o el azul? ¿Qué quieres ponerte hoy? ¿Cuál te parece más lindo? ¿Con qué color quieres combinar la camiseta? Si por cuestiones económicas, el niño o niña no tienen suficiente ropa para decidir porque deben ponerse la muda que está limpia, el peinado sí podrán elegirlo.

Cuando los niños y niñas "heredan" la ropa de sus hermanos o primos mayores, será importante mostrarles lo linda que se les ve, pero en lo posible, es importante que alguna prenda la puedan estrenar sin que haya pasado por manos de los mayores. Esto les hará sentirse que son especiales.

Enseñar a los niños y niñas a vestirse y desvestirse contribuye con su desarrollo, porque los ayuda a ser personas capaces de asumir su propio cuidado. El diálogo acerca de la ropa y los accesorios que se van a poner también es importante, así como mostrarles algunas restricciones (relacionadas con el costo, la ocasión, los gustos familiares, etc.).

En la medida que el niño o niña va adquiriendo una habilidad, se le puede ir enseñando otra tarea para que aprenda a vestirse o desvestirse.

La ropa debe facilitar el movimiento de los niños y niñas a la hora de jugar, saltar y explorar, actividades que van a favorecer su desarrollo.


### **Promoviendo la habilidad para vestirse por sí mismos**

Aquí se incluyen algunas pistas que pueden ayudar a los cuidadores en la tarea de enseñar el proceso de desvestirse y vestirse, pues ayudarán a que el proceso sea exitoso y por lo tanto fomentarán autonomía e independencia en los niños y las niñas.

- Cuando ayudan a que los vistan y los desvistan, puede ser útil jugar a subir los brazos para que el adulto le quite las prendas, hacer de cuenta que la cabeza se esconde cuando va a quitarse una camiseta, estirarse para coger las medias o los zapatos y zafarlos.
- Para aprender a desvestirse, se pueden nombrar las prendas que se van a quitar involucrando al niño o niña en la toma de conciencia de la secuencia: "primero, el pantalón que está encima; ahora los calzones (o calzoncillos); "Y luego, qué te quitas?". Además, se le apoya si es difícil sacar un brazo de una manga o pasar un saco o camiseta por la cabeza.
- Para vestirse, inicialmente puede establecerse el hábito de alistar la ropa la noche anterior, de manera que desde antes de aprender a vestirse se les involucra en la decisión de la ropa que se van a poner y aprenden a planear: si al día siguiente va al jardín infantil, tendrá que tener su delantal; si es festivo, podrá usar la ropa que desee; si van a un paseo, se escogerá la ropa apropiada para la ocasión. Como los niños y niñas todavía no saben sobre las actividades del día siguiente, el adulto les dará la indicación. Además, se involucra a los niños y las niñas en la actividad de identificar las prendas que se necesitan: ropa interior, faldas, pantalones o pantalonetas, blusas o camisetas; sacos y medias si viven en tierra fría; zapatos, sandalias o botas según el clima. Con los más pequeños, puede jugarse a nombrar las partes del cuerpo e ir escogiendo la prenda para esa parte.
- Como lo primero que aprenden es a ponerse la ropa de la cintura para abajo, los calzones o calzoncillos será lo primero en lo que adquirirán habilidad. Al principio se les acercarán las prendas a las manos en la posición correcta para ponérselos y cuando ya lo hagan con habilidad,

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*


Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>344</b> de <b>643</b>

se les enseñará el derecho y el revés, ayudándose de la marquilla. Luego vendrán faldas, pantalones o pantalonetas, que aprenderán a ponerse con el mismo sistema de la ropa interior, lo mismo que las medias, si las usan. Posiblemente en un comienzo habrá que ayudar a meter las piernas y luego lo podrán hacer solos. Cremalleras y broches será lo último que aprendan.

- Para las camisetas y las prendas superiores, aprenderán primero a meter la cabeza y será necesario apoyarles con los brazos. Posteriormente, aprenderán que estos se meten uno primero y otro después. Algunas personas pueden enseñar de manera distinta, es decir metiendo ambos brazos en las mangas para luego subirlos brazos y meter la cabeza. La escogencia del método, dependerá de lo que acomode más al niño. Al igual que con la ropa de abajo, en un comienzo la ropa se les entrega en la posición adecuada y posteriormente, las etiquetas les ayudarán a identificar cuál es el derecho de la prenda.
- Para facilitar todo este proceso con los más pequeños, se recomienda tener prendas que tengan pocos botones y cremalleras y preferir las que tengan caucho en la cintura. Camisetas o sacos con el cuello estrecho pueden incomodarles en el proceso, por lo que una prenda más abierta es recomendable. Es decir, que para este aprendizaje es mejor usar ropa que entre y salga fácil, mientras se adquiere la habilidad. Botones complicados, lazos, cremalleras y cinturones, harán que los niños y niñas dependan durante más tiempo de los adultos y no les ayudará a promover su autonomía. En los niños y niñas que están aprendiendo a ir al baño, es importante que la ropa se la puedan quitar rápidamente para puedan usar el baño a tiempo y no se enreden en el momento de quitarse la ropa. Por ejemplo, los overoles y los cinturones deben evitarse.
- Para aprender a ponerse las medias en los lugares de clima frío, al principio se les puede enrollar la media para que aprendan a meter el pie y los niños y niñas suban la parte superior de la media. Después, se les enseñará dónde se ubica el talón y la punta para que aprendan a ponérselas solos.
- Aprender a ponerse los zapatos puede ser fácil, si los zapatos son relativamente amplios. Saber cuál es el zapato de cada pie es muy difícil en la primera infancia por lo cual se recomienda que en la plantilla de los zapatos se le hagan dibujos distintos o se les haga una marca de color diferente para que ellos memoricen qué color le corresponde a cada pie. También puede animarse al niño o niña a poner los zapatos en el suelo en la posición correcta hasta que se acostumbre a colocarlos bien y luego a ponérselos en el pie que corresponde. Sin embargo, el adulto debe tener mucha paciencia en este aprendizaje y estar pendiente para indicarle al niño o la niña cuál zapato va en cada pie.
- Enseñar a abotonar o abrochar, poner cinturones, subir cremalleras y amarrar lazos o cordones de vestidos o zapatos, será la última habilidad y requerirá de paciencia y apoyo. El adulto puede ir proponiendo lo más fácil para que el niño o niña se sienta exitoso y en la medida en que va adquiriendo habilidad, se va enseñando otra tarea.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>345</b> de <b>643</b>

## 2. Vestirse, convivencia y autorregulación

La identidad de los distintos grupos humanos también está dada por la forma de vestirse; de ahí que sea importante que los adultos enseñen a los niños y niñas los valores y costumbres de su comunidad en relación con la ropa.

Los niños y niñas van entendiendo el significado de los acontecimientos a través del tipo de ropa que se usa en cada ocasión.

El momento de vestirse juega un papel importante en el desarrollo de las normas de convivencia y las habilidades de autorregulación, ya que:

- La forma de vestirse representa las costumbres de la cultura en la cual crece el niño o niña.
- Se resuelven conflictos y el niño o niña comprende las normas de la casa sobre la ropa, su uso y su limpieza.


El momento de vestirse se relaciona de dos maneras con el desarrollo de la convivencia y de las habilidades de autorregulación: una, porque la forma de vestirse representa las costumbres de la cultura en la cual crece el niño o la niña y en ese sentido le va enseñando lo propio de la suya representada en las formas de vestir; y dos, porque en los momentos de vestirse, se resuelven conflictos, es necesario ceder algunas veces y se aprende también a comprender las normas de la casa sobre la ropa, su uso, su limpieza.

### **Aprendiendo las costumbres sobre la ropa**

Parte de la convivencia está representada en las formas de vestir que tienen los grupos humanos y los niños y niñas van entendiendo el significado de los acontecimientos a través de la ropa. A través del tipo de ropa aprenden a distinguir la vida cotidiana de las celebraciones; la ropa de estar en casa de la que se usa para ir al jardín infantil o la iglesia; la ropa para hacer algunos deportes como la natación de la que se usa para salir a caminar. Lo mismo sucede con el arreglo del pelo o el uso de adornos que no es igual en la vida diaria que en una celebración.

Pero además de lo anterior, los grupos humanos también toman identidad por la forma de vestirse y los niños y niñas van aprendiendo ese gusto a través de los que ven y de lo que sus cuidadores les van enseñando. Es así como por ejemplo, hay culturas que gustan más de colores vivos que otras, unas utilizan la ropa con más arandelas en la ropa femenina, mientras otras muestran mayor atracción por la ropa sin adornos y algunas dejan ver más partes del cuerpo que otras. Posiblemente, este gusto esté asociado con el clima o con los valores que tenga la cultura de mostrar o resaltar el cuerpo. Según la manera como se enseñen estas costumbres, los niños y las niñas entenderán los valores de su cultura. Con frecuencia se les dice "esto no, esto es feo" o "esto es muy bonito, mira qué colores tan lindos". Posiblemente en una cultura en donde mostrar el cuerpo sea algo natural, se alabará la ropa ceñida que muestra la belleza física, mientras en la que el cuerpo se tapa más, se censurará esa costumbre.

Lo importante de esto, es que los adultos, puedan enseñar estos valores de manera suave explicando que es lo que consideran agradable y adecuado y haciendo ver cuáles son las costumbres de su familia y su comunidad y la razón de ellas, si las tienen. Esto se logra durante el

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>346</b> de <b>643</b>

proceso de diálogo que se tiene para seleccionar la ropa que se compra o se acepta (si es un regalo que proviene de otras personas).

### **El aprendizaje de las normas en el momento de vestirse**

Las normas en el hogar alrededor del vestido y la ropa son varias: su limpieza, el sitio en que se guarda, los momentos en que se viste y se desviste el niño o la niña, el uso de ropa de otras personas.


- Con respecto a la **limpieza de la ropa**, es importante que el niño y la niña vayan aprendiendo que la ropa sucia debe lavarse para evitar infecciones y porque una persona limpia huele mejor y agrada a los demás. No puede pretenderse que los niños y niñas de primera infancia, que con frecuencia están en contacto con el piso, explorando, arrastrándose vivan no ensucien la ropa. Este movimiento indica que el niño o la niña están activos y se están desarrollando adecuadamente. Entonces, impedir que se muevan para cuidar la ropa es limitar su desarrollo. Pero sí puede enseñarse al niño y a la niña que esa ropa que está sucia por la actividad del día se lavará para usarla otro día y cuando se pone ropa recién lavada, se admira la belleza de usar ropa limpia. Así, aprenderá la importancia de esta norma.
- **El lugar de la ropa** es otra norma que los niños y las niñas aprenden. Dependiendo de las facilidades que se tengan en el hogar, la ropa puede guardarse en armarios, closets, tablas, ganchos, rodillos. No importa cuál sea la costumbre, es importante que la ropa limpia esté en un lugar, en un sitio ordenado y limpio y que el niño y la niña entiendan el valor de esa costumbre para que cuando se pongan su ropa esté limpia y bonita. La ropa sucia tendrá también su lugar al cual el niño o la niña debe llevarlo desde que puede caminar para entender que ese es el lugar y que es distinto al de la ropa limpia. Entre la ropa limpia, puede ser importante diferenciar los tipos de prendas, para que cuando se aliste la ropa en la noche, sea más fácil su escogencia. De todas formas, los zapatos o sandalias deben tener un lugar independiente, debido a la suciedad que adquieren con el contacto con el piso.
- **Los momentos para vestirse y desvestirse** también implican una norma pues generalmente las personas se visten después del baño diario y se desvisten en la noche para ponerse la ropa de dormir. Esto ayudará al niño a entender los ritmos que tiene la vida. En climas cálidos puede ser que algunos niños o niñas se nieguen a vestirse después del baño, porque sienten calor o porque se sienten más cómodos desnudos. Algunos niños y niñas de clima frío cuando baja mucho la temperatura también quieren andar desnudos y libres. Dependiendo de la actividad que se tenga y de las personas que estén en casa, puede tenerse cierta flexibilidad, pues puede ser sano, que los niños y niñas no vean la desnudez como algo malo, debido a que en la primera infancia todavía no han desarrollado el pudor. Sin embargo, si es necesario salir, será necesario explicarles la necesidad de vestirse y utilizar algún juego para involucrarlos en la actividad.

Es posible que en climas cálidos se tenga la costumbre de cambiarse de ropa algunas veces durante el día debido a la alta sudoración que produce el calor. Se explicará esto al niño o la niña que va entendiendo así la razón de ser de esta costumbre.

- **El uso de la ropa de otras personas:** los niños y niñas pueden querer usar la ropa de los adultos de la casa o desear ponerse ropa de sus amigos o usar su peinilla del pelo. El uso de la ropa de los adultos, es algo que atrae a niños y niñas de la primera infancia, sobre todo los zapatos o sandalias pues al ponérselos se sienten grandes y se identifican con los adultos importantes para ellos, es decir, quieren parecerse a ellas y al ponerse sus zapatos o su ropa sienten que son como esos adultos. Esta costumbre es sana, porque indica que los niños y niñas valoran a sus cuidadores y quieren imitarlos para crecer como ellos, pero debe tenerse cuidado de no permitir el uso de la ropa interior, pues los restos de orina o de materia fecal puede

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 347 de 643

transmitir infecciones. También es importante enseñar a los niños y niñas a peinarse con su propia peinilla o cepillo y no usar el de los amigos, pues los piojos se transmiten por ese medio. Tampoco deben compartir ropa interior y en lo posible, debe evitarse el uso de ropa de amigos o amigas, sobre todo pantalones o pantalonetas sobre los cuales no se conoce el nivel de limpieza.

### **La resolución de los conflictos al vestirse**

Como se decía arriba, con frecuencia pueden surgir conflictos entre los niños o niñas y los adultos, por el tipo de prendas para vestirse o por el estilo del peinado. Los niños y niñas pequeños, que hasta ahora están empezando a conocer las costumbres de la familia y de la cultura y que se guían más por sus deseos, es posible que quieran imponer con llantos, e incluso con pataletas su parecer.


Es necesario que el adulto aproveche estas oportunidades para escuchar su parecer y abrirse a los argumentos infantiles. Con frecuencia el conflicto es una divergencia de gustos. En estos casos, dejar que los niños y niñas se vistan a su manera puede ayudarles a afirmar su identidad y su autonomía, así no se ven bonitos, a juicio del cuidador.

No obstante, hay situaciones en las cuales los niños y niñas deben entender que su parecer debe regularse pues, como se decía, hay ocasiones en que no pueden vestirse con lo que desean porque la ocasión no lo amerita. Esto hará que aprendan poco a poco a que sus deseos deben postergarlos. Esto les ayudará a regular sus impulsos y a entender que no siempre es posible guiarse por los propios deseos.

Sin embargo, para lograr esto, el cuidador puede crear estrategias suaves como explicar las razones por las cuales es necesario vestirse de distinta manera o motivar sobre lo cómodo o bonito que se verá el niño o niña (según el tipo de prenda). Si se sabe que hay niños o niñas que tienden a rechazar algunas prendas que será necesario que usen en alguna ocasión, con algunos días de anticipación puede irse motivando sobre el evento al que van a ir, sobre lo que las personas de la familia se van a poner para verse bien y hacer participar al niño o niña en los momentos de alistar la ropa o de lavarla o de plancharla. De esta manera, el día que se la va a poner, el conflicto será menor o no se presentará. Estas estrategias pueden aplicar, por ejemplo, para el día que tiene que ponerse alguna vestimenta elegante que incomoda un poco, o un delantal en el jardín infantil que no es de su gusto o unas botas para el día que amanece lloviendo, sobre todo en climas fríos.

Alrededor del vestido y la ropa son varias las normas que deben seguirse en el hogar:

- La ropa sucia debe lavarse, pues esto evita infecciones y, además, una persona limpia huele mejor y agrada a los demás.
- Hay un lugar para poner la ropa sucia y otro para la ropa limpia. Desde que camina el niño o niña debe llevar su ropa sucia al sitio destinado para tal fin.
- Hay momentos indicados para vestirse y desvestirse, y aprender esto ayuda al niño o niña a entender los ritmos que tiene la vida.
- El niño o niña puede usar ropa y algunos accesorios de otras personas, pero nunca la ropa interior.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>348</b> de <b>643</b>

El momento en el que surge un conflicto entre el niño o niña y el adulto sobre la ropa o el peinado es el indicado para escuchar sus argumentos al respecto.

Dejar que los niños y niñas se vistan a su manera puede ayudar a afirmar su identidad y autonomía. En algunas situaciones no se puede ceder ante sus deseos, y es necesario ayudarle a entender su frustración favoreciendo el desarrollo de su habilidad para autorregularse.

### 3. Vestirse y el desarrollo de la estética


Como se decía arriba, la ropa y los adornos cumplen la función de resaltar y adornar el cuerpo, lo cual hace que las personas deseen lucir ropa bonita para verse agradables ante sí mismos y ante los demás. Para ello, procurarán arreglarse de acuerdo con las costumbres y las normas de belleza de su cultura.

Cuando los niños y niñas se visten es importante que se les alabe porque quedaron bonitos y limpios (la limpieza hace parte de la belleza, porque muestra armonía y es agradable a los sentidos de la vista y el olfato). De esta manera, aprenderán a sentirse cómodos con su cuerpo y con los adornos que usan y además sentirán que son apreciados. Si se tiene un espejo, puede usarse para que se miren y entiendan que si están bien arreglados se ven bonitos. Esto va enseñando el sentido de la estética como algo agradable que está presente en la vida cotidiana. No obstante, debe respetarse que hay niños y niñas a quienes esto de la belleza no importa mucho, mientras que otros y otras son más vanidosos.

El sentido de la estética puede ayudarse a desarrollar a través de la valoración de los colores, las formas y las texturas de la ropa. Dependiendo del gusto de la cultura, se puede ir enseñando a niños y niñas las combinaciones de colores que son más atractivas y las que se consideran de poco gusto. Dependiendo del clima y el tipo de tejido que se use, puede invitarse el niño o niña a tocar y comparar las distintas texturas y, según el clima, a escoger lo que desee ponerse. Con frecuencia lo más suave les atrae más, pues lo sienten agradable al tacto. Las formas de los vestidos o pantalones también pueden señalarse para que los niños y niñas comparen: ¿les gustan las faldas lisas o de pases? ¿Pantalones anchos o entubados? ¿Manga sisa o a medio brazo? Esto les hará fijarse en las distintas formas, y ayudará a formarse una idea de estética, es decir de lo agradable.

Los adornos, así como la forma de peinarse que complementan el vestido, también tienen relación con el desarrollo de la estética: ¿Es más bonito un pelo largo que uno corto? ¿Colas o trenzas? ¿Los hombres pueden usar pelo largo y aretes o no? ¿Qué tipo de adornos son los más bonitos para las mujeres de la comunidad? Cada grupo y cada cultura, o cada familia tendrán su propia respuesta a estas preguntas de acuerdo con sus valores estéticos. Y probablemente serán los que enseñarán a sus niños y niñas para que aprecien la belleza de acuerdo con esos valores.

Es posible que en el mundo globalizado, muchas tendencias sean las de la comunidad occidental que a través de la televisión y los medios de comunicación han ido influyendo en el gusto de las poblaciones. No en vano, existen grandes eventos de moda y maquillaje y los grupos humanos van siendo permeados por estos gustos de diseñadores extranjeros y nacionales. Además, las tiendas de ropa venden lo que los diseñadores crean, haciendo que las tendencias de belleza vayan cambiando. Los niños y niñas de primera infancia no son conscientes de esto, pero los adultos pueden aprovechar el tema de la ropa para que se fijen en lo que les agrada o les desagradaba con respecto a colores, formas, texturas, adornos y estilos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>349</b> de <b>643</b>

A la hora de vestirse, es bueno mostrar a los niños y niñas las costumbres y normas de belleza afines a su cultura, teniendo en cuenta factores como el color, la forma y el estilo.

Cuando el niño o niña se vista, es importante alabarlo porque quedó bonito y limpio. Esto lo enseña a sentirse cómodo con su cuerpo y le demuestra que es apreciado, además de ayudarlo a comprender el sentido de la estética como algo agradable que está presente en la vida cotidiana.

## 4. Vestirse, salud y desarrollo corporal

Con la actividad de vestirse y desvestirse los niños y niñas toman conciencia de su cuerpo, al tiempo que desarrollan habilidades que implican coordinación de los movimientos (como coordinar lo que ve y lo que hace) y control del cuerpo.


La actividad de vestirse y desvestirse ayuda a promover la salud en los niños y niñas. Algunas recomendaciones son:

- No forzar los brazos de los bebés, para evitar daños en tendones y huesos.
- Usar ropa limpia, para evitar las enfermedades.
- Usar ropa adecuada para cada clima.
- Utilizar ropa que no cause irritaciones (por las marquillas o hilos sintéticos o porque está muy ajustada).
- No dormir con la misma ropa que se usó durante el día.

Dado que la actividad de vestirse y desvestirse tiene relación directa con el cuerpo, ayudará al desarrollo, por un lado de la conciencia corporal y por otro a la promoción de la salud. Algunos elementos que ayudan en estos aspectos en el momento de vestirse y desvestirse son:

- Aprovechar el momento de vestirse y desvestirse para que los niños y niñas **tomen conciencia de su cuerpo**: para ello, desde el nacimiento puede conversarse con el bebé sobre la ropa que se le está poniendo y sobre las partes de su cuerpo, actividad que irá adquiriendo mayor sentido cuando los niños y niñas comprenden más el lenguaje oral. Entonces, puede pedírseles que muestre donde se ponen los zapatos o sandalias o que señale el sombrero o el gorro dónde va.

El momento de vestir y desvestir a los bebés también puede aprovecharse para hacer unos masajes suaves que vayan siempre del centro del cuerpo hacia afuera y en brazos y piernas de arriba hacia abajo. Incluso pueden usarse distintas texturas para hacerlo: la piel de las manos, algún aceite recomendado por el médico o el personal de salud (nunca alcohol), un algodón, una tela suave. Esto hará fortalecer la conciencia del cuerpo, lo cual favorecerá luego la habilidad de sentirlo y moverlo adecuadamente.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>350</b> de <b>643</b>

- El momento de vestirse y desvestirse ayudará al **desarrollo de los movimientos coordinados**: meter la pierna por la manga del pantalón, estirar los brazos, mirar por dónde debe meterlos, saber que la cabeza cabe por el cuello de una camiseta o sacar un brazo o pierna de una manga, son habilidades que implican coordinación de los movimientos, habilidad para coordinar lo que se ve y lo que se hace (coordinación ojo – brazo u ojo- pierna), y control del cuerpo. Por ello, es muy importante que los adultos enseñen poco a poco cada uno de los movimientos, porque ello ayudará a desarrollar las habilidades motrices. Sin embargo, si se presiona al niño o niña para lograr una habilidad para la que todavía no está preparado, es posible que en vez de ayudar al desarrollo, este se limite pues el niño o niña no va a intentar hacer movimientos por miedo a fracasar.

Enseñar a apuntar y desapuntar botones o broches o a ajustar cinturones y amarrar lazos y zapatos, ayudará a desarrollar la motricidad fina, es decir los movimientos más precisos de las manos, tan necesaria para muchas actividades de la vida.

- **La salud se promueve** a través de las prácticas del vestido de distintas maneras: por una parte, cuando los bebés son pequeños y todavía no pueden ayudar con sus movimientos es necesario que los adultos tengan cuidado en **no forzar los brazos** para evitar daños en tendones o huesos. Por ello, se recomienda que siempre se ponga los brazos hacia arriba y nunca para atrás. Quizás la manera más fácil es recoger las mangas de sacos, blusas o pantalones en el brazo del adulto de manera que la mano quede afuera para coger el brazo o pierna del niño y luego desenvolver la manga en el cuerpo infantil.

Por otra parte, la **ropa limpia** es muy importante pues evita las bacterias y hongos y evitar enfermedades. Los gorros o sombreros y las peinillas o cepillos deben lavarse bien para prevenir los piojos. Las botas que usualmente se usan en climas lluviosos, deben lavarse por dentro para evitar que la humedad que se concentra produzca hongos. Lo mismo con los tenis o zapatillas deportivas, que por no ser de cuero, acumulan humedad.


En tercer lugar debe pensar en el tipo de **ropa según el clima**. En climas cálidos la ropa fresca ayudará a evitar el calor, pero debe tenerse presente que si los niños y niñas pasan mucho tiempo al sol, puede ser conveniente que sus brazos y piernas no estén expuestos para evitar lesiones en la piel. Si se tiene la posibilidad de usar bloqueador, este cuidado de usar mangas largas puede disminuir, aunque estas también previenen las picaduras de mosquitos. Es recomendable el uso de ropa de algodón, pues seca más rápido el sudor, es fácilmente lavable y permite que circule el aire, evitando irritaciones por el calor.

En climas fríos la preocupación de los cuidadores debe ser el abrigo de niños y niñas para evitar infecciones respiratorias, sobre todo en días de lluvia o en que la temperatura baja mucho. Sin embargo, debe tenerse cuidado de no exagerar el abrigo pues el niño o niña puede sudar mucho si tiene saco, chaqueta, bufanda, guantes y gorro y cuando se quite esas prendas, el cambio de temperatura puede resfriarlo.

Cuando el clima no es muy frío, los cuidadores pueden tocar los brazos de los niños y niñas y si los sienten fríos ofrecerles un saco para ver si lo quieren. No obstante si lo rechazan, puede ser que no lo necesitan. Lo que sí se recomienda es que al pasar del calor al frío se abriguen un poco, sobre todo la nariz, que es por donde entra el aire frío a los pulmones.

En cuarto lugar, es recomendable mirar que la ropa **no cause irritaciones**, no sólo por mugre, sino por las marquillas o hilos sintéticos que molestan o porque quedan restos de jabón o porque al estar muy apretadas impiden una buena circulación.

En quinto lugar, se recomienda que **la ropa de dormir sea distinta de la ropa del día**, pues en la actividad del día se acumula mucho polvo y mugre que no es conveniente que esté en contacto

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>351</b> de <b>643</b>

con la piel durante la noche. Además, la ropa de dormir generalmente es más floja, amplia y suave y ayuda a que el cuerpo esté cómodo en el momento del sueño en que se necesita de relajación. Algo que apriete, no deja descansar.

Por último, algunas culturas tienen la costumbre de **fajar al bebé** luego de que se les ha caído el ombligo y ponerles monedas o granos para que al fajarlos el ombligo quede adentro. Esta práctica muchas comunidades las han ido cambiando porque han entendido que puede causar infecciones y ser la causa de muchas muertes infantiles.

En muchas culturas también se tiende a envolver los niños y niñas limitando sus movimientos. Las investigaciones del funcionamiento cerebral han demostrado que las células cerebrales hacen mejores conexiones cuando los niños y niñas pueden mover libremente sus pies y manos. Si se va a trabajar con una cultura indígena que mantiene la costumbre de envolver a los niños y niñas, puede entrarse en un diálogo de saberes para que tomen las mejores decisiones, pues con frecuencia esta costumbre hace parte de la manera como miran el mundo.

## 5. Vestirse y el desarrollo de la seguridad física y emocional

La actividad de vestirse y desvestirse favorece el desarrollo de la seguridad física y emocional en los niños y niñas. Para lograr esto, algunas recomendaciones son:


- Cambiar con frecuencia el pañal de los bebés.
- Usar ropa cómoda, que no impida el movimiento, para que el niño o niña pueda estar tranquilo en sus juegos y exploraciones.
- Apenas el niño o niña camine, debe usar zapatos o sandalias, que sean cómodos.
- En el momento de vestirse y desvestirse, el niño o niña debe estar acompañado por una persona de plena confianza, para evitar un abuso sexual.

Además de las recomendaciones que favorecen la salud de los niños y niñas, y por tanto favorecerán su seguridad física, hay otras recomendaciones importantes que les ayudarán a desarrollar esta seguridad física y además la emocional y social:

- Estar atentos a cambiar con frecuencia el pañal de los bebés para evitar que se irrite y se queme la colita (Ver Módulo 7 Ir al baño).
- Analizar que la ropa sea cómoda para el cuerpo, permita el movimiento, no apriete ni incomode, pues esto le permitirá estar tranquilo en sus juegos y exploraciones. En los bebés que todavía no hablan debe observarse con mayor cuidado este aspecto y analizar si el llanto puede estar originado porque la ropa acalora, aprieta o incomoda.
- Desde que los niños y niñas caminan, se recomienda el uso de zapatos o sandalias, para prevenir cortaduras en los pies. Si el piso de la casa está limpio y libre de espinas, vidrios, piedras y otros objetos que corten, pueden dejarse descalzos pues gozarán mucho con el pie libre y además les beneficiará para que su piel entre en contacto directo con otras texturas. Incluso se

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>352</b> de <b>643</b>

recomienda que entren en contacto con arena, agua o pasto, asegurando siempre que no vayan a herirse. De todas maneras, es recomendable que los zapatos o sandalias sean cómodos para que no aprieten ni acaloren. Deben evitarse zapatos con refuerzo en el talón, pues dañan la pisada del niño y lo hacen caminar en las puntas de los pies para compensar el peso que tienen atrás, dañando la columna.

- Es muy importante que los niños y niñas estén acompañados por personas de la familia de entera confianza en el momento de vestirse y desvestirse para evitar un abuso sexual. Además debe evitarse extraños o personas que no son de entera confianza los estén mirando pues aunque los niños y niñas no tienen pudor, existen adultos que se excitan con los cuerpos infantiles desnudos y pueden llegar a tocarlos de forma sexual y abusiva. Debe tenerse en cuenta que ser un familiar del niño o de la niña, no es garantía de respeto y amor, pues se sabe que la mayoría de los abusadores sexuales infantiles están en el interior de las familias. Por ello debe tenerse sumo cuidado con quiénes son las personas que acompañan a los niños y niñas en el momento de vestirse y desvestirse y procurar que esta actividad se haga en un sitio privado, sin exagerar en el niño o niña la idea de pudor y recato.

## 6. Vestirse y pensamiento

Con la actividad de vestirse y desvestirse los niños y las niñas desarrollan su pensamiento: aprenden a ubicarse en el tiempo, comprenden que existen secuencias que sirven para ordenar las cosas, entienden las continuidades de actividades que se desarrollan en el día a día, logran identificar los momentos especiales de la vida, asimilan nociones como arriba/abajo y quitar/poner y aprenden a clasificar (por uso, color, forma, etc.).


De acuerdo con todo lo dicho sobre la forma de enseñar a los niños y las niñas a vestirse y desvestirse, se puede deducir que esta actividad ayuda al desarrollo del pensamiento de distintas maneras:

- Permite entender las secuencias de actividades que se desarrollan en la cotidianidad y les ayuda a ubicarse en el tiempo: se viste en la mañana y se desviste en la noche.
- Ayuda a identificar momentos especiales de la vida: celebraciones, vida de jardín infantil, actividad de deporte, etc. Esto le ayudará a comprender cómo funciona el mundo que se organiza por actividades pero además ayudará a hacer relaciones entre fenómenos: una ceremonia implica un vestido distinto que el de la vida diaria; para nadar se necesita pantaloneta o vestido de baño; para salir es necesario ponerse zapatos para no lastimarse. Los adultos que explican estas relaciones estimularán el pensamiento de niños y niñas, y la actividad de alistar la ropa el día anterior también ayuda.
- El orden en que se pone la ropa ayuda a comprender la existencia de secuencias: qué va primero y qué va después. Esto puede ser estimulado por los adultos al preguntar "¿Qué te pones primero? ¿Y ahora qué sigue?"
- El derecho y el revés de las prendas ayudará a entender las nociones del contrario, lo mismo que los movimientos de arriba y abajo o la noción de quitar y poner la ropa.
- El hecho de saber el uso de las prendas también ayuda a que los niños y niñas clasifiquen: los zapatos o sandalias, por su uso, son de un grupo distinto al de las camisetas y estos son de otro

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>353</b> de <b>643</b>


grupo que no pertenece al de los pantalones o pantalonetas, y sin embargo, todos hacen parte de la gran categoría "prendas de vestir". Cuando los adultos hacen que los niños y niñas participen en guardar la ropa limpia en su sitio, agrupando según el tipo de prenda, ayudarán al desarrollo de esta habilidad de categorizar. Además, si se juega a los absurdos como intentar ponerse el pantalón en los brazos los niños y niñas comprenderán mejor estos grupos.

- Cuando los niños y niñas se van vistiendo puede jugarse a contar botones o prendas y nombrar el lado derecho y el izquierdo o lo de arriba y lo de abajo para que los niños y niñas vayan aprendiendo estas nociones de contar, de lateralidad o de posición.

## 7. Vestirse, comunicación y lenguaje

El desarrollo del lenguaje y la comunicación puede promoverse en los momentos de vestirse y desvestirse de distintas formas:

- Desde que nacen, el momento de vestirse es una gran oportunidad para conversar con los niños y las niñas sobre lo que se está haciendo, sobre el nombre de las prendas, sobre el color de la ropa, sobre el tipo de prenda que le corresponde a las partes del cuerpo. También se puede conversar sobre los movimientos que hace el bebé o el niño o niñas para vestirse ("subimos los brazos", "doblamos las piernas", etc.). Cuando están en capacidad de participar en alistar la ropa, se conversa sobre lo que se necesita para el día siguiente, sobre los colores que se escogen, sobre lo que le gusta. Todas estas conversaciones promoverán el desarrollo del lenguaje así el niño o niña no sepa hablar y cuando ya lo hace, ayudará a que lo enriquezca. Por ello, la actividad de vestirse y desvestirse no debe hacerse en silencio y con afanes.
- Además de conversar, pueden usarse juegos relacionados con las partes del cuerpo, para estimular su conocimiento y el uso de los nombres que asignan a cada parte. Pueden ser juegos que se conozcan o inventarse algunos. Las canciones sobre las partes del cuerpo o sobre la ropa también estimularán el lenguaje.
- El conversar sobre los gustos de ropa, accesorios y peinados e intercambiar opiniones ayudará a los niños y niñas a desarrollar la capacidad de diálogo y comunicación, pues en estos momentos se promueve la habilidad para dar argumentos pero también para escuchar los de los demás y buscar decisiones conjuntas y respetuosas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>354</b> de <b>643</b>

## 8. Vestirse y vinculación afectiva

El momento de vestirse y desvestirse implica el contacto corporal entre el adulto cuidador y el niño o niña, de ahí que influya en el desarrollo de la vinculación afectiva. Por tanto, se recomienda que los movimientos del adulto sean suaves en este intercambio de afectos.

Disfrazarse juega un papel importante en la construcción de la identidad del niño o niña, ya que le permite vivir sus fantasías (ej., tener poder, fuerza o belleza) y a la vez representar conflictos internos que pueda tener (como rabia e inseguridad).

Los disfraces preferidos del niño o niña y la forma como juega cuando se los ponen pueden darle pistas al adulto cuidador sobre lo que necesita el niño o niña.


El momento de vestirse es de gran cercanía física entre el adulto cuidador y el niño o niña e implica contacto corporal, que va a influir en el desarrollo de la vinculación afectiva. Por esto, se recomienda que los movimientos de los adultos sean suaves, que se aproveche el momento para hacer juegos con el cuerpo como soplar la barriga para hacer ruidos, tocar el ombligo jugando a que es el "timbre" del cuerpo, hacer algunas cosquillas suaves y realizar masajes que relajen y acerquen al adulto con el niño y la niña y los haga sentir que el momento de vestirse y desvestirse tiene la magia de intercambiar afectos.

Además de esta forma cotidiana de promover los afectos, en el desarrollo afectivo de la primera infancia existe una actividad que ayuda mucho a que los niños y niñas puedan ir avanzando en la construcción de su identidad, es decir de lo que son y de lo que quieren ser: disfrazarse.

Además del uso de la ropa de los adultos significativos que ya se mencionó, el uso de otros disfraces es muy placentero para los niños y las niñas, porque al ponerse el traje de héroe, princesa, animal o flor, se sienten realmente como ese personaje que representa el disfraz. Debe recordarse que los niños y niñas viven en un mundo en el cual muchos otros son más grandes y poderosos que ellos y eso los hace sentirse vulnerables. Entonces, cuando se disfrazan, en su fantasía están jugando a tener el poder, la fuerza, el tamaño o la belleza del personaje o el papel que simboliza el disfraz. Ser un héroe significa tener poderes; ser princesa, significa la belleza; ser un tigre puede simbolizar la rabia o la agilidad; ser panadero puede representar la capacidad de trabajo y de hacer cosas ricas para comer.

Los disfraces ayudan también a representar los conflictos internos de la infancia. Si por alguna razón se tienen muchas rabias internas, jugar y disfrazarse al tigre, al león o al lobo puede ayudar a que estos sentimientos salgan de manera aceptable y esto alivia la tensión psicológica del niño o niña. Si por el contrario, lo que se siente es inseguridad, ser un héroe todo poderoso, hace que por un rato se juegue a la fantasía de dejar de lado las inseguridades.


Los disfraces no necesitan ser muy sofisticados y los adultos pueden ayudarles a que con material de desecho se confeccionen máscaras y trajes que les ayuden en sus propósitos. De todas maneras, es importante estar observando los disfraces preferidos de cada niño o niña y la forma como juega cuando se lo pone, porque puede dar algunas pistas de lo que necesita el niño o niña. Y es importante que no se prohíba este juego de fantasía pues ayuda a que los niños y niñas puedan pasar más fácilmente por momentos que les son más difíciles de su vida.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>355</b> de <b>643</b>

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa


---

CATEGORÍA	PREGUNTAS
Edad para enseñar	¿A qué edad se empiezan a vestir solos los niños y las niñas? ¿Cuándo debe enseñar a mi niño a que se vista solo?
Forma de enseñar a vestir	¿Cómo ayudar al niño y a la niña en el proceso de vestirse? ¿Qué es lo primero que aprenden a ponerse los niños? ¿Cómo enseñar a amarrar los zapatos?
Preferencias de los niños y las niñas	¿Por qué a mi niña no le gusta que la vistan y llora? ¿Qué hago que mi hija siempre quiere ponerse la misma falda y llora si no se le puede poner? ¿Es adecuado que se pongan ropa de las personas adultas? ¿Cómo se puede evitar que los niños y las niñas ensucien tanto la ropa? ¿Existen recomendaciones sobre la ropa que deben usar los niños pequeños? ¿Qué se debe hacer cuando los niños y las niñas se mantienen descalzos? ¿Cómo evitar las peleas a la hora de peinarse?
Cuidados	¿Es perjudicial que les dé el sereno? ¿Es adecuado abrigoarlos? ¿Qué cuidados deben tenerse sobre los vestidos de los niños?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>356</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

- [Portal Colombiaaprende – MEN](#)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Portal ABC del Bebé](#)
- [Boletín Crianza Humanizada , Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura](#)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>357</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>358</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de Vestirse. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de vestirse esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de Vestirse se sugieren dos libros:

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>359</b> de <b>643</b>

**Dudú se viste**<sup>75</sup>: El libro forma parte de una serie, destinada a niños entre uno y tres años. En esta serie el protagonista es un pequeño pato llamado Dudú, que todos los días, se levanta de la cama, se pone la ropa, coge su chupete, comienza a pensar todo lo que puede hacer con su orinal y finalmente cuando sale la luna y el cielo está estrellado siendo ya de noche, se quita la ropa, se va a la cama y se duerme. El tema central en este libro es que Dudú ya sabe vestirse solo: se pone la ropa, se ata los zapatos y sale a la calle con su mono. Pero como está lloviendo sale con paraguas, sin importarle la lluvia.

Una vez leído el libro, se comentan las ilustraciones y las opiniones sobre el pato Dudú y su actitud ante la actividad de vestirse: ¿por qué le gusta vestirse? ¿cómo resuelve el problema de la lluvia? ¿Qué sentimientos experimenta Dudú?

**Mi Ropa**<sup>76</sup>. Es un libro que hace parte de la colección "Cinco lobitos" que consta de libros de imágenes muy adecuadas para los niños y niñas más pequeños. En este libro se presentan las prendas de vestir más habituales de un bebé.

Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades: Observar detenidamente las imágenes que trae el libro y describir sus detalles. Comentar qué es lo bonito del libro y cómo podemos leer libros sin letras, lo mismo que lo hacen los niños y niñas de la primera infancia.

## B. Juegos

El siguiente juego, que encanta a los niños y niñas, puede jugarse con los adultos en una ronda en que cogidos de las manos van cantando la canción y preguntando al lobo si está. El lobo (que es representado por algún participante) responde lo que está haciendo y al final, cuando está listo, sale a perseguir a los demás. Al que agarra, debe pagar penitencia. En el recuadro se incluyen algunas sugerencias para que el lobo conteste, pero este puede inventar las prendas que guste para responder.

### Juguemos en el bosque mientras el lobo no está

**Grupo de participantes:** Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

¿Lobo estás?

**Lobo:** *Me estoy poniendo los pantalones.*

**Grupo de participantes:** Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

¿Lobo estás?

**Lobo:** *Me estoy poniendo al chaleco.*

**Grupo de participantes:** Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

¿Lobo estás?


**Lobo:** *Me estoy poniendo el saco.*

**Grupo de participantes:** Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

¿Lobo estás?

<sup>75</sup>Swoboda, Annette (2001) Dudú se viste. Editorial Juventud

<sup>76</sup>Persson, Lotta (2003) Mi ropa – Colección Cinco Lobitos). Bogotá, Plaza y Janés Editores

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>360</b> de <b>643</b>

**Lobo:** *Me estoy poniendo al sombrero.*

**Grupo de participantes:** Juguemos en el bosque, mientras el lobo no está.

¿Lobo estás?

**Lobo:** *¡Sí y salgo para comérmelos!*

Música : <http://www.youtube.com/watch?v=kVLqrmGBFM0>

## C. Poesía

### Un cazador<sup>77</sup>

Un cazador, cazando  
perdió el pañuelo,  
y después llevaba  
la liebre al cuello.

El perro, al alcanzarla,  
se lo arrebató  
y con él se hace un nudo  
de la corbata

Al cazador, la liebre,  
muerta de risa,  
le quita la escopeta  
y la camisa.

El cazador se queda,  
ay, qué pirueta,  
sin camisa, sin moño,  
sin escopeta.


## D. Trabajalenguas

Se puede aprender este trabalenguas y jugar a decirlos sin equivocarse. Ganan quienes lo logren.

Con carmín se pinta Carmen,  
con carmín de caramelo,  
caramelo de carmín,  
para Carmen de postín.

<sup>77</sup> Tomado de: Walsh, María Helena (2000). Versos tradicionales para cebollitas. Buenos Aires: Alfaguara, P. 15



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>361</b> de <b>643</b>

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las Vestirse. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿CÓMO LE GUSTA ARREGLARSE?


**Objetivo:** Comprender la importancia de ser sensible a los gustos de los niños y niñas para el arreglo personal a partir de las experiencias de los adultos participantes.

**Actividad:**

- Se divide el grupo en parejas o tríos, ojalá personas del mismo sexo. Cada persona debe compartir a sus compañeros, cuáles son sus gustos para arreglarse (tipo de ropa que le gusta usar, forma de peinarse que le parece más agradable, adornos que le gusta ponerse. Además, exponen las razones por las cuales les gusta ese tipo de arreglo (comodidad, belleza, agradar a los demás, sentirse bien, costumbre aprendida, etc.) En las parejas o tríos se analiza si los gustos y las razones son parecidos o diferentes.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>362</b> de <b>643</b>

- Se comparten en plenaria las razones por las cuales las personas se arreglan del modo que les gusta y si encontraron parecidos o no en los gustos.
- Se analiza en la plenaria las distintas razones que llevan a las personas a arreglarse de una determinada manera. Es posible que existan distintos motivos y distintos gustos y que todos sean respetables. Se analiza, además la coincidencia o no en gustos en las parejas o tríos.
- Entonces se pregunta: ¿Los niños y niñas de la primera infancia tienen preferencias sobre las formas de arreglarse? ¿qué los hace que tengan esas preferencias? ¿Qué hacen los participantes cuando los niños y niñas expresan esas preferencias?

### RECUERDOS DE LOS MOMENTOS DE VESTIRSE

**Objetivo:** Comprender la importancia del momento de vestirse para los niños y niñas a partir de las experiencias de infancia.

**Actividad:**

- Cada persona recordará dos episodios de su infancia o adolescencia relacionada con el tema del vestido o del arreglo personal:
  - Una experiencia grata en que se sintió contenta con la forma de vestirse o arreglarse
  - Una experiencia en que se sintió incómoda o molesta por algo que sucedió con su forma de vestirse o arreglarse.
- Se dividen los participantes en grupo para compartir las experiencias. En cada grupo se analiza qué es lo grato o lo difícil de las experiencias.
- Se exponen las conclusiones de cada grupo en plenaria y se analizan los motivos que les hicieron sentirse contentas con su forma de vestirse o arreglarse y los motivos que les hicieron sentirse incómodos o molestos.
- Se pregunta en plenaria: ¿Qué tipo de recuerdos quisieran que tuvieran sus niños y niñas sobre el arreglo y el modo de vestirse? ¿Por qué? ¿Qué hacen para lograr estos recuerdos en sus niños y niñas?

### ¿EN QUÉ AYUDA LA ACTIVIDAD DE VESTIRSE EN EL DESARROLLO INFANTIL?

**Objetivo:** Explorar y compartir las ideas y concepciones de los participantes sobre la relación que tiene el momento de vestirse con el desarrollo infantil

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos pequeños, cada uno de los cuales analiza uno de los siguientes casos:



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **363** de  
**643**

**Caso 1**

Paula tiene tres años y es una niña muy independiente que ya sabe ponerse casi toda la ropa por sí misma. Sin embargo, todos los días por la mañana llora y pelea con su abuelita porque insiste en ponerse una falda de flores que le gusta mucho y siempre quiere la misma falda, así no le combine con las camisetas que tiene limpias. La abuelita, quiere que la niña se vea bonita y le propone que use unos pantalones que tiene y otros vestidos, pero Paula llora si no la dejan ponerse su falda y la abuelita termina cediendo siempre, inclusive cuando tienen que ir a una evento elegante. Además, le encanta estar descalza y la abuelita teme que se corte o se le infecten los pies por estar descalza sin sus sandalias. Paula dice que le da calor y por eso anda descalza. Entonces la abuelita la regaña cada vez que la ve sin zapatos.

¿Por qué Paula insistirá en usar la ropa que le gusta y en andar descalza? ¿Qué opinan de lo que hace la abuelita con Paula?

**Caso 2**

Juan tiene cinco años y es un niño muy amable y colaborador. Su madre, trabaja todo el día y entonces Juan asiste al jardín infantil cercano. Allí lo recoge su madre en la tarde cuando vuelve de trabajar. La madre consiente mucho a Juan y considera que parte del consentimiento es ayudarlo al niño en sus cosas: lo baña, lo viste y le limpia su cola cuando va al baño. Juan es muy obediente y le gusta que la madre le ayude con todo esto y todavía no sabe vestirse solo. Además, como en la mañana a la madre le da pesar despertarlo temprano, entonces lo deja dormir un rato más y luego lo levanta, lo baña, lo viste y le da el desayuno para poder llegar a tiempo al jardín infantil. Para que el niño no se distraiga y colabore con estas actividades le prende la televisión y le dice que no se mueva. Ella no le habla para que no se distraiga.

¿Qué opinan de que Juan con cinco años todavía no sepa vestirse? ¿Qué opinan de lo que hace la mamá con Juan?

**Caso 3**

Rafael tiene dos años y es un niño muy activo. Desde que era un bebé su papá, que es el encargado de alistarlo por la mañana y a la hora de vestirse, le habla, le señala y le nombra las partes del cuerpo, le hace juegos, le hace unos pequeños masajes. Hoy en día Rafael ya sabe quitarse sus pantalones y sus sandalias en la noche pero se pone bravo porque no puede quitarse la camiseta, pues él quiere hacer todo solo. En la mañana también quiere vestirse sin que le ayuden y entonces su padre ha inventado juegos en los cuales él lo viste una parte y Rafael completa la actividad. Su padre lo felicita porque logró hacerlo y el niño se siente muy orgulloso. Para que todo esto pueda hacerse al padre le ha tocado madrugar un poco más pues ahora le rinde menos el tiempo porque es necesario enseñarle a Rafael a vestirse.

¿Qué opinan sobre el desarrollo de Rafael? ¿Qué opinan de lo que hace el papá con Rafael?

**Caso 4**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **364** de  
**643**

Natalia tiene tres años y vive con su papá, su mamá y su hermanita Estela de un año en casa de los abuelos maternos, donde también viven dos tíos de 18 y 21 años y una tía de 12 años. La madre y el padre de Natalia trabajan desde muy temprano de manera que la encargada de levantar las niñas es la abuelita que además tiene que mandar a su hija de 12 años al colegio. Entonces en ocasiones la abuela ha encargado a alguno de sus hijos que vista a las niñas pequeñas, mientras ella ayuda a su hija. Hace poco la mamá de Natalia encontró que la niña tenía sus genitales irritados y se preocupó. La niña lloró cuando la mamá la examinó y se mostró asustada pero no quiso decir qué había pasado. La mamá la llevó al médico que le dijo que parecía que hubiera sido abusada sexualmente.

¿Qué opinan de lo que pasó con Natalia? ¿Qué opinan de la forma como la familia organizó el momento de vestirse de las niñas?

**Caso 5**

Julián tiene un año y vive con sus padres. Es una familia que tiene dificultades económicas y por lo tanto, el niño tiene poca ropa. Por esta razón, y también para no estar lavando tanto la ropa pues hay que economizar agua y jabón, al niño le ponen dos o tres días seguidos la misma ropa y lo que usa de día es lo mismo que usa para dormir. Últimamente el niño está empezando a tener algunas irritaciones en la piel y no se sabe la razón. En el último control de crecimiento y desarrollo la enfermera le dijo a la mamá que tenía que mirar cómo estaba la higiene del niño y la limpieza de la ropa porque esta podría ser la razón de las irritaciones debido a que el niño se arrastra por el piso y entonces se ensucia mucho.

¿Qué opinan de lo que está pasando con Julián? ¿Qué opinan de la forma como la familia administra la ropa del niño?

**Caso 6**

Olga tiene cuatro años y es una niña muy juguetona que vive en tierra fría. Le gusta usar ropa muy cómoda para poder saltar, brincar y hacer maromas. Cuando tienen que salir a la calle, con frecuencia pelea con su madre porque no quiere ponerse la ropa que ella le indica para salir, sobre todo los sacos de lana que la acaloran. Dice además que algunas prendas le "pican" y le aprietan. La madre está desesperada y ha resuelto regañar a Olga para que se ponga lo que ella dice cuando salen y en ocasiones le ha tocado imponerse poniéndole con fuerza la ropa. La niña llora mucho en esas ocasiones y últimamente se la ve más callada y más quieta.


¿Qué opinan de lo que está pasando con Olga? ¿Qué opinan de la forma como la madre está imponiendo la ropa a la niña?

- En plenaria se exponen los casos y se hace la discusión sobre los factores que ayudan o impiden el desarrollo de los niños y las niñas en el momento de vestirse. El educador familiar puede ayudarse del contenido de las orientaciones temáticas del primer capítulo.

**¿CÓMO SE ENSEÑA A LOS NIÑOS Y NIÑAS A VESTIRSE?**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>365</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Explorar y compartir las experiencias de los participantes sobre la forma como enseñaron o enseñan a sus hijos a vestirse y las ventajas y desventajas de las distintas prácticas en el desarrollo infantil

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos pequeños, para que cada uno comparta con los demás su experiencia de la forma en que enseñó o enseña a sus niños y niñas a vestirse. Para ello, deben pensar cómo lo hicieron o lo hacen, a qué edad de los niños y niñas lo han enseñado y qué etapas siguieron. Pueden compartir qué es lo más difícil y qué es lo más fácil. Luego de que todos compartan esas experiencias pueden mirar cuáles son las ventajas y desventajas de las distintas prácticas para favorecer el desarrollo de los niños y niñas y por qué.
- En plenaria se exponen las ventajas y desventajas que se encontraron sobre las distintas prácticas en relación con el desarrollo de los niños y las niñas.

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### VESTIRSE Y EL DESARROLLO INFANTIL


**Objetivo:** Concluir sobre la importancia dialogar con los niños y niñas sobre los modos de vestirse escuchando su parecer para promover su capacidad de participar

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en dos grupos: cada uno debe hacer una cartelera en la cual se muestren las consecuencias de dos situaciones así:
  - Grupo 1: Consecuencias de que el momento de vestir sea dirigido por adultos, sin consultar con los niños y niñas y sin aprovecharlo para enseñarles y para conversar sobre el cuerpo, la ropa u otros asuntos. Cuando los niños no pueden vestirse bien o cuando quieren hacerlo a su modo, se les regaña o castiga.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>366</b> de <b>643</b>

- Grupo 2: Consecuencias de que el momento de vestir se tomen decisiones en conjunto entre niños y adultos, que se les enseñe a vestirse poco a poco, que se muestre satisfacción por sus logros y que se converse sobre el cuerpo, la ropa u otros asuntos.

(Si es más práctico, pueden armarse cuatro grupos, dos que hacen la cartelera sugerida al grupo 1 y dos que hacen la cartelera sugerida para el grupo 2)

- Se exponen las carteleras en plenaria y se sacan conclusiones sobre la importancia del momento de vestirse en el desarrollo infantil.

### LOS CUIDADOS CON LA ROPA DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Concluir sobre los cuidados que deben tener los adultos con la ropa de los niños y niñas y los cuidados en el momento de vestirse.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para que cada uno dibuje en una cartelera el tipo de ropa y de situaciones que deberían eliminarse para hacer que los niños y niñas no tengan problemas de salud. Deben considerarse situaciones de higiene de la ropa, de tipo de ropa según el clima, de características de la ropa para que no apriete o irrite, de personas que acompañan el momento de vestirse, etc. Pueden hacerse carteleras en las que los dibujos de lo que debe evitarse, está tachado con una X, significando que debe eliminarse.
- Se exponen los dibujos y pueden dejarse expuestos en algún lugar visible de la comunidad o rotarlos por las casas de los participantes.


### ¿EN QUÉ AYUDA ENSEÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A VESTIRSE?

**Objetivo:** Concluir sobre las consecuencias de enseñar adecuadamente a vestirse a los niños y niñas

**Actividad:** En plenaria se solicita a los participantes que expongan sus conclusiones sobre la importancia de enseñar a los niños y niñas a vestirse de manera que se promueva el desarrollo de los niños y las niñas.

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>367</b> de <b>643</b>

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlas voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

#### **AL VESTIRSE LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DESARROLLAN**


**Objetivo:** Construir alternativas para enseñar a los niños y niñas a vestirse favoreciendo su desarrollo.

**Actividad:**

- Se divide a los participantes en grupos y cada uno debe diseñar formas de enseñar a los niños y niñas a vestirse de manera que:
  - Grupo 1: se aproveche el momento y la enseñanza para fortalecer el lenguaje de los niños y niñas.
  - Grupo 2: se aproveche el momento y la enseñanza para fortalecer el pensamiento de los niños y niñas (hacer categorías o agrupaciones, relacionar cosas, entender qué va antes y qué va después, etc.)
  - Grupo 3: se aproveche el momento y la enseñanza para fortalecer la capacidad de tomar decisiones por sí mismos teniendo en cuenta también el parecer de otras personas.
  - Grupo 4: se aproveche el momento y la enseñanza para fortalecer el desarrollo de los movimientos y la conciencia de su propio cuerpo.
- Cada persona hace un compromiso que puede exponer ante los demás o compartir con un compañero. Este compromiso se puede revisar en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades

#### **ENSEÑANDO A VESTIRSE**

**Objetivo:** Construir estrategias para que los niños y niñas aprendan a vestirse por sí mismos de manera activa.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>368</b> de <b>643</b>

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos y cada uno debe construir estrategias para enseñar a los niños y niñas a vestirse, sabiendo que debe ser una enseñanza paciente y que promueva la autonomía o independencia. Se asignan las siguientes tareas a los distintos grupos:
  - Enseñar a los niños y niñas a desvestirse en la noche (Entre el año y medio y los dos años y medio)
  - Enseñar a los niños y niñas a ponerse la ropa interior y las medias y la ropa de dormir (si es clima frío)
  - Enseñar a los niños y niñas a ponerse pantalones, faldas y camisetas
  - Enseñar a los niños y niñas a abotonarse, abrocharse y ajustar cinturones
  - Enseñar a los niños y niñas a ponerse los zapatos y a amarrarlos

Cada grupo puede dibujar las estrategias o escribirlas en una cartelera para exponerlas

- Se exponen los trabajos de los grupos. Si se hicieron carteleras, pueden dejarse colgadas en sitio público en la comunidad para estar recordando el tema a todos o rotarlas por las casas de los participantes.
- Cada persona, según la edad de sus niños o niñas, hace un compromiso que puede exponer ante los demás o compartir con un compañero. Este compromiso se puede revisar en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades

**LAS REDES DE APOYO**

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** Iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el desarrollo infantil dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**


Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que tengan dificultades con sus niños y niñas en el momento de vestirse y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>369</b> de <b>643</b>


Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, y según los recursos de las personas y de su tiempo libre, puede desarrollarse la organización de una tienda de ropa a precios económicos o de un "costurero" entre los participantes aprovechando las habilidades de las personas para coser.


Un ropero, puede organizarse con ropa proveniente de donaciones que hacen algunas fundaciones para lo cual hay que organizarse de manera que algunas personas consigan la ropa, otras la clasifiquen para seleccionar la que es adecuada para los niños y niñas y otros la vendan a precios muy módicos.

La estrategia del costurero puede organizarse con personas que tienen tiempo y habilidades para la costura, para que puedan ser a quienes se acuda para componer la ropa de los niños y niñas de manera que les quede cómoda y esté bien presentada.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>370</b> de <b>643</b>


## Módulo 11 Dormir y despertar

# Dormir y despertar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>371</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>372</b> de <b>643</b>

Dormir y soñar, son actividades necesarias para un buen desarrollo y para que la vida despierta sea activa y plena.

Todos los seres vivos y probablemente todos los organismos tienen algún tipo de cambio en su funcionamiento que llevan un ritmo. Los seres humanos tenemos establecidos claramente dos ciclos: uno de sueño y otro de vida despierta. Estos dos ciclos están asociados con cambios internos en nuestro cuerpo, como modificaciones en la presión sanguínea, la respiración, la actividad del cerebro, la producción de hormonas, entre otras.


Dormir, además de ser necesario, trae grandes **ventajas al desarrollo de los niños y las niñas**: les permite descansar, recuperar energías, crecer, reparar el organismo y afirmar la memoria. Por eso, los estudiosos del sueño han encontrado que las siguientes son las funciones del sueño para los seres humanos, y por lo tanto para los niños y las niñas:

**Conservar la energía** Durante el día el cuerpo y la mente gastan energía y necesitan descansar para poder seguir funcionando. Por eso durante en algunas fases del sueño **disminuyen algunas funciones del cuerpo**: se consume menos oxígeno, disminuye el ritmo del corazón, se relajan los músculos y disminuye la temperatura del cuerpo. Esto hace que el cuerpo haga menos esfuerzos y al día siguiente pueda tener energía suficiente para las actividades cotidianas.

**Reparar el desgaste del cuerpo** Además de recuperar energía, durante el sueño se **incrementa la producción de la hormona del crecimiento** y varias sustancias que ayudan a **incrementar las defensas del organismo**. La hormona del crecimiento es la que en los niños y niñas ayuda a que aumente su estatura. Pero esta hormona también hace que se **reparen los distintos órganos del cuerpo** junto con las sustancias que ayudan a las defensas. Por eso se explica que cuando las personas están enfermas duermen más, pues al hacerlo su cuerpo se repara con mayor facilidad. Esto quiere decir que el sueño tiene además una función de prevención, porque ayuda a que se preserve la salud.

Desde el punto de vista psicológico **la capacidad de soñar durante el dormir, ayuda también a descargar las tensiones emocionales** y los conflictos internos que tenemos los seres humanos. Aunque no todo el mundo recuerda sus sueños, todos los seres humanos sueñan y esto permite la reparación psicológica.

**Afianzar la memoria** Muchos estudios han mostrado que durante algunas fases del sueño se refuerza y se afianza o consolida la memoria porque en el cerebro **se produce una mayor actividad en las áreas cerebrales que tienen relación con la memoria y con las emociones** y disminuye la actividad de la corteza cerebral relacionada con la actividad racional. Por esto, es importante que los niños y niñas que están aprendiendo todo, duerman suficientemente.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>373</b> de <b>643</b>

El sueño es entonces un mecanismo reparador restablecer las funciones corporales y mentales y por eso todos necesitamos dormir o de lo contrario el rendimiento disminuirá, nos podemos enfermar o puede sobrevenir un estado de agotamiento o de crisis psicológica.

## 1. Dormir y despertar, salud y desarrollo corporal


### 1.1. El mecanismo del sueño

Mientras dormimos, vamos pasando por una serie de fases distintas que completan ciclos de aproximadamente 90 minutos. En cada fase se cumplen distintas funciones. En cada ciclo existen dos grandes fases que se distinguen porque en una no hay movimiento de los ojos y en la otra sí. Además en la que no tiene movimientos rápidos de los ojos se encuentran cuatro fases. Esto se puede describir como se ve en la siguiente tabla y en la gráfica 1.

**Tabla 1. Descripción de un ciclo de sueño**

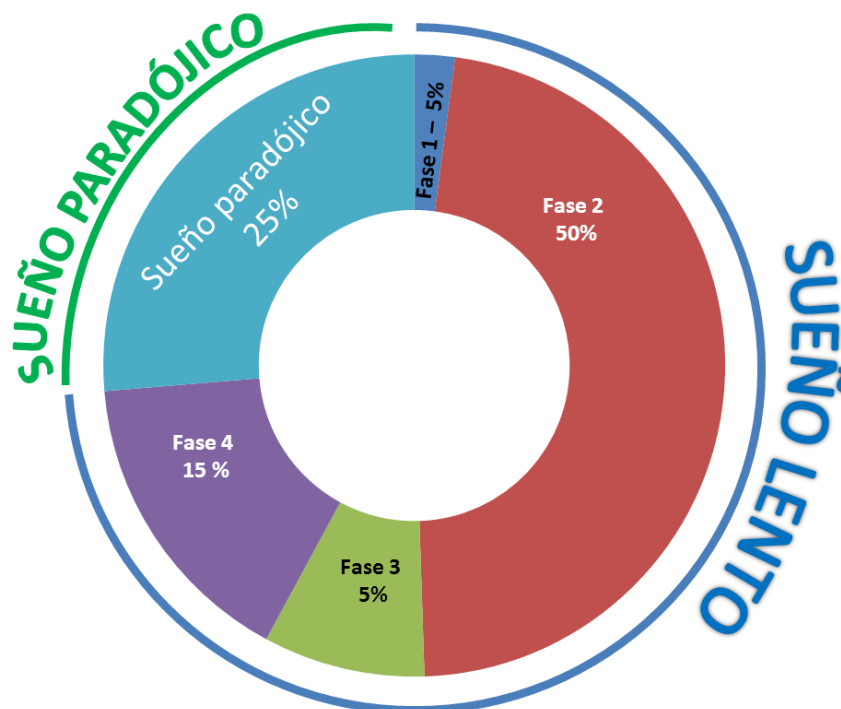
FASES		TIEMPO PROMEDIO	CARACTERÍSTICAS
<b>Sueño lento</b> (No REM) <sup>78</sup>  No tiene movimiento de los ojos o es un movimiento lento.	<b>Fase 1</b> <b>Adormecimiento</b>	Pocos minutos: 5% del sueño.	Las ondas cerebrales se hacen más lentas. El corazón trabaja más despacio.
	<b>Fase 2</b> <b>Sueño ligero</b>	50% del sueño	- Músculos más relajados - Similar a la fase 1 de adormecimiento.
	<b>Fase 3</b> <b>Transición a sueño profundo</b>	5 %	- Sueño más profundo - Ondas del cerebro más lentas - Mayor relajación muscular y respiración y corazón muy lentos. - Cuando hay terrores nocturnos y sonambulismo se dan en esta fase.
	<b>Fase 4</b> <b>Sueño profundo</b>	15%	- Similar al anterior pero el sueño es mucho más profundo y las ondas del cerebro son muy lentas. - Hay sueños pero son lógicos y relativamente ordenados. - También se producen terrores nocturnos y sonambulismo.
<b>Sueño paradójico</b> (REM)  Con movimientos oculares rápidos		25% del sueño	- Esta fase dura más en el sueño de los niños y las niñas. - Aumenta el tono de los músculos, respiración y el pulso se aceleran. - El cerebro está muy activo

<sup>78</sup> Se le llama NoREM es decir no movimientos oculares rápidos. REM se llama por sus siglas en inglés: Rapid Eye Movement

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>374</b> de <b>643</b>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hay sueños con imágenes raras y confusas. Son los sueños enredados y largos.</li> <li>- Las pesadillas están más asociadas a esta fase</li> </ul>
--	--	--


**Gráfica 1: Tiempos de las fases del ciclo del sueño**



Durante la noche se repite varias veces el ciclo descrito en la tabla y entre uno y otro ciclo las personas se despiertan por un momento muy breve que generalmente no es recordado al día siguiente.

Los ciclos también varían en la noche. Durante las primeras horas del dormir, los tiempos del sueño lento (NoREM) son más largos mientras que durante las últimas horas, predomina la fase de sueño paradójico. Esto quiere decir que si se duerme en la noche, durante la madrugada, aunque se dan todas las fases, las de sueño paradójico son más largas.

Como se describe en la tabla, los sueños de la fase de sueño lento son distintos a los de la fase de sueño paradójico. La razón de esto es que mientras en la fase de sueño lento hay mayor control de la corteza cerebral que es la que domina la actividad lógica, en la fase de sueño paradójico se desactivan partes de la corteza cerebral y se activan otras partes del cerebro relacionadas con las emociones y con lo visual. Estos cambios van a ayudar a la salud psicológica al eliminar las tensiones psicológicas a través de los sueños. La restauración física, en cambio, se produce durante las fases 3 y 4 del sueño lento, pues hay una disminución de las funciones del cuerpo.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 375 de 643

Como las necesidades de sueño varían con la edad, en el recién nacido sólo se tienen las fases de sueño profundo (Fases 3 y 4) y de sueño paradójico, por lo cual la mitad del tiempo se dedica a este fase. Poco a poco este tipo de sueño va disminuyendo y se van teniendo las otras fases.

Es importante entender también que existen dos hormonas que regulan los ritmos de dormir y despertar: la melatonina, que empieza a producirse con la oscuridad y ayuda a preparar al organismo para el sueño pues relaja y contribuye de disminuir las funciones vitales como ritmo del corazón o la tensión arterial. Esta hormona la necesitamos para dormir. En la madrugada, unas dos horas antes de despertar se produce la hormona cortisol, llamada hormona del estrés que ayuda al cuerpo a despertar al subir al tensión arterial, a aumentar el nivel de azúcar en la sangres y a aumentar el nivel de alerta.

#### MECANISMO DEL SUEÑO

- El sueño tienen ciclos y fases. Las dos grandes fases son:
  - Sueño lento: el cuerpo disminuye su funcionamiento para el descansos y la reparación del cuerpo.
  - Sueño paradójico: se activa el cuerpo y la actividad cerebral relacionada con las emociones y la memoria. Ayuda a liberar tensiones psicológicas y afianzar la memoria.
- Durante el dormir tenemos sueños la mayoría de los cuales se presentan en la fase de sueño paradójico.

## 1.2. Tendencias de los seres humanos al dormir

- **Duración:**


La edad es un factor que influye en la duración del sueño, pues los niños y niñas duermen más que los adultos.

Los tiempos de dormir y de estar despiertos, varían en la primera infancia. El siguiente cuadro muestra una tendencia general de estos tiempos según las edades, pero debe tenerse en cuenta que hay niños que duermen más que otros.

Edad	Tiempo de dormir	Características
Nacimiento a 4 meses	Entre 16 y 20 horas	- Duermen mucho - No distinguen el día de la noche.
4 a 6 meses		- Duermen entre 14 y 15 horas repartidas ente el día y la noche - Bastantes bebés ya pueden pasar 8 horas seguidas durmiendo en la noche. - Duermen dos siestas en el día

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>376</b> de <b>643</b>

6 a 12 meses		- Duermen entre 13 y 14 horas en total entre el día y la noche.
		- Duermen dos siestas en el día.
1 a 2 años	14 horas al día	- Duermen 13 horas en total entre el día y la noche
		- Hacia los 18 meses duermen una siesta en el día de aproximadamente dos horas

También es importante resaltar que durante la gestación, la mujer puede necesitar mayor cantidad de sueño que en otros momentos de su vida adulta.

Sin embargo debe tenerse en cuenta que hay personas que duermen más que otras y estas diferencias también se observa en los niños y niñas desde que son bebés.

Para que el sueño sea suficiente y reparador, es importante que se completen los ciclos de sueño. Es así, como un niño o niña que es despertado en la mitad de un ciclo, se levantará más cansado que uno que se despierte naturalmente al terminar de dormir el último ciclo completo. Pero también es necesario que el niño o niña duerma los ciclos que requiere para reparar su mente y su cuerpo. Por eso, es el mismo ritmo de sueño lo que va indicando la cantidad de tiempo que necesita dormir un niño o niña y lo ideal es no tener que despertarlo a la fuerza.

Además de la edad, en la duración del sueño influyen factores como el nivel de estrés que se acumula, pues cuando este aumenta, la tendencia es a disminuir el tiempo de dormir, bien sea porque la tensión impide conciliar el sueño en la noche o la persona se despierta en la madrugada. Esto se debe a que hay mayor producción de cortisol que mantiene activa la persona y no la deja relajarse.

En los casos en que los niños y niñas no quieran dormir temprano o se resistan a dormir la siesta, es bueno entender la existencia de las diferencias en los estilos de dormir pero también saber que los niños y niñas no quieren acostarse cuando observan que las demás personas de la familia siguen despiertos. Otros no lo hacen porque tienen temor de separarse de sus cuidadores, pues la hora de dormir significa que nuestras mentes están independientes unas de otras. Sin embargo, es necesario que los niños y niñas duerman lo necesario para no afectar su desarrollo y para que estén descansados y no irritables. Cuando todavía están pequeños, la siesta ayuda en este propósito, pues les ayuda a reponer sus energías y los relaja, evitando que en la noche el cansancio sea excesivo y hagan pataletas. Algunas personas, creen que si le quitan la siesta a un niño o niña de dos años, dormirá más temprano. Sin embargo, esto no siempre es cierto, pues es tanta la tensión que el cansancio la produce, que la irritación le impedirá dormir temprano.

#### DURACIÓN DEL SUEÑO

- La cantidad de horas que las personas duermen dependen de la edad y de factores como niveles de tensión y el contexto en el que se duermen.
- También existen distintas tendencias personales sobre la cantidad de horas que necesita una persona para dormir. Esta diversidad se observa en los niños y niñas de primera infancia


#### • ¿Alondras o búhos?

A algunas personas les gusta tener vida activa en la noche y acostarse tarde, mientras otras se duermen temprano y son madrugadoras. En estas tendencias, que suelen observarse en algunos niños y niñas de la primera infancia, hay un factor genético.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 377 de 643

El contexto también ayuda, pues en zonas rurales donde no hay energía eléctrica, al llegar la oscuridad se van terminando las actividades y aumenta la producción de la hormona melatonina que relaja y prepara para el momento de dormir.

La edad puede influir, pues se ha encontrado que en la adolescencia la tendencia se orienta a traspasar pero esto va disminuyendo con la edad en quienes no tienen la herencia de ser "búhos".

Lo importante, es que estas tendencias de duración y momento de dormir y despertar, puedan respetarse en los niños y niñas pequeños, acomodándose a su ritmo de sueño. No obstante, cuando existen horarios que deben cumplirse tales como el inicio de la jornada de un jardín infantil, será necesario ayudar a los niños y niñas más traspasadores a ir bajando la actividad desde más temprano para que puedan dormir suficientemente y no estén cansados durante el día. Esto favorecerá su desarrollo mental y físico.

#### ¿TRASNOCHAR O MADRUGAR?

Existen personas que por tendencia les gusta traspasar, mientras otras duermen temprano en la noche y prefieren madrugar.

Estas tendencias son heredadas y se observan desde que los niños y niñas están en la primera infancia.

### 1.3. Alteraciones del sueño


- **Síndrome de muerte súbita infantil**

Es la muerte repentina de un bebé aparentemente sano cuyas causas se desconocen hoy en día. No obstante, se han ido encontrando algunas recomendaciones que previenen estas muertes:

- ❖ Evitar que la cobija o sábana quede encima de la cara del bebé y lo ahogue: al arropar al niño o niña, es importante asegurar que la cobija o sábana llegue solamente hasta el pecho. Para evitar que se le suba mientras duerme, los bordes de la sábana o cobija deben introducirse debajo del colchón para que quede bien sujeta y no se mueva.
- ❖ Asegurar que el niño o niña duerma boca arriba para evitar que se ahogue con el colchón o las cobijas. Para evitar que su cabeza se aplane en la parte de atrás, cuando el bebé esté despierto y alguien lo esté vigilando, puede colocarse boca abajo. Así levantará un poco la cabeza y fortalecerá los músculos del cuello.
- ❖ Acostar al bebé sobre una superficie lisa, firme y segura evitando que duerma entre almohadones, colchas o pieles, pues puede ahogarse con ellas. En las comunidades donde duermen en hamacas, debe evitarse que el bebé duerma en ellas pues puede ahogarse.
- ❖ Mantener libre de objetos el área donde duerme el bebé, particularmente el área cercana a su cara.
- ❖ Hacer que el lugar donde duerme el bebé sea cercano al de los adultos pero que no duerman en la misma cama pues además de aumentar el riesgo de contagio de enfermedades, puede aumentarse la probabilidad de ahogamiento.
- ❖ Eliminar el uso del cigarrillo en la casa cuando hay un bebé.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>378</b> de <b>643</b>

- **Apnea durante el sueño<sup>79</sup>**

La apnea del sueño consiste en que el niño o la niña, deja de respirar por unos pocos segundos debido a que se tapa las vías respiratorias en faringe, es decir en la garganta. Hay apneas severas que pueden producir la muerte súbita del bebé, pero también las hay leves o parciales porque no se tapa totalmente la faringe, pero el oxígeno que entra es menor. En los niños y niñas con apnea se observa que al respirar, en vez de ensancharse el pecho, se contrae y el estómago en vez de contraerse se ensancha.

Otros síntomas de la apnea durante el sueño son ronquidos, pausas respiratorias, despertares o micro-despertares frecuentes, sensación de ahogo, mucha sudoración.

Como los niños y niñas no duermen bien por este trastorno, en el día se muestran somnolientos o hiperactivos (para tratar de activarse y de controlar el sueño) e irritables. Además pueden presentar dolor de cabeza, sed al despertarse o respiración ruidosa.

Con frecuencia, la causa principal de la apnea en los niños y niñas es el agrandamiento de las amígdalas y de las adenoides que hacen parte de ellas. Estos se encuentran en la faringe y contribuyen a mejorar las defensas del organismo. Cuando se agrandan obstruyen el paso del aire.

Es importante, que cuando se observen varios de estos síntomas se consulte con el médico, para el tratamiento adecuado y para favorecer un buen sueño en los niños y niñas, que como se ve, es necesario para un crecimiento sano y para el adecuado desarrollo de las capacidades de aprendizaje.

- **Terrores nocturnos<sup>80</sup>**

Esta alteración se presenta cuando los niños y niñas se muestran aterrorizados en mitad de la noche, pueden incorporarse en la cama y levantarse muy angustiados. Se observa además que su respiración y su corazón están agitados y puede aumentar la sudoración. Durante este episodio los niños y niñas no despiertan completamente y por eso nada puede calmarlos. Al cabo de unos pocos minutos, se calman y vuelven a dormir tranquilamente. A la mañana siguiente no se acordarán de lo sucedido.

El terror nocturno generalmente se presente unas dos o tres horas después de haberse dormido y no es una pesadilla. Se presentan en la fase tres de transición del sueño lento (NoREM) en la cual se pasa a la fase más profunda. Generalmente este paso se hace con suavidad, pero en ocasiones el niño o niña el niño se agita y se asusta, produciéndose el terror.

Aproximadamente entre un 3% y un 6 % de los niños y niñas tienen terrores nocturnos y suelen presentarse después de los cuatro años y hasta aproximadamente los 12, aunque unos poco niños o niñas menores de cuatro años, los presentan.


La causa principal, que suele heredarse, es que el cerebro se activa más de lo que debe en esta fase del sueño debido a que está madurando. Además de la herencia, otros factores pueden contribuir a que se presenten estos terrores: demasiada fatiga, estar tomando un medicamento, fiebre, o estar durmiendo en un contexto extraño.

Aunque el terror nocturno inquieta mucho a los cuidadores pues además de parecer alarmantes por la conducta del niño o niña y por la intensidad de la emoción, los adultos se encuentran impotentes, pues no pueden consolar ni tranquilizar a sus niños o niñas, debido a que no están despiertos. Por

<sup>79</sup> Información tomada de:

<http://www.orlhospitalespanol.com.ar/apneas%20del%20sue%C3%B1o%20en%20ni%C3%B1os.htm>

<sup>80</sup> Información tomada de: [http://kidshealth.org/parent/en\\_espanol/emociones/terrors\\_esp.html](http://kidshealth.org/parent/en_espanol/emociones/terrors_esp.html)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>379</b> de <b>643</b>

ello se recomienda no intentar despertarlos, sino esperar con calma a que pase, evitando, eso sí, que en medio del terror, pueda moverse y lastimarse.

Por otra parte, los terrores nocturnos no tienen tratamiento, pero si se identifican algunos de los factores nombrados arriba, pueden prevenirse disminuyendo el estrés o tensión que tiene el niño o niña tanto en la vida despierta, como en las rutinas del momento de acostarse que deben ser afectuosas y relajantes. También puede procurarse que el niño o niña no se cansen de manera exagerada y advertir al médico cuando el niño vaya a tomar una medicina nueva.

- **Sonambulismo**

El sonambulismo consiste en que las personas caminan o realizan otra actividad estando dormidas. La actividad que realiza un sonámbulo es variada: puede ir desde sentarse en la cama y hacer algunos movimientos, hasta caminar, ir al baño e inclusive salir de la casa. Hacen esto con los ojos abiertos pero permanecen dormidos y generalmente vuelven a la cama por sí mismos y en la mañana no recuerdan nada de lo sucedido. Al igual que los terrores nocturnos, esta alteración se presenta en la fase 3 y 4 del sueño lento (NoREM)

El sonambulismo es más común entre los cinco y los 12 años y con frecuencia se presentan pocos episodios. Entre el 1% y el 6% tiene estos episodios más repetitivos y su causa es desconocida aunque parece haber factores hereditarios. También se ha asociado, al igual que los terrores nocturnos, con fatiga, estrés y ansiedad. No tiene tratamiento.

Se tienen algunas falsas creencias que es importante poner de presente:


- ❖ No es peligroso que se despierten o que los despierten en mitad del sonambulismo, pues no causa la muerte.
- ❖ No se trata de que el niño o niña actúe los sueños que está teniendo.
- ❖ Los sonámbulos no pueden realizar actividades que exijan mucho esfuerzo.
- ❖ Cuando los despiertan pueden mostrarse confundidos o sorprendidos de no estar en su cama, pero no son agresivos.

Como en algunos casos los niños y niñas pueden lastimarse debido a que caminan por sitios peligrosos o salen de la casa o pueden prender una estufa o coger una herramienta cortopunzante, es importante cerrar con llave las puertas de los lugares por donde no se quiere que pase. También puede ayudar, alejarlo de escaleras con suavidad para evitar una caída y encerrar bajo llave los objetos o sustancias que pueden ser peligrosas. Puede llevarse con suavidad a su cama para que continúe durmiendo.

Como no es un trastorno que tenga consecuencias en la salud, excepto los peligros anotados, no requiere de tratamiento. Puede ayudarse al niño o niña a prevenirlo, al tomar las mismas medidas sugeridas para el terror nocturno.

- **Pesadillas**

A diferencia del sonambulismo y los terrores nocturnos, las pesadillas sí se producen durante la fase de sueño paradójico (REM) y son más frecuentes durante la segunda parte de la noche. Son sueños que producen miedo, ansiedad o incomodidad al punto que el niño o la niña puede despertarse asustado y en este caso sí sabe qué soñaba y al día siguiente también puede recordar haberse despertado e incluso la pesadilla que tuvo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>380</b> de <b>643</b>

Las pesadillas llegan a ser consideradas un trastorno del sueño cuando por su frecuencia e intensidad interfieren con la actividad cotidiana de la persona.


Durante la primera infancia son muy frecuentes, especialmente entre los 3 y los 6 años debido a que es un momento de maduración psicológica importante. Esta es la edad en que aparecen los temores a los monstruos o los lobos que son muy amenazantes y se revelan en los sueños también. Aunque una que otra pesadilla no es indicador de dificultades, y son normales, cuando un niño o niña las presenta de manera repetitiva, posiblemente debe analizarse cómo está su vida, qué temores o conflictos está viviendo y qué tensiones está enfrentando, pues ellas se pueden estar reflejando en estas pesadillas frecuentes.

Cuando el niño o niña se despierte con una pesadilla y llore y llame a sus cuidadores es importante acudir con presteza pero con tranquilidad, escucharlo y abrazarlo brindándole seguridad. Es bueno levantarlo a tomar un poco de agua con la luz prendida para que se despeje el sueño y al volver a conciliar el sueño no vuelva a aparecer la pesadilla. Cuando el niño o niña es menor de cuatro años, posiblemente no distinguirá bien el sueño de la realidad, por lo cual es necesario explicarle con mayor claridad que lo sucedido estaba en sus sueños, en el mundo de su imaginación.

Las pesadillas frecuentes pueden prevenirse de varias maneras:

- ❖ Asegurando que el niño o niña en su vida despierta viva rodeado de afecto y de la seguridad de que sus cuidadores principales son su apoyo. Cuando los niños y niñas viven siendo regañados o castigados y no se les demuestra el afecto, las pesadillas aparecen con mayor frecuencia pues están más tensos y atemorizados.
- ❖ En casos en que la violencia sea externa a la familia y haya situaciones que no pueden cambiarse pero que atemorizan a los niños y niñas (desplazamientos, amenazas, violencia física expresa), quien esté a cargo del niño o niña, debe procurar mostrarle su afecto y en la medida de lo posible ayudarlo a que hable de sus temores y miedos. Esto ayudará a que lo vivido se exprese y aunque genera ansiedad y temor, por lo menos es compartido con otra persona importante. Además, en la medida en que la situación se vaya solucionando, debe comunicarse al niño o niña los avances para que vaya tranquilizándose.<sup>81</sup>
- ❖ Evitar que el niño vea películas o escuche cuentos de terror antes de dormir.
- ❖ Se puede colocar una lamparita de luz tenue que le ayudará a ubicarse al momento de despertarse y reconocer los objetos de su cuarto. Nunca dejar velas encendidas, por el riesgo de un incendio.
- ❖ Si el niño o niña duerme en habitación independiente de los adultos, es importante dejar la puerta abierta para escucharlo si se despierta y acudir prontamente. Esto dará la sensación de seguridad y disminuirá las pesadillas.
- ❖ Cuando el niño o niña tiene un muñeco, una manta o un objeto preferido que le gusta mantener consigo mismo, puede tenerlo cerca al dormir para sentir seguridad. Estos objetos, suelen volverse preferidos cuando los niños y niñas son bebés y generalmente son utilizados por los bebés como un mecanismo que usan para representar a su madre o cuidadora principal cuando no la ven cerca. Por eso, es un objeto al que no dejan lavar o cambiar, porque tiene un valor afectivo muy grande. Algunos niños o niñas no tienen objetos, pero

<sup>81</sup> Estos mecanismos de ayuda a los niños y niñas, hacen parte del trabajo de construcción de la resiliencia infantil.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>381</b> de <b>643</b>

chupan su dedo. Si esta costumbre se mantiene hasta que el niño o niña sobre pasa los dos años, tiende a dañar el paladar y la articulación de la mandíbula.

- ❖ Acompañar al niño a dormir para que se sienta tranquilo y seguro. La lectura de un cuento o escuchar una canción de cuna puede relajar, lo mismo que el baño antes de acostarse. Todo esto facilitará la prevención de sueños de miedo o pesadillas.


#### ALTERACIONES DEL SUEÑO

- **Síndrome de la muerte súbita del bebé:** situación de causa desconocida que puede prevenirse evitando ahogamientos en el bebé al acostarlo boca arriba y sin cobijas u objetos que impidan la respiración.
- **Apnea del sueño:** alteración consistente en que el niño o niña deja de respirar por unos segundos debido a que se tapan las vías respiratorias en la faringe. Sus síntomas principales son: ronquidos, pausas respiratorias, despertares o micro-despertares frecuentes, sensación de ahogo, mucha sudoración. Impide el buen descanso y desarrollo del niño o niña y debe consultarse con el médico.
- **Terrores nocturnos:** los niños y niñas se muestran aterrorizados en mitad de la noche. No despiertan completamente y por eso nada puede calmarlos. Al cabo de unos pocos minutos, se calman y vuelven a dormir tranquilamente. A la mañana siguiente no se acordarán de lo sucedido. No es una enfermedad, no es grave y puede prevenirse ayudando a bajar las tensiones durante el día y a relajarse antes de dormir. Se presenta generalmente entre los 4 y 12 años.
- **Sonambulismo:** los niños y niñas caminan o realizan otra actividad estando dormidas. No es peligroso, despertarlos y no es una enfermedad. Se recomienda tomar medidas para evitar que se lastimen o se salgan. Puede conducirlos suavemente a su cama y seguirán durmiendo.
- **Pesadillas:** son sueños de temor o angustia, frecuentes en la primera infancia. Se recomienda acudir a consolar al niño o niña cuando tiene pesadillas, darle un poco de agua y prender la luz para que el sueño no continúe. Se previenen si el niño o niña disminuye tensiones durante el día y se siente seguro y amado.

## 2. Dormir y despertar, convivencia y autorregulación

### 2.1. La importancia de los hábitos de dormir y despertar

Como se estableció en el apartado anterior, los momentos de dormir y el despertar, y la duración del sueño, dependen de varios factores, pero tienden a llevar un ritmo. No obstante, cuando los niños y niñas nacen, no tienen ese ritmo establecido y por eso a partir de los tres o cuatro meses en que ya duermen menos durante el día pueden empezarse a construirse los hábitos de dormir.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>382</b> de <b>643</b>

Establecer los hábitos de dormir en la noche tiene ventajas para el niño y la niña pues les permite descansar mejor, recuperar energías, crecer y afianzar sus procesos de aprendizaje. Cuando no duermen bien, porque lo hacen por ratos cortos o se despiertan mucho durante la noche sin completar bien sus ciclos, los niños y niñas se muestran irritables y llorones o cansados, hiperactivos y distraídos.

El hábito de la siesta también es importante, pues ayuda a los niños y niñas menores de tres años a llegar al final del día más relajados y tranquilos y las actividades de la tarde las aprovechan mejor que si están cansados o irritables por no haber dormido siesta. Es posible que algunos niños y niñas dejen la siesta antes de los tres años y otros lo hagan después. Eso dependerá de su ritmo natural de sueño.

Sin embargo, puede ser frecuente que los niños y niñas entre el año y medio y los dos años y medio, peleen para no dormirse, pues desean estar despiertos para no perderse nada de la actividad que hay a sus alrededor. Sin embargo, a esta edad es conveniente que se mantenga el espacio de la siesta para el adecuado desarrollo infantil.

Además de ayudarle al cuerpo en su desarrollo, el hábito de las horas de dormir, como cualquier otro hábito, contribuye a que el niño y la niña entiendan cómo funcionan la vida social: hay horas de estar despierto y activo y otras para descansar; el día es para realizar ciertas actividades y la noche para otras; existen horarios en la vida de los seres humanos que nos ayudan a que podamos vivir en comunidad.

Al seguir estos hábitos, a los cuales no siempre quiere acceder, el niño o niña va entendiendo la existencia de las normas, pues al haber un orden y un ritmo en las horas de dormir, se va estableciendo una pauta que se repite y se va convirtiendo en norma.


Esta hábito o norma, no debe ser exageradamente rígido, pero sí consistente, es decir que se repite de manera bastante similar así tenga algunas excepciones, como una festividad especial. En la medida en que los niños y niñas, desde bebés, van estableciendo su ritmo de sueño, es importante irles hablando de los beneficios de dormir bien y de las horas de dormir. Se les puede explicar que todos vamos a hacerlo para estar descansados al día siguiente. Este tipo de diálogos les ayudará a entender el sentido de la norma.

Desde la perspectiva de los adultos, establecer estos hábitos de sueño tiene también grandes ventajas, pues en la noche se puede descansar mejor y entre la hora de acostada del niño y la niña y la de los adultos hay un lapso de tiempo para desarrollar actividades distintas a la crianza, como las actividades de la pareja. Esto ayudará a que los adultos estén más relajados, lo cual contribuirá a su salud mental y en consecuencia, la crianza será mejor ayudando así al desarrollo infantil.

### LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS DE SUEÑO

Los hábitos de sueño nocturnos además de permitir el descanso y la recuperación física y mental, ayuda a los niños y niñas a entender el sentido de las rutinas diarias y de las normas.

El hábito de la siesta, permite que los niños y niñas menores de tres años, tengan un mejor día y estén menos irritables.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>383</b> de <b>643</b>

## 2.2 Los hábitos de dormir según la edad de los niños y niñas

Según la edad de los niños y niñas y según lo que se observe sobre sus estilos de sueño (dormilones, madrugadores o trasnochadores), se van estableciendo los horarios para dormir.

Entonces, el cuidador va identificando la hora en que suele despertar el niño o niña en la mañana y la cantidad de horas que duerme. Con base en ello, procura establecer una misma hora para acostarlo, de manera que el cuerpo vaya acostumbrándose a ese horario. En la medida en que crece, se va modificando ligeramente la hora de acostarse en la noche y se vaya disminuyendo el tiempo de la siesta.


De todas maneras, es aconsejable que la hora de dormir no pase de las nueve la noche en circunstancias normales, para que el sueño se haga en la noche. Cuando los niños y niñas son más madrugadores, será necesario que duerman desde más temprano en la noche. En los casos en que por las rutinas y horarios de la familia, sea necesario despertar al niño o niña muy temprano, debe ayudarse a conciliar el sueño más temprano para que duerma suficiente.

Es importante que hacia los seis meses los niños y niñas logren pasar aproximadamente unas ocho horas durmiendo en la noche. Es posible que los niños y niñas que tengan bajo peso o que fueron prematuros, demoren un poco más este momento, pues necesitan comer más de noche. Este hábito no siempre es fácil de establecer por lo que ayudarles a los bebés a pasar la noche sin despertarse es un proceso de paciencia que redundará en su beneficio y en el del cuidador.

Las horas de las siestas, dependerán de la cantidad que duerman y de sus preferencias. Generalmente hacia el año y medio en que duermen una sola siesta, la hacen en la tarde. Sin embargo, antes de esta edad pueden hacer una en la mañana y otra en la tarde.

En los casos en que hay celebraciones especiales en la familia, que en cada comunidad son distintas, pueden hacerse excepciones al hábito de dormir, explicando al niño o niña el motivo. En los casos en que el festejo es por la noche, puede ayudarse al niño o niña a que haga una siesta más larga o descansa un poco más, de manera que resista despierto un poco más tiempo en la noche. Sin embargo, en el sitio de la celebración es recomendable encontrar un sitio donde el niño o niña pueda quedarse dormido. Si es en lugares públicos y no hay forma de dejarlo en casa al cuidado de alguien responsable, es mejor tener un coche en el cual se sienta cómodo si le da sueño.

A la edad de los tres años, los niños y niñas van dejando la siesta, algunos incluso lo hacen antes, y empiezan a expresar su deseo de no dormir durante el día. En este caso, es importante estar atentos a las muestras de cansancio en la noche y es posible que sea necesario adelantar un poco la hora de acostarse. Todo dependerá de lo que se observe en el niño o niña al dejar de dormir la siesta.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>384</b> de <b>643</b>

### LOS HÁBITOS DE SUEÑO

- Los hábitos de sueño se van estableciendo de acuerdo con los ritmos que se vayan observando en los niños y niñas.
- Hacia los seis meses puede ayudarse a los bebés a pasar la noche sin comer sin despertarse. Es un proceso que requiere paciencia pero trae beneficios para el bebé y para su cuidador.
- Cuando hay festividades o celebraciones puede aplicarse el criterio de flexibilidad. De todas maneras es importante prever que el niño o niña esté cómodo si le da sueño.
- El proceso de dejar la siesta requiere también que el cuidador esté abierto a escuchar lo que el niño o la niña le solicitan cuando van acercándose a los tres años.

## 2.3. Cómo ayudar a establecer los hábitos de dormir y despertar

Los hábitos no deben ser percibidos como una norma obligatoria que si no se cumple se convierte en conflicto y en castigos. Por el contrario, como se basa en los ritmos de sueño de los niños y niñas, deben establecerse de manera pausada, con paciencia y siempre asociados a un ambiente placentero, tranquilo y afectivo.

- **En los bebés de seis a 12 meses**

Se espera que hacia los tres meses, los bebés se despierten una sola vez en la noche a comer y hacia los 6 meses ya puedan durar 8 horas sin necesidad de comer, si su última comida fue suficiente. Como todavía el niño o niña está acostumbrado a despertarse a comer, es posible que la madre cada vez que se despierte lo amamante. Para establecer el hábito de dormir las 8 ó 9 horas seguidas, es necesario cambiar la rutina de alimentación en la noche para que el bebé deje de asociar la comida, especialmente el seno, con el sueño.

Para ello, y con mucha paciencia, en el momento en que se despierte en la noche, los cuidadores pueden turnarse cada día para levantarse cuando el bebé se despierte y procurar que vuelva a dormir con algún arrullo, unas palabras suaves, unas caricias en la cabeza o una canción de cuna suave. Puede pasar que el bebé llore mucho porque está acostumbrado a sentir la tranquilidad del seno, pero en la medida en que van pasando las noches, va empezando a asociar la presencia de sus cuidadores con esa tranquilidad y seguridad que necesita. En un primer momento debe intentarse que duerma otra vez sin levantarlo de la cama o la cuna y si esto no es posible, alzarlo y acunarlo para que se sienta confortable. Es mejor dejar la luz apagada para que aprenda a asociar que es de noche, así no comprenda el concepto.

Es posible que con algunos niños y niñas este proceso sea más largo que con otros. En esos casos, persistir con paciencia, ayudará a que el bebé aprenda a dormir toda la noche. Si el bebé tiene cuna o cama aparte, no debe llevarse a la de sus cuidadores, pues entonces no aprenderá luego a dormir en su propio sitio.


Cuando los bebés se despierten es importante también revisar si la causa de llanto puede ser provocada por un pañal muy mojado, por un dolor o por alguna incomodidad (que esté durmiendo en mala posición, que tenga calor o frío, por ejemplo).

Es importante señalar, que nunca se debe dejar llorar a un niño o niña en la noche sin atenderlo, como lo recomiendan algunas personas. En la noche sienten mayor inseguridad, tiene miedos, se

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>385</b> de <b>643</b>

siente solo y la presencia de sus cuidadores le da tranquilidad y baja las tensiones ayudando a desarrollar su seguridad emocional.

A la hora de dormir a los bebés en la noche, el criterio debe ser el de llevar a cabo actividades que les permitan relajarse para conciliar el sueño. Algunas recomendaciones pueden ayudar:

- ❖ El baño en la noche relaja y puede ayudar a que los niños y niñas se duerman más rápido
- ❖ Las canciones de cuna o los arrullos cantados con voz baja, la música suave, la lectura de un cuento, o el movimiento pausado de un móvil o de un objeto, pueden ayudar a arrullar y hacer que el niño o niña se relaje y se duerma tranquilo.
- ❖ Evitar música fuerte, ruidos exagerados o demasiado bullicio que excite al bebé y le impida conciliar el sueño. Esto no quiere decir que la casa esté en absoluto silencio, pero sí se puede bajar el nivel de ruido.
- ❖ Cuando los bebés son muy pequeños, el movimiento suave de una cuna, una hamaca o un coche, puede ayudarles a dormir, pues es un movimiento semejante al que tenían durante la gestación. Evitar dormirlo en los brazos, pues después les cuesta mucho trabajo conciliar el sueño si no están alzados por su cuidador.
- ❖ Tener un horario para dormir de acuerdo con el ritmo que se va observando en el bebé.
- ❖ Tener la habitación en penumbra, de manera que la oscuridad ayude a la producción de melatonina.
- ❖ Acostar al niño o niña en su sitio para dormir. Si la familia tiene la posibilidad de tener una cuna o cama para el bebé, es mejor, pues estará más seguro. En ese caso, se debe dormir al bebé en ella.
- ❖ Cuando los bebés pueden dormir en una habitación distinta de la de sus cuidadores, se recomienda que duerma en su habitación apenas pueda pasar la noche despertándose sólo una vez para comer. Como la madre ya solo lo amamanta una vez, puede levantarse a la habitación del niño o niña a lactarlo.
- ❖ Asegurarse que el bebé esté cómodo con su pañal, que esté bien alimentado y que no tenga mucho frío o calor excesivo.


- **En los niños y niñas de 1 a 5 años**

Para ayudar a los niños y niñas que tienen más de un año, a conciliar el sueño en las noches el criterio fundamental debe ser el mismo que se tiene para los bebés: procurar que logren relajarse para que puedan dormir tranquilamente. Para ello es importante establecer una serie de rutinas como las siguientes:

- ❖ Una o dos horas antes de la hora de dormir, procurar que dejen los juegos, establecer la hora de comida, lavar los dientes, tomar un baño (si es posible), ponerse la ropa de dormir. Estas acciones se hacen de manera grata, incluyendo canciones, conversaciones, adivinanzas, de manera que haya una ambiente agradable y no de tensión. Es recomendable que estas actividades sean compartidas con los adultos, de manera que la hora de comer sea para toda la familia, lo mismo que lavarse los dientes o ponerse la ropa de dormir. De esta manera el niño o niña, siente que todos están alistándose para dormir igual que él. Esto hará que pelee menos y que sienta que esa es la rutina habitual de la familia y aprenderá que antes de dormir, el ritmo de las actividades cambia.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>386</b> de <b>643</b>

- ❖ Leer o contar un cuento de manera pausada y tranquila. Se recomiendan cuentos que no sean de miedo. En la medida en que el niño o niña vaya creciendo, puede escoger los cuentos que quiere escuchar y frecuentemente solicita que se le repitan. Esto es importante, porque es una manera de comprender sus emociones y la realidad que los rodea.
- ❖ Durante la rutina de acostada, desde que terminan sus actividades de juego, puede aprovecharse para conversar sobre lo sucedido en el día, tanto a los adultos como a los niños y niñas. Esto les ayudará a poner en orden dentro de su mente los sucesos y les ayudará a dormir más tranquilos.
- ❖ Evitar la televisión prendida en la habitación donde duerme el niño o niña mientras se duerme. Aunque algunos niños y niñas pudieran quedarse dormidos viendo algún programa, otros pueden estar más alertas, debido al interés por lo que están viendo. Además, la hora de dormir es una hora de tranquilidad privilegiada para el contacto entre el cuidador y el niño y la niña.
- ❖ Cuando un niño o niña está muy cansado en la noche, es posible que llore por cualquier motivo. En estos casos, se recomienda ayudarlo a ponerse la ropa de dormir lo más pronto posible, y si llora mucho, será necesario ponerle su pijama y acostarlo pronto para que pueda dormirse. Debe evitarse regañarlo, tratar de convencerlo que haga las cosas por sí mismo, contarle cuentos o esperar a que deje de llorar. Generalmente es tanto el cansancio que sólo pueden llorar y la única solución es que duerman.
- ❖ Si el niño o niña tiene un juguete preferido o una cobijita, es recomendable que esté a su lado para sentir tranquilidad y seguridad. Esto le ayudará a tener un mejor sueño y si en la noche se despierta, puede acudir a este objeto para tranquilizarse y volver a dormir.
- ❖ Algunos niños y niñas se sienten ansiosos a la hora de dormir, pues pueden tener angustia de separarse de sus cuidadores o temor a no volver a despertar. El temor a la oscuridad también está presente en muchos niños y niñas de primera infancia. Con estos niños y niñas es recomendable que el cuidador se quede acompañándolo hasta que se duerma. Puede estar en silencio acompañándolo después de contar un cuento y ayudarse de estrategias como acariciarle la cabeza, tomarle de la mano o cantarle una suave canción. De esta manera el niño o niña sentirá la seguridad que le transmite el adulto.


Se requiere de mucha paciencia en estos casos pues algunos niños y niñas pueden demorarse hasta una hora en dormirse. Sin embargo, si se repite esta rutina todas las noches, poco a poco el niño o la niña va adquiriendo la seguridad que necesita y se dormirá más pronto. El adulto podrá ensayar a disminuir el contacto corporal hasta que el niño o niña no lo necesite.

Se debe evitar meterse en la cama o hamaca del niño o niña para que no se acostumbre a que el adulto siempre tendrá que estar allí para dormirse. Incluso, si el niño o niña duerme en la cama de los adultos porque no tienen posibilidades económicas de otra, se recomienda que el adulto entre en la cama, una vez el niño o niña se haya dormido.

- ❖ Algunos niños y niñas más activos se resisten a acostarse y puede presentarse conflicto en las horas de dormir. Por ello es importante que los adultos mantengan las rutinas de acostada de manera similar todas las noches. En momento de acostarse, se lleva con suavidad y si el niño o niña llora, se hace un manejo semejante al recomendado para las

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>387</b> de <b>643</b>

pataletas (Ver Módulo de Pataletas): no procurar que el niño o niña deje de llorar, sino acompañarlo con calma y paciencia esperando que se tranquilice. En la medida en que se mantenga esta misma táctica, el niño o niña disminuirá su llanto en las noches. Esto mismo puede funcionar para la hora de la siesta cuando algunos niños y niñas pequeños se resisten a dormirla.

- ❖ Cuando los niños y niñas se resisten a acostarse a dormir en la noche o en la siesta, evitar castigos, regaños y amenazas. No debe asustarse a los niños y niñas con personajes que vendrán a robarlos o a comérselos porque ellos lo creerán y eso aumentará su dificultad para dormir.

A la hora de la siesta, también es importante establecer un ritual que ayude a los niños y niñas a conciliar el sueño. Es posible que sea necesario acompañarlo un rato, cantarles una canción suave, arrullarlos. Si lloran mucho, mantenerse en calma y esperar con paciencia que se calmen y se duerman. Si el niño o niña siente la seguridad, la firmeza y la calma del cuidador, luchará menos para dormirse.


- **Las rutinas para despertar**

Para los niños y niñas de la primera infancia, la hora ideal de despertar debería ser la de su ritmo biológico, es decir que se despierten naturalmente. Sin embargo, no siempre esto es posible, debido a que el niño o niña tiene que asistir a un jardín infantil o que los cuidadores deben salir temprano y dejar al niño o niña en casa de algún otro familiar que lo cuida.

Para evitar que el despertar sea tensionante, y para que el día empiece bien, la principal recomendación es calcular el tiempo que necesita dormir el niño o niña para acostarlo a una hora que le ayude a dormir suficiente.

Para facilitar la hora de despertarse pueden tenerse las siguientes recomendaciones:

- ❖ Cantarles suavemente o ponerles música suave para que vayan despertando con suavidad y con un estímulo agradable.
- ❖ Despertarlo con caricias suaves, con voz suave, con abrazos o besos cariñosos.
- ❖ Darles tiempo suficiente para que vayan pasando del sueño a la vida despierta, Si el niño o niña lo tolera puede jugarse con él a hacerle caricias a las distintas partes del cuerpo para "despertarlas" o inventarse otro tipo de juego.
- ❖ Despertarlo con tiempo para que se puedan llevar a cabo las actividades de baño, desayuno y vestido con tiempo y por lo tanto sin afán y sin estrés.
- ❖ Cuando un niño o niña se despierta con frecuencia de mal genio, puede deberse a que no durmió suficiente o a que se despierta con hambre. Si se sabe que no es falta de sueño, la primera actividad debe ser el desayuno, para que sus niveles de azúcar suban y se equilibre su humor, pues cuando el cuerpo no tiene suficiente azúcar, las personas se ponen irritables.
- ❖ Una vez el niño o niña está despierto y empiezan las rutinas de baño, desayuno y vestido, puede conversarse sobre lo que sucederá en el día y sobre las rutinas que se llevan a cabo (Ver Módulos de comer, de bañarse y de vestirse).

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>388</b> de <b>643</b>

#### CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LOS HÁBITOS DE DORMIR Y DESPERTAR


- El adulto debe tener en cuenta los ritmos de los niños y niñas para establecer las rutinas de dormir y despertar. La firmeza y la paciencia del adulto, serán las grandes aliadas para que el niño o niña establezca los hábitos de dormir.
- Los bebés aprenden poco a poco a no despertarse en mitad de la noche, cuando pueden pasar si comer y dejan de asociar la comida con la seguridad que le brinda el cuidador. Aprenderán que hay otras formas de seguridad y afecto como un arrullo, una caricia, una música suave.
- La rutina de dormir en la noche se asocia con dejar de jugar y realizar actividades como comer, ponerse la ropa de dormir y lavarse los dientes que preparan para la hora de ir a la cama.
- Al dormir pueden desarrollarse actividades pausadas y tranquilas que relajen al niño o niña: música, cuentos, canciones, compañía. Evitar la televisión para dormir.
- El niño o niña duerme y se despierta mejor si siente el amor y la tranquilidad y seguridad de sus cuidadores que le ayudan a dormirse o a despertarse con calma y tranquilidad, así él se resista.
- El momento de dormir no debe estar asociado a castigos, amenazas, ni sustos. Dormir y despertar y vinculación afectiva.

### 3. Dormir y despertar y vinculación afectiva

Los vínculos afectivos se estrechan cuando niños y niñas sienten que sus cuidadores cercanos les brindan seguridad a la hora de dormir o cuando se despiertan en la noche y los llaman o cuando tienen pesadillas. También, si en el momento de despertarse, sienten la calma y el amor que les brindan estos adultos.

Lo descrito en el apartado anterior, revela que si el cuidador muestra al niño o niña una actitud de calma y firmeza para establecer los hábitos de dormir y despertar, el niño o niña aprenderá a seguir estas rutinas y eso le ayudará a entender las normas de la vida cotidiana. Además de ello, estas actitudes mostrarán al niño y la niña que su cuidador les brinda afecto, que es una fuente de seguridad y que incluso en momentos de enojo y de ira les ayuda a contenerse con calma. Todo esto traerá como consecuencia el estrechamiento de los vínculos afectivos y un adecuado desarrollo emocional.

Existen dos situaciones que también ayudarán a que el niño desarrolle unos sanos vínculos afectivos y confianza en sí mismo: el apoyo que siente cuando expresa temores de algún tipo (a la oscuridad, a los monstruos) o cuando en la mitad de la noche se despierta por alguna causa.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>389</b> de <b>643</b>

### 3.1. El apoyo a los miedos nocturnos

Todos los seres humanos tenemos miedos y estos van cambiando a lo largo de la vida. Según, Méndez y sus colaboradores<sup>82</sup>, "durante el primer año son más frecuentes los miedos relacionados con estímulos intensos o desconocidos, como ruidos fuertes y personas extrañas. Hasta los seis años son comunes los temores relacionados con animales, tormentas, oscuridad, seres fantásticos como brujas o fantasmas, catástrofes y separación de los padres."

Entonces, así como los adultos tenemos miedos, los niños y niñas también los sienten, solo que el origen de sus temores es distinto al nuestro. Como ellos están conociendo el mundo y su pensamiento todavía mezcla realidad y fantasía, el dibujo de un diablo o de un monstruo puede ser tan asustador como una persona que lo agrede en la realidad, incluso más, porque en los cuentos y en las películas estos personajes tienen grandes poderes y los niños y niñas pequeños piensan que son reales.

Es importante saber que aunque para los adultos un monstruo de las películas infantiles sea irreal, debemos evitar convencer a los niños y niñas de esto, pues para ellos lo que aparece en televisión o en los cuentos y relatos, es real.

Por eso cuando los niños y niñas tienen miedo en la noche, necesitan nuestro apoyo más que nuestros argumentos sobre la inexistencia de los monstruos o lobos. Con frecuencia, los adultos que acuden a ayudar a un niño o niña que "ve" monstruos o lobos en su habitación, encienden la luz y le demuestran que no hay nada escondido ni debajo de su cama ni entre los armarios. Sin embargo, el problema está, en que, como todos los niños y niñas saben, estos personajes asustadores no aparecen con la luz. Porque realmente, el miedo está dentro de ellos. Es decir, que aunque los niños y niñas no lo sepan, el monstruo representa sus iras o sus inseguridades y por eso no se va tan fácilmente.


En otras ocasiones, los miedos de los niños y niñas tienen asidero en la realidad, pues en el contexto en que viven existe violencia, ven u oyen de muertes, hay desplazamientos forzados, las personas desaparecen, hay revueltas, se oyen disparos, las personas se encierran en sus casas atemorizadas. En estos casos, este ambiente también toca a los niños y niñas y es natural que se muestren atemorizados y sus miedos se expresen en la dificultad para dormir.

En cualquier caso, los niños y niñas necesitan sentir que las personas en las que confían, es decir quienes les cuidan y les quieren, están allí para protegerlos. Por eso se recomienda:

- Acompañarlos hasta que se duerman, si el temor se produce al iniciar la noche. Si es necesario, acariciarlos, tomarles de la mano y sobre todo, procurar permanecer con calma para transmitir tranquilidad. En los casos de situaciones de violencia, los adultos estarán afectados también y en esos casos, será necesario saber que si se logra un poco de autocontrol de los propios miedos, se ayudará mejor al niño o niña y eso contribuirá a que la situación dentro de la familia también mejore un poco y sea más manejable. Apoyarse en redes comunitarias o de la familia extensa también puede ayudar a los adultos a sobrellevar la situación para también apoyar a los niños y niñas<sup>83</sup>.
- Si se despiertan en la noche, acudir a ver qué sucede, prender la luz para tranquilizar, abrazar, acunar, escuchar temores y acompañar hasta que el niño o niña se vuelva a dormir. Decirle que

<sup>82</sup> Méndez, F.J.; Inglés, C.J.; Hidalgo, M.D.; García-Fernández, J.M.; y Quiles, M.J. (2003) Los miedos en la infancia y la adolescencia: un estudio descriptivo. En Revista Electrónica de Motivación y Emoción, Volumen 6, N° 13. Consultado en: <http://reme.uji.es/articulos/amxndf4650710102/texto.html>

<sup>83</sup> Todo esto contribuye a la construcción de resiliencia en los niños y niñas

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>390</b> de <b>643</b>

el adulto está allí para que no le pase nada y evitar convencerlo de la existencia de los personajes aterrorizantes.

En ocasiones esto puede ser largo, pero poco a poco el niño o niña va aprendiendo que su cuidador está allí, va sintiéndose tranquilo y tenderá a despertar menos en la noche. Si el niño o niña duerme en una cama distinta a la del cuidador, dejarlo en su cama y no pasarlo a la del adulto. Con esta actitud, se está apoyando al niño o niña y se le está dando el mensaje de que él puede ir superando la situación con ayuda, sin necesidad de estar pegado corporalmente al adulto.

- Si el niño o niña tiene un juguete u objeto preferido, debe alcanzársele pues este le brinda seguridad. En ocasiones, aprovechar un juguete que representa a un personaje bueno y poderoso también puede ser útil para decirle al niño o niña que lo pondremos en los pies de su cama o colgado en la hamaca para que vigile si viene el monstruo y no lo deje entrar. Como los niños y niñas tienen la fantasía a flor de piel, esto puede ayudarles.

### **3.2. El apoyo cuando despiertan con pesadillas**

Como se explicaba en el numeral uno, los sueños de la fase de sueño paradójico son confusos, raros y con imágenes extrañas. Estos sueños generalmente se experimentan como si fueran realidad, aunque al despertar vemos que no es así. Esto se debe a que en esta fase del dormir están comprometidas las áreas emocionales del cerebro y se desactiva la corteza cerebral encargada de la lógica. Entonces experimentamos alegrías, culpas, tristezas, rabias y miedos. Cuando las emociones son de rabias, miedos y tristezas y son incómodos los llamamos pesadillas.

Todas las personas y todos los niños y niñas tienen pesadillas en ocasiones. Sin embargo, cuando un niño o niña empieza a tenerlas de manera frecuente, quiere decir que está afectado por alguna situación que le hace sentirse inseguro, rabioso, triste o con temores. Los cuidadores deberán reflexionar qué está pasando: ¿Está sucediendo algún evento en la familia o en la comunidad que esté afectando al niño o niña? ¿El nivel de exigencia que se le hace al niño o niña será muy alto? ¿La forma en que se corrige al niño o niña acude los golpes, gritos y humillaciones? ¿La relación entre los adultos de la casa es conflictiva o violenta? ¿Alguien estará maltratando o abusando del niño o niña? ¿Acaba de nacer un hermanito o va entrar al jardín infantil?

Cuando un adulto se despierta de una pesadilla cae en cuenta de que era un sueño y nada más. Sin embargo, los niños y niñas demoran más en entender esta situación y pueden sentir mucho susto en la noche cuando las experimentan. Por eso, cuando se despiertan gritando por tener esos sueños, debemos acudir con prontitud, encender la luz, escuchar lo que soñó el niño o niña e intentar calmarlo con abrazos, diciendo que fue un sueño feo que ya pasó y no volverá y asegurando que lo acompañarán hasta que se vuelva a dormir. Es importante que el niño o niña se despierte completamente para que la pesadilla no retorne la conciliar el sueño de nuevo.



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 391 de  
643

### ¿CÓMO BRINDAR SEGURIDAD EMOCIONAL ANTE MIEDOS Y PESADILLAS DE LA NOCHE?

- Acudir siempre que un niño o niña sienta miedo en la noche y tener una actitud de calma y apoyo es fundamental para ayudar a los niños y niñas con sus miedos.
- Apoyar al niño en su propia cama y no pasarlo a la cama del adulto ayuda a que vaya confiando en sí mismo sin necesitar estar pegado al cuerpo del adulto.
- Acompañar hasta que concilie el sueño, ayuda al niño o la niña a sentirse seguro y confiado en su cuidador.
- Entender que no debemos convencer a niños y niñas de la inexistencia de monstruos y personajes miedosos, hace que ellos puedan confiar más en el adulto.
- Reflexionar sobre las situaciones que está viviendo el niño o niña y las presiones que vive para modificarlas, ayudará a reducir los miedos nocturnos y las pesadillas.

## 4. Dormir y despertar, comunicación y lenguaje

La hora de dormir y así como la de despertar son momentos ideales para promover el desarrollo del lenguaje, y a la vez el lenguaje es un vehículo importante para ayudar a los niños y niñas en sus procesos de dormir y despertar.

### ¿Cómo ayuda el lenguaje en los momentos de dormir y despertar?


- **Explicando e ir nombrando siempre las actividades que se van desarrollando en la rutina de acostarse o de despertarse.** De esta manera el lenguaje ayuda a ordenar la actividad que se desarrolla y el niño y la niña van comprendiendo los hábitos y rutinas.
- **Contando o leyendo cuentos y relatos** ayuda a que las emociones de los niños y niñas se ordenen y se comprendan, porque la fantasía de los relatos les ayuda a identificarse con personajes semejantes a ellos que resuelven situaciones difíciles.
- La voz del cuidador también es importante en la narración de los cuentos, pues tranquiliza al niño o niña que se prepara para dormir.
- **Conversando sobre los miedos y pesadillas,** pues ayudará a los niños y niñas a ponerle nombre a sus temores y sentimientos, lo cual contribuye a que puedan aprender a calmarse.
- **Conversando sobre los sucesos del día,** pues contribuirá a poner en orden las vivencias.

### La hora de dormir y despertar ¿cómo se convierte en un buen momento para promover la comunicación y el lenguaje?

- Explicar y nombrar las rutinas ayuda a mejorar el vocabulario y a entender que el lenguaje sirve no sólo para darle nombre a los objetos sino a las acciones
- Los cuentos ayudan a estimular el lenguaje porque los niños y niñas van identificando las secuencias de los cuentos, los tonos, las palabras que se usan. Si es un cuento leído, aprenden que el lenguaje que se usa es distinto al de la vida diaria. Aprenden además a hacer relaciones entre los hechos del cuento.
- Conversar sobre sueños y pesadillas con sus cuidadores enseña al niño y la niña a que se puede hablar de emociones y que compartirlas ayuda a sentirse mejor.
- Conversar sobre los sucesos del día, ayudará a que el cuidador estimule con preguntas la descripción de hechos, las causas o motivos de los sucesos, la identificación del antes y el después de un acontecimiento, etc. Esto

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>392</b> de <b>643</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Repitiendo arrullos, palabras, canciones cortas y rítmicas</b>, que ayudan a que los niños y niñas se tranquilicen para dormir</li> <li>• Al <b>despertar con juegos de palabras o canciones</b>, ayudará al niño o niña a sentir que el comienzo del día es agradable y esto le animará a iniciar sus actividades con tranquilidad</li> <li>• <b>Hablando de las actividades que se desarrollarán durante el día</b> pues ayudará al niño o niña a motivarse para enfrentarlo con energía y ánimo</li> </ul>	<p>ayudará al niño y la niña a utilizar el lenguaje más ampliamente para comunicarse y para entender los sucesos de la vida.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Además hará que se establezca un buen canal de comunicación entre el niño o niña y el adulto cuidador.</li> <li>• Los niños y niñas aprenden a usar el lenguaje como medio de arrullo y tranquilidad que les es útil en situaciones de tensión.</li> <li>• Las canciones y juegos de palabras, estimulan el desarrollo del lenguaje al aumentar el vocabulario, comprender frases,</li> <li>• Hablar de las actividades del día, ayuda a que los niños y niñas utilicen el lenguaje para planear sus actividades y comprender lo que va a pasar.</li> </ul>
---	---

## 5. Dormir y despertar y pensamiento


Para que los momentos de dormir y despertar ayuden al desarrollo del pensamiento es necesario que estas actividades se acompañen de los procesos recomendados para el desarrollo del lenguaje. De esta manera, se promueve el pensamiento de la siguiente manera:

- Conversar de las rutinas de la mañana y la noche haciendo ver que ya es de día o que está oscureciendo, ayudará a los más pequeños a identificar el día y la noche y los ritmos que tiene la vida cotidiana. Podrá ser un buen pretexto para hablar de las cosas que suceden con la luz y la oscuridad, del sol, de la luna, de las estrellas, de la luz eléctrica, etc.
- Al conversar sobre las actividades del día que acaba de pasar, se ayuda al niño o niña a que comprenda las causas de las acciones de los seres humanos y el antes y el después de los sucesos. Si se comentan las situaciones que agradaron o desagradaron, se ayudará a que el niño comprenda que las situaciones y fenómenos pueden tener una calidad positiva negativa. Esto se logra, por ejemplo, si el niño o niña puede expresar que el parque en que jugó era bonito, pero la calle estaba fea porque tenía mugre.
- Conversar sobre las actividades del día que comienza, ayudará a desarrollar la capacidad de predecir fenómenos o situaciones utilizando el conocimiento que se tiene. Por ejemplo, si el niño o niña sabe que va a ir donde su abuela que lo cuida todos los días y luego su padre lo recoge en la noche, se puede preguntarle: ¿qué vas a hacer hoy?, ¿cuál es tu primera actividad?, ¿quién te recoge?, ¿lo hará de día o de noche? Esto además, contribuirá a desarrollar su capacidad de planeación.

## 6. Dormir y despertar y el desarrollo de la estética

Los momentos de dormir y despertar, pueden ayudar a desarrollar la apreciación musical, pues son momentos en los cuales la música está presente. Para arrullar en la noche, para activar en la



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>393</b> de <b>643</b>

mañana. Son distintos tipos de ritmos musicales, más suaves los de dormir y un poco más activos los del despertar.

Si se ayuda al niño o niña a fijarse en la música y sentir su ritmo y su melodía, esta deja de ser sólo un estímulo de fondo, para convertirse en el centro de la atención. Es cuando cumple sus dos funciones: arrulla o activa y ayuda a tomar conciencia de las melodías y los ritmos, desarrollando la estética musical y la sensibilidad para apreciar la música en distintos momentos de la vida.

## 7. Dormir y despertar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

El momento de dormir como cualquier otro de la vida cotidiana de los niños y niñas requiere de ciertas precauciones que ayuden al desarrollo físico y emocional en condiciones de seguridad y protección. Algunos elementos que deben tenerse en cuenta al respecto son:

- Tener en cuenta las recomendaciones del numeral 1, sobre muerte súbita del bebé, para evitar ahogamientos.
- En climas cálidos, usar mosquitero en la cama o hamaca del niño o niña, para evitar picaduras de moscos, lo cual prevendrá la malaria y el dengue.
- La cama o la hamaca donde duerme el niño o niña debe estar limpia y a la hora de dormir deben quitarse los juguetes y objetos con los cuales pueda pegarse o ahogarse. Si es necesario, sólo se deja el juguete preferido que ayude a dar tranquilidad.
- El sitio de dormir en lo posible debe ser fresco y no muy frío, además de estar libre de polvo y del humo de cigarrillo o de otras sustancias.
- Cuando los niños y niñas duermen, debe bajarse el nivel de ruido, para que el descanso sea más placentero y contribuya al desarrollo físico y emocional. Esto incluye la eliminación de fiestas con música de volumen muy alto que despierte al niño o niña o no lo deje dormir.
- En la medida de lo posible, el niño o niña debe dormir en cama o hamaca independiente. Si no es posible, debe compartirla con niños y niñas de edad semejante y deseablemente de su mismo sexo. De esta manera se previenen abusos sexuales.
- Si el niño o niña tiene que dormir con sus cuidadores porque no hay más camas y si los cuidadores son pareja, la actividad sexual debe ser muy cuidadosa. Debe asegurarse que el niño o niña está en fase de sueño profundo y la actividad sexual debe ser realizada con pocos ruidos. Debe recordarse que a los ojos de un niño o niña la actividad sexual puede parecer una relación agresiva y de dolor y entonces no sería comprensible para ellos. Si se puede buscar un momento en el cual el niño o niña no esté presente, sería ideal.
- En el caso en que los niños y niñas duerman mal, al día siguiente debe evitarse el café. El café, bebida muy colombiana, impide la fijación del hierro, mineral que necesita el cuerpo para evitar la anemia y para el desarrollo del cerebro.



## 8. Dormir y despertar, participación y autonomía

En los momentos de dormir y despertar es importante que los adultos cuidadores estén abiertos a escuchar lo que dicen los niños y niñas con palabras o con su comportamiento sobre su estilo y sus ritmos de sueño para evitar imponer el estilo o el ritmo del cuidador. Esta es una manera de fomentar la capacidad del niño y la niña para ir construyendo su propio modo de vida el cual entra en interacción con el del adulto.

Cuando los niños y niñas tienen dos años, tienden a no querer dormirse temprano en la noche o a evitar la siesta. Esto nos muestra que han ido desarrollando adecuadamente la capacidad de expresar sus deseos y que lo hacen porque tienen confianza que se les tendrá en cuenta. Por eso, cuando se niegan a esta actividad, el adulto debe evitar la pelea y buscar opciones que ayuden al niño o niña a comprender la importancia de dormir.

En el caso de la siesta debe explicarse que se entiende que quiere seguir jugando, que a veces no quiere parar para dormir porque es más interesante estar despierto, pero que se sentirá mejor si duerme un rato. Incluso se puede proponer que puede no dormir, pero que va a descansar un rato para que por la noche esté más descansado y no llore.

En la noche, será necesario decirle que entienden su deseo de seguir despierto pero que es hora de dormir. Si esto se hace con suavidad y los adultos comparten la rutina de ir acabando el día, el niño o niña sentirá que lo comprenden, pero entenderá también que hay normas que se cumplen para un mejor bienestar.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTAS
RUTINAS	<ul style="list-style-type: none"><li>¿Cómo hacer para que se duerman temprano?</li><li>¿Los niños pueden dormir inmediatamente después de que comen?</li><li>¿Cómo acostumbrar a los niños a dormir toda la noche?</li><li>¿Cómo hago para que mi hijo empiece a dormir solo?</li><li>¿Cómo sacar a los niños de la cama de los padres?</li><li>¿A qué hora deben acostarse a dormir los niños?</li><li>¿Cómo se puede hacer con los niños que duermen solo en los brazos de mamá?</li></ul>
DURANTE SUEÑO	EL <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué hacer con los niños que se despiertan de un momento a otro y luego se les dificulta conciliar el sueño?</li><li>¿Cómo debo actuar mi hijo se levanta dormido (como zombi) y como le puedo quitar esta costumbre?</li><li>¿Por qué grita mi niño de noche cuando duerme?</li><li>¿Qué hacer cuando hablan y sin que puedan despertar en ese momento?</li><li>¿Qué hacer cuando se despiertan llorando en mitad de la noche?</li><li>¿Cuándo se levantan sonámbulos, qué hacer?</li><li>¿Cuándo ellos tienen pesadillas qué se debe hacer e identificar?</li><li>¿Por qué se sobresaltan los niños durante la noche?</li><li>¿Cómo evitar el insomnio en los niños?</li></ul>



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **395** de  
**643**

	<p>¿Por qué hay niños que duermen con los ojitos abiertos? Mi niña se mueve mucho durante la noche no tiene un sueño tranquilo, ¿qué puedo hacer? ¿Cómo hacer para que no ronquen?</p>
COMO DESPERTAR	<p>¿Por qué los niños se despiertan asustados? ¿Cómo hacer para que los niños se despierten rápido cuando tienen que ir al colegio? ¿Por qué a veces no se quieren despertar? ¿Cómo despertarlos cuando están bien dormidos? ¿Es bueno levantarlos dormidos? ¿Cómo despertarlo durante la noche?</p>
CUANTO TIEMPO	<p>¿Cuántas horas deben dormir los niños en la noche? ¿Es bueno que los niños duerman en el día y cuánto tiempo es el adecuado? ¿Cuánto deben dormir los niños de 1 año?</p>
HÁBITOS	<p>¿Porque que hay niños que dependen de un objeto (cobija, muñeco) a la hora de dormir? ¿Qué hacer cuando una niña de cinco años duerme con el dedo en la boca? ¿Por qué algunos niños y niñas no les gusta dormir tapados?</p>
VARIAS	<p>¿Es verdad que los niños después de un golpe no deben dejarse dormir? ¿Es normal que los niños suden demasiado cuando duermen? ¿Es correcto tener relaciones sexuales mientras los niños duermen, dormimos en el mismo cuarto? ¿Es verdad que los niños que duermen mucho están enfermos?</p>


Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>396</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

- [Portal Colombiaaprende – MEN](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Portal ABC del Bebé](#)
- [Boletín Crianza Humanizada , Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura:](#)
- <http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenos.htm>
- [http://www.semots.es/funciones\\_sueno.html](http://www.semots.es/funciones_sueno.html)
- <http://neuropsicologosinquietos.wikispaces.com/El+sue%C3%B1o>
- <http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.com/2011/12/los-secretos-del-sueno-que-pasa-en.html>
- [Programa Mañana de Rondas- Emisora La Cariñosa de RCN:](#)  
<http://www.lacarinosa.com/mananas-de-rondas-octubre-5-2013/>  
<http://www.lacarinosa.com/mananas-de-rondas-septiembre-28-2013/>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>397</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>398</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de Dormir y despertar. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:


### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de Dormir y despertar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de Dormir y despertar si bien cualquier libro serviría, hay cuatro relacionados con el tema de dormir:

- **Gato tiene sueño**<sup>84</sup>: Gato tiene sueño pero necesita dormir a gusto, pero no encuentra un lugar cómodo para hacerlo, así que prueba en varios lugares hasta que encuentra el sitio ideal: silencioso, cálido y confortable. Gato sabe cómo disfrutar durmiendo.

<sup>84</sup> Kitamura, S. (2001) Gato tiene sueño. Fondo de Cultura Económica Ltda

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>399</b> de <b>643</b>

Con este libro pueden desarrollarse varias actividades como por ejemplo:

- Antes de leer, las personas adivinarán cuál será el mejor sitio para que gato duerma.
- Comentar cómo son los sitios que nos gustan para dormir; qué pasa cuando tenemos sueño y no podemos acostarnos en nuestra cama o hamaca.
- También se puede hablar de los gatos, de cómo duermen y de si tienen gatos en la casa.
- Se puede jugar a hacer la cara que está haciendo gato en la carátula o jugar a bostezar apostando a ver quién logra no bostezar cuando otros lo hacen porque dice el dicho: "Salta el bostezo de boca en boca, como la cabra de roca en roca".

- **A la cama, monstruito!**<sup>85</sup>: ¿Qué hace un monstruito antes de acostarse? Corre por toda la casa, juega con el cepillo de dientes, baila sobre su cama, pide que le cuenten un cuento... es decir que antes de acostarse el monstruito pone a prueba la paciencia de su papá.

Después de la lectura del cuento puede ser divertido hacer una representación del libro inventando distintos finales-

Puede compararse también la actividad de monstruito con la de los niños y niñas que se resisten a irse a dormir temprano y buscan excusas para acostarse.

- **Buenas noches luna!**<sup>86</sup>: bebé conejo antes de dormirse se despide de todas las cosas de su habitación y va diciendo buenas noches a todas las personas y cosas que le rodean, hasta que se apaga la luz y se queda dormido.

Se puede hacer que las personas piensen de quién o de qué podrían despedirse sus hijos e hijas y qué tiene de agradable ese ritual de despedida

- **Dónde viven los monstruos!**<sup>87</sup>: Max es un niño como otro cualquiera, y el autor nos lo muestra con los comportamientos de su edad: hace travesuras y desobedece, se enfada con su madre, tiene miedos e inseguridades que afronta con la imaginación y sus propios recursos. Por lo que el pequeño protagonista, una vez castigado a su habitación sin cenar, emprende un viaje introspectivo al mundo de los monstruos, para desafiarles cara a cara y convertirse en el rey de las "cosas salvajes". Este libro muestra cómo las rabias internas, hacen que los niños y niñas se enfrenten con sus monstruos, pero a la larga, siempre desearán su vida en casa con amor y una comidita hogareña.

Se debe leer el libro usando las voces de Max, la mamá y los monstruos con toda su intensidad. Imaginar cómo era el mundo de los monstruos de cuando fueron niños o niñas o cómo se imaginan los monstruos de sus hijos e hijas. También se pueden imaginar, cuándo nosotros nos convertimos en monstruos para nuestros hijos e hijas.


## B. Coplas

Puede leerse y aprenderse la siguiente copla. Una vez todos la saben cada persona puede decirla para ver quienes logran hacerlo sin equivocarse. Puede hacerse un concurso de grupos o parejas.

<sup>85</sup> Ramos, Mario (2008). A la cama Monstruito. Corimbo Grupo Editorial Monserrate Ltda (tercera edición).

<sup>86</sup> Brown, Margaret Wise (1947). Buenas noches luna. Grupo Editorial Monserrate Ltda.

<sup>87</sup> Sendak, Maurice (1963) Donde viven los monstruos. Alfaguara S.A.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>400</b> de <b>643</b>

También puede preguntarse a los participantes si conocen coplas relacionadas con el tema de dormir y despertar que puedan compartir para que los demás se las aprendan.

Mis ojos están con sueño,  
 Con ganitas de dormir.  
 Uno ya se me ha cerrado  
 Y otro no lo puedo abrir<sup>88</sup>

### C. NANAS<sup>89</sup>

Pueden aprenderse y cantarse algunas de estas nanas o compartir las que se saben los participantes. Este aprendizaje puede aplicarse luego con los niños y niñas en la noche.

Señora Santa Ana  
 ¿por qué llora al Niño?  
 - Por una manzana  
 que se le ha perdido

Levantate Juana  
 y encendé la vela,  
 andá a ver quién anda  
 por la cabecera

-Son angelitos  
 que van a la escuela  
 con zapatos blancos  
 y medias de seda

Pajarito que duermes  
 en la laguna,  
 no despiertes al niño  
 que está en la cuna


A dormir va la rosa  
 de los rosales.  
 A dormir va mi niño  
 porque ya es tarde.

Pajarito que cantas  
 junto a la fuente  
 cállate que mi niño  
 no se despierte

<sup>88</sup> Walsh María Helena (1974) Versos tradicionales para cebollitas, Buenos Aires, Alfaguara

<sup>89</sup> Tomadas de Walsh, Op. cit



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>401</b> de <b>643</b>

Mi niño se va a dormir  
 con los ojitos cerrados  
 como duermen los jilgueros  
 arriba de los tejados

Este niño lindo  
 no quiere dormir  
 porque no le dan  
 la flor del jazmín

Este niño chiquito  
 no tiene cuna.  
 De limonero verde  
 yo le haré una

A la rorro, mi niño,  
 mi niño duerme  
 con los ojos abiertos  
 como las liebres

A la rorro, mi niño  
 mira a su madre.  
 Un ojo dice: mini  
 y el otro: zape

## D. Canciones para despertar


Se pueden aprender esta canción o alguna que se sepan los participantes sobre el tema del despertar y si es más divertido, representarlas. También pueden montar una presentación para los niños y niñas.

### **El gallo pinto<sup>90</sup>**

El gallo Pinto se durmió y  
 esta mañana no cantó, todo  
 el mundo espera su cocorocó,  
 el sol no salió porque aún no lo  
 oyó.

El gallo Pinto se durmió y  
 esta mañana no cantó, todo  
 el mundo espera su cocorocó,

<sup>90</sup> La música se puede escuchar en: <http://www.youtube.com/watch?v=Hb3-DapMfmQ>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>402</b> de <b>643</b>

el sol no salió porque aún no lo oyó.

El gallo Pinto no pinta,  
el que pinta es el pintor.  
Que el gallo Pinto las pintas  
pinta por pinta pintó.

El gallo Pinto no pinta,  
el que pinta es el pintor.  
Que el gallo Pinto las pintas  
pinta por pinta pintó -

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

- Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.
- Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.
- Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.


Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las dormir y despertar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### NUESTRAS PREFERENCIAS PARA DORMIR Y DESPERTAR

**Objetivo:** Tomar conciencia sobre las preferencias de adultos y de niños y niñas para la hora de dormir y despertar.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>403</b> de <b>643</b>

**Actividad:**


- Cada persona pensará en las costumbres que tiene para dormir mejor: la hora en que le gusta acostarse, la cantidad de horas que le gusta dormir, el mejor sitio, el silencio o el ruido que lo arrulla, cómo le gusta despertarse, etc.
- Cada persona debe pensar también en qué son las cosas que agradan a los niños y niñas para dormirse y para despertarse.
- Se dividen los participantes en grupos para que compartan sus costumbres de ellos para dormir y despertar y luego deben analizar si hay cosas comunes o distintas en esas costumbres. Puede tratar de mirarse, por ejemplo, cuántas personas son trasnochadoras y cuántas son madrugadoras, las que se despiertan fácilmente o las que son dormilonas en la mañana.
- Posteriormente se comparten las costumbres que tienen sus niños y niñas para dormir. Analizar si hay tendencias parecidas o si todos son totalmente distintos.
- Se comparten las conclusiones de los grupos y en plenaria se analiza:
  - ¿Todos tenemos las mismas costumbres para conciliar el sueño?
  - ¿Todos necesitamos la misma cantidad de horas de sueño?
  - ¿Tenemos hábitos para dormir? ¿Nos ayudan a dormir mejor?
  - ¿Todos los niños y niñas necesitan que les pongamos los mismos hábitos para dormir?
  - ¿Qué sería lo ideal para tener en cuenta a la hora de establecer los hábitos de dormir en los niños y niñas?

**LAS DIFICULTADES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A LA HORA DE DORMIR Y DESPERTAR**

**Objetivo:** Identificar y compartir las dificultades que tienen los adultos con el sueño de sus niños y niñas y las prácticas que utilizan para solucionarlas.

**Actividad:**

- Cada persona identifica las dificultades que tiene con el sueño de sus niños y niñas, según la edad (en caso de que las tenga) y la forma como procura solucionarlas.
- En pequeños grupos se comparten las dificultades y las soluciones identificadas y se va sacando un listado de dificultades y soluciones. Cuando se repiten se escriben una sola vez.
- Se exponen en plenaria las dificultades y soluciones relacionadas con el sueño de los niños y niñas y se discute sobre los beneficios que tiene para los niños y niñas las soluciones encontradas por los cuidadores. El educador familiar puede ayudar de las orientaciones temáticas y si encuentra prácticas que pueden ser contraproducentes, puede formular preguntas como: ¿Qué ventaja trae esta solución para el desarrollo del niño o la niña? ¿Qué desventaja trae para el desarrollo del niño o la niña?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>404</b> de <b>643</b>

### LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS A LA HORA DE DORMIR

**Objetivos:** Establecer las condiciones de seguridad en que duermen los niños y niñas y discutir la pertinencia de las mismas

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para que discutan las ventajas y desventajas de los siguientes aspectos para el sueño de los niños y niñas:
  - Dormir con mosquitero (sólo para aplicarlo en climas cálidos)
  - Dormir en cama independiente de los adultos.
  - Dormir en un ambiente con un nivel bajo en ruido y luz
  - Dormir en un ambiente que no tenga polvo, ni humedad ni humo (de cigarrillo o de otro origen).
  - Dormir sin que la actividad sexual de los adultos los incomode o los despierte
  - Dormir boca arriba y sin cobijas ni objetos cerca de la cara (para los bebés).
  - Evitar dar café a los niños y niñas
  - Poner a dormir a los bebés en superficies lisas y durmiendo boca arriba


La actividad puede desarrollarse de dos maneras: que cada grupo tome un aspecto para ver sus ventajas y desventajas o que todos los grupos analicen todos los aspectos.
- Se hace una plenaria en la cual los grupos exponen sus conclusiones y el educador familiar puede aportar también sus puntos de vista según lo indicado en las orientaciones temáticas.

### CUANDO LOS NIÑOS Y NIÑAS SE DESPIERTAN EN MITAD DE LA NOCHE

**Objetivos:** Identificar las causas por las cuales los niños y niñas se despiertan a mitad de la noche y las estrategias que usan los adultos para ayudarles

**Actividad:**

- Las personas se dividen en grupos, según las edades de sus hijos e hijas: 1) Nacimiento a un año; 2) 1 a 3 años; 3) 3 a 5 años. (Quienes tengan varios niños y niñas de primera infancia, escogen uno de sus niños y niñas y según la edad del mismo, se ubican en el grupo respectivo)
- Cada grupo comparte su experiencia con respecto a los momentos en que sus niños y niñas despiertan de noche:
  - ¿Por qué se despiertan? (cuáles son las causas más frecuentes)
  - ¿Qué hacen los cuidadores para que vuelvan a dormirse?
  - Ventajas y desventajas de lo que hacen los cuidadores cuando sus niños y niñas despiertan.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>405</b> de <b>643</b>

- Se expone en plenaria el trabajo de cada grupo y se pueden analizar varios elementos:
  - Variación de las causas por las cuales los niños y niñas se despiertan, según el momento de desarrollo.
  - Variación de las causas por las cuales los niños y niñas se despiertan, según las circunstancias en que viven los niños y niñas o las situaciones particulares que viven.
  - Tipos de prácticas que usan los cuidadores y sus ventajas y desventajas. En este punto es importante que el educador familiar tenga en cuenta las orientaciones temáticas del primer capítulo.

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### FORTALEZAS Y DIFICULTADES DE LA ESTRATEGIAS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A DORMIR Y DESPERTAR BIEN


**Objetivo:** Concluir sobre las formas en que se ayuda a los niños y niñas en su hábito de dormir y despertar.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos y cada uno debe sacar sus conclusiones sobre los elementos las fortalezas y las dificultades que tienen para ayudar a sus niños y niñas a dormir bien, a despertar agradablemente y a tener buenos hábitos de sueño.
- Se comparten las conclusiones en plenaria.

#### DORMIR CON SEGURIDAD

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de un ambiente seguro y protegido a la hora de dormir de los niños y niñas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>406</b> de <b>643</b>

**Actividad:**

Se divide los participantes en grupo y cada uno tiene que hacer dos representaciones: una en la cual los niños y niñas duermen en un ambiente poco seguro o protegido y otro en el cual el ambiente es seguro y protegido. Deben representar las consecuencias tanto del ambiente seguro como del ambiente poco seguro y luego entre todos, sacan conclusiones sobre la importancia de un ambiente seguro y protegido a la hora de dormir.

**LA IMPORTANCIA DE AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A TENER HÁBITOS SANOS DE SUEÑO**

**Objetivo:** Establecer las razones por las cuales es ventajoso que los niños y niñas tengan hábitos adecuados para dormir

**Actividad:**

Cada grupo elabora una cartelera en la cual de manera gráfica o con palabras y frases, identifican los hábitos sanos de sueño y las ventajas de los mismos

## 4. Actividades para “construir”


*PARA RECORDAR*

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera que paulatinamente vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

**ANTE LAS PESADILLAS O EL DESPERTAR A MEDIA NOCHE ¿QUÉ HACER?**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>407</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Construir alternativas de distinto orden para prevenir y manejar las pesadillas o los miedos cuando los niños y niñas se despiertan en la noche

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupo y cada uno debe idear dos alternativas, una para prevenir las pesadillas o miedos nocturnos y otra para manejarlos.
- Se exponen las ideas en plenaria
- Cada persona, de acuerdo con la situación de su niño o niña, hace un compromiso para cambiar o fortalecer sus prácticas.
- Se pueden compartir los compromisos en parejas o en plenaria y es recomendable revisarlos en la siguiente sesión para analizar dificultades y avances de las personas.

**ENSEÑANDO A LOS BEBÉS A DORMIR DE NOCHE**

(Aplica si en el grupo hay madres lactantes con niños y niñas entre 6 meses y un año y sus bebés no duermen seguido en la noche)

**Objetivo:** Construir opciones para que las madres lactantes ayuden a sus hijos mayores de seis meses a dormir seguido en la noche.

**Actividad:**

- Cada madre lactante del grupo se reúne con otras personas del grupo que ya tienen niños y niñas mayores y cuando eran bebés, les enseñaron a pasar la noche sin despertarse a comer.
- Se comparten las sugerencias en plenaria y cada madre lactante hace un compromiso para ayudar a sus niños y niñas a pasar la noche durmiendo. Es recomendable revisar estos compromisos en la siguiente sesión para analizar dificultades y avances de las personas.


**RECOMENDACIONES PARA UN AMBIENTE SEGURO AL DORMIR**

**Objetivo:** Identificar los cambios que tiene que realizar cada cuidador para hacer que el ambiente en que duerme su niño o niña, sea más seguro.

**Actividad:**

Cada persona, de acuerdo con el tipo de ambiente en que duerme su niño o niña, propone alternativas para hacer que el ambiente en que duerme, sea más seguro protegido. Esto se convierte en un compromiso que puede compartir en plenaria o en parejas o tríos. Se sugiere revisar estos compromisos en la siguiente sesión para analizar dificultades y avances de las personas.

**CUANDO NO SE QUIEREN DORMIR ¿QUÉ HACER?**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>408</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Establecer alternativas para los casos en que los niños y niñas se resisten a acostarse en la noche a o a la hora de la siesta para dormir.

**Actividad:**

Se dividen los participantes en cuatro grupos. Cada grupo debe analizar una de las siguientes situaciones y buscar una solución para su manejo. Posteriormente deben representar la situación y su solución ante el resto del grupo. Las situaciones son:

- Niño o niña de año y medio que no quiere dormir siesta
- Niño o niña de tres años que no quiere dormir siesta.
- Niño o niña de cuatro años que le gusta acostarse tarde en la noche
- Niño o niña que le cuesta mucho trabajo despertarse en las mañanas

Después de que cada grupo hace sus representaciones se pueden sacar unas conclusiones y cada persona según la situación que tenga con su niño o niña plantea un compromiso. Se sugiere revisar estos compromisos en la siguiente sesión para analizar dificultades y avances de las personas.

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover la seguridad en el sueño en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.


Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas tengan dificultades para dormir y los adultos estén cansados con las trasnochadas y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.




 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>409</b> de <b>643</b>

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**


Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede hacerse una cartelera sobre la importancia de los hábitos sanos para dormir y las formas como la comunidad puede contribuir a que el sueño de los niños y niñas sea mejor y más seguro.

En los lugares de clima cálido, puede pensarse también en juntarse para elaborar mosquiteros para los niños y niñas de manera que salgan más baratos y en la comunidad se tome conciencia de la importancia de su uso para prevenir dengue, malaria y otras enfermedades.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>410</b> de <b>643</b>


## Módulo 12 Ver televisión

# Ver televisión, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>411</b> de <b>643</b>

# Capítulo 1

## Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>412</b> de <b>643</b>

Los niños y niñas están expuestos a la televisión y hace parte de su vida cotidiana.

Son varios los factores que influyen en que un niño o niña vea más o menos horas de televisión

La actitud de los adultos hacia la televisión influye en el tiempo que dedican los niños y niñas a verla.

La televisión puede promover el desarrollo infantil si no se convierte en una actividad que reemplace el resto de las acciones que los niños y niñas podrían llevar a cabo en su vida cotidiana.

**Los niños y niñas ante la televisión**

Los medios de comunicación han influido de manera importante en los cambios que ha tenido la sociedad en los últimos años. La televisión, los celulares y el Internet hacen parte de la vida cotidiana de una gran cantidad de personas, aunque haya sitios en nuestro país, a las que todavía algunas comunidades no tienen acceso a ellas o no las usan.


Esto ha hecho que entre muchos niños y niñas de primera infancia, tanto la televisión como los celulares, los computadores o el Internet, hagan parte de su vida cotidiana. Y ya están llegando las tabletas informáticas que en unos años también serán conocidas y usadas por casi todos. Los niños y niñas de primera infancia que están en contacto con todos estos medios, se consideran nativos digitales, es decir que desde que nacen conocen y manejan estas tecnologías digitales relacionándose con ellas de forma espontánea, sin miedos y como algo común de sus vidas. Quienes aprendieron a usarlas después de su niñez, se consideran migrantes de la tecnología y entre ellos hay quienes las manejan bien y quienes todavía no se acercan mucho a ellas.

Debido a que la televisión es el medio más conocido y que mayor uso tiene entre los niños y niñas de primera infancia y sus familias, se ha seleccionado la actividad de ver televisión, como una de las situaciones a través de la cual los cuidadores pueden promover el desarrollo infantil.

Podría decirse que la mayoría de los niños y niñas nacen en hogares en los cuales hay televisión o en sus comunidades hay televisión. Es decir que es un medio con el que están en contacto desde muy temprana edad. Algunos estudios<sup>91</sup> realizados en los Estados Unidos en los años cincuenta el 14% de los niños de dos años, el 37% de tres años y el 65% de cuatro años, veían televisión. En Latinoamérica se hizo un estudio en Chile en 2007 que podría servir para entender la realidad colombiana por ser contextos relativamente semejantes. Este estudio reveló que "casi la mitad de la población entre 0 y 2 años ve televisión cotidianamente" y encontró que entre más grandes los niños y niñas mayor era el tiempo dedicado a la televisión y que los más pequeños estaban acompañados de los adultos, mientras los que tenían entre 19 y 23 meses a veces estaban solos frente al televisor. Esto indica que desde edades muy tempranas los niños y niñas ya están expuestos a las imágenes y sonidos de la televisión y ha aumentado el tiempo que la ven, debido que es un medio que está presente en casi todas las familias

---

<sup>91</sup> Citados por: Rodríguez, A. (2011) Los niños menores de tres años y la televisión. Perspectivas de investigación y debate (1999-2010). República de Colombia, Ministerio de Cultura, Presidencia de la República y Estrategia de Cero a Siempre

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>413</b> de <b>643</b>

Otros estudios<sup>92</sup> de contextos distintos al latinoamericano brindan algunas pistas que pueden ayudar a entender las circunstancias en que los niños y niñas ven televisión. Estos estudios analizan los **factores** que llevan a que los niños y niñas sean más televidentes encontrándose principalmente:

- El nivel educativo de los padres: si los padres tienen menor nivel educativo, los niños y niñas ven más televisión que aquellos cuyos padres tienen un nivel educativo superior, los cuales ven más videos que televisión.
- Los hijos e hijas de padres desempleados ven más televisión que los de adultos que trabajan tiempo parcial o tiempo completo.
- Los niños y niñas que tienen televisión en su habitación la ven más, que quienes viven en un hogar donde la televisión está fuera de la habitación o en un sitio compartido.
- Los hijos e hijas de padres que tienen una percepción positiva de la televisión ven más que los niños y niñas cuyos padres ponen horarios para ver televisión.
- Los niños y niñas en cuyo hogar la televisión está prendida todo el día, tienen probabilidad de verla más tiempo.
- Niños y niñas de hogares con pocos adultos, con presencia de conflictos o en vecindarios inseguros, ven más televisión

Lo anterior indica que el tema de la televisión es importante trabajarlo para que se convierta en una actividad que promueva el desarrollo y no una actividad que reemplace el resto de las acciones que los niños y niñas podrían llevar a cabo en su vida cotidiana.

Por último, es importante destacar también una investigación realizada en Latinoamérica en la cual participó Colombia<sup>93</sup>, sobre los contenidos de la programación infantil. El estudio revela que sólo el 15.3% de los programas están dirigidos a niños y niñas de primera infancia porque están centrados en contenidos educativos y tienen pocos elementos de violencia, sexualidad inadecuada, lenguaje inapropiado y conductas disruptivas. Son programas que generalmente no son de producción nacional.

### ¿Es buena la televisión para los niños y niñas de primera infancia?


Ante una realidad que no tiene marcha atrás, surgen una serie preguntas sobre si la televisión es buena o no para el desarrollo de los niños y niñas de primera infancia. La respuesta no es sencilla pues son varios los factores que están implicados: la edad de los niños y niñas, los contenidos que ven, la compañía que tienen al estar frente al televisor, la cantidad de horas.

Con frecuencia se oye que los niños y niñas que ven televisión aprenden a ser violentos o que se vuelven pasivos porque "viven pegados" a la televisión. Sin embargo, otras personas muestran que en la televisión hay programas adecuados para los niños y niñas de primera infancia, que pueden entretenerles, ayudarles a desarrollar su lenguaje y a aprender sobre el mundo. Puede por ejemplo, pensarse en que un niño o niña de ciudad, puede aprender cosas sobre la zona rural que y, al contrario, el que vive en el campo puede acercarse a lo que es la vida de la ciudad.

De todas maneras, es un hecho que los niños y niñas no pueden vivir aislados de la televisión cuando a su alrededor la encuentran permanentemente. Entonces la respuesta está en el cómo, el cuánto, el qué y el con quién ver televisión. Todo esto ayudará a que pueda ser positiva la experiencia para ayudar a los niños y niñas en su desarrollo.

<sup>92</sup> Citados por la misma investigación

<sup>93</sup> Citada por Rodríguez, A.(2011) (Op. Cit)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>414</b> de <b>643</b>

Es decir que la televisión tiene muchas posibilidades para recrear, educar y ayudar a los niños y niñas en su desarrollo siempre y cuando existan ciertas condiciones en las cuales ellos y ellas están en contacto con la televisión.

¿Cuánto? ¿Qué? ¿Con quién? ¿A qué edad?

Son las preguntas que debemos tener en cuenta para establecer la adecuación de la televisión para los niños y niñas.

Como la televisión trae unos elementos buenos y algunos inadecuados, no es buena o mala en sí misma. Las condiciones de uso con los niños y niñas son las que determinarán si ver televisión contribuye a su desarrollo.

## 1. Ver TV y pensamiento

La actividad de ver televisión involucra varios procesos de pensamiento: atención, comprensión, aprendizaje, pensamiento crítico. Son varias las investigaciones que han tratado de comprender los aportes o daños que la televisión hace a estos procesos y lo que necesita un niño o niña para beneficiarse de los programas.

También ha surgido la pregunta sobre la comparación entre ver televisión y actividades como el juego, la exploración o las conversaciones. Se ha concluido que de todas maneras hay consecuencias negativas en la maduración cerebral cuando hay un exceso de estímulos sonoros y visuales, por lo cual, debe restringirse el tiempo que un niño o niña está viendo televisión. Sobre esto, la Academia Americana de Pediatría han recomendado con mucho énfasis que los "menores de dos años no deben ver televisión y los que sobrepasan estas edades solo pueden hacerlo como máximo dos horas diarias"<sup>94</sup>


### La atención en el proceso de ver televisión

Para poder ver televisión, se necesita centrar la atención en la pantalla y en lo que esta transmite. Es decir, es un requisito para poder ver televisión.

Las investigaciones citadas por Rodríguez (2011)<sup>95</sup> referentes a la atención de los niños y niñas menores de tres años, revelan que en ellos la atención es de corta duración y que prefieren actividades distintas a estar concentrados en las pantallas de televisión. No obstante, estas investigaciones encontraron que hay algunos factores que ayudan a que los niños y niñas más pequeños atiendan a la pantalla: personajes que muestran mujeres adultas o niños y sus voces, muñecos, voces extrañas, aplausos, ritmos o repeticiones, risas. Por el contrario la música lenta, o las voces masculinas no parecen ayudarles a centrar la atención.

<sup>94</sup> Citado por Rodríguez, A. (2011) (Op.Cit)

<sup>95</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>415</b> de <b>643</b>

Pero quizás el descubrimiento más interesante, porque ayuda a entender la importancia de los adultos cuando los niños y niñas ven televisión, es que los menores de tres años aumentan su atención a la televisión cuando están con los adultos que les señalan lo que van viendo o van mostrándoles lo que está pasando.

Cuando tienen más de tres años, los niveles de atención aumentan y es posible que los niños y niñas no necesiten de los adultos para concentrarse en los programas que ven. Su compañía será necesaria para promover otros procesos como se verá a continuación.

### **Aprendizajes que produce la televisión**


Las investigaciones recopiladas por Rodríguez (2011)<sup>96</sup> sobre la televisión y los niños y niñas menores de tres años, concluyen que estos aprenden menos viendo televisión que a través de experiencias de la vida real, debido a varios factores: 1) porque los niños y niñas antes de los 18 meses no distinguen entre las imágenes que representan algo y los objetos reales, es decir para ellos una mesa y la imagen de una mesa es lo mismo. 2) los niños y niñas en sus primeros meses necesitan las interacciones con otras personas para aprender y la televisión no les brinda esa posibilidad pues no les da información sobre su comportamiento. 3) los niños y niñas menores de 24 meses, no pueden comprender secuencias o hechos que narran un suceso. No se sabe si mostrarles imágenes estáticas promueve su aprendizaje pues no hay investigaciones para comprobarlo.

Por otra parte, con niños y niñas mayores de tres años, como han desarrollado lenguaje y otras capacidades como entender las secuencias de hechos o diferenciar los objetos reales de los que están representados en imágenes, es posible que puedan aprovechar programas educativos infantiles para aprender del mundo que ven a través de la pantalla. Sin embargo, la presencia de los adultos ayuda a que la interacción con ellos haga que esos aprendizajes sean mejores que si están solos ante el televisor, pues pueden preguntar, comentar o responder a preguntas de los adultos. Además, si estos les hacen fijarse en ciertos detalles, podrán entender mejor lo que ven y aprender de ello.

De acuerdo con todo lo anterior, podría decirse que los adultos pueden seleccionar las imágenes de televisión que más ayuden a los niños y niñas a comprender mejor los mensajes y por tanto al desarrollo de su pensamiento:

- Programas en los que los contenidos se presenten de manera lenta para que los niños y niñas tengan el tiempo de procesarlos en su mente.
- Programas que tengan distintos sonidos que llamen la atención de los niños y niñas en ciertos momentos para que entiendan una idea o un suceso importante.
- Programas en los que participen niños y niñas y mujeres, porque esto capta más su atención.
- Programas que no tengan muchos cambios de escenas para darle continuidad a lo que están viendo y entiendan lo que está pasando.
- Programas educativos que a la vez sean divertidos y no solo sean de enseñanza.
- Programas que repitan los mensajes dado que los niños y niñas aprenden a través de la repetición y por eso les gusta ver una y otra vez lo mismo.
- Programas en los cuales se alienta a los niños y niñas a cantar, a dar respuestas que les hacen los presentadores o los personajes de los programas. Esto hace que estén más activos ante la televisión.

<sup>96</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>416</b> de <b>643</b>

### Televisión y pensamiento crítico

En la primera infancia los niños y niñas al ver televisión interpretan como real todo lo que ven en la pantalla. Para ellos, los personajes de televisión existen, sobre todo si son representados por actores de carne y hueso, y lo que muestran en las imágenes publicitarias también creen que son como las pintan. Los adultos con frecuencia intervienen para mostrar a los niños y niñas que los héroes no existen en la realidad en un esfuerzo inútil porque para los niños y niñas, la demostración de que son reales es que los ven en la televisión.

Es necesario entonces que la compañía de los adultos para ver televisión no se centre en discutir si lo que se ve es real o no, sino comentar sobre contenidos, criticando o alabando las actuaciones de los personajes y sus sentimientos además de los factores que influyeron en un suceso o en un comportamiento. Los adultos pueden hacerse a sí mismos y a los niños y niñas, preguntas como: ¿cómo se sentirá ese niño al que le pegaron? ¿Por qué ese señor será tan bravo o tan malo? ¿Qué te parece lo que hizo fulanito? También pueden ir introduciendo comentarios como: ¿Te gustaría que en la vida real se te cumplieran los deseos como a fulanito (al personaje)?; o ¡Qué valiente fue esa niña para lograr lo que quería!; o "¡Después de todo lo que le pasó, ese niño logró terminar feliz!

De esta manera, se ayuda a los niños y niñas ver los programas narrativos y de héroes de una manera activa y no pasiva.

El tema de la publicidad puede abordarse de manera distinta. La imagen que sigue, de la aventajada Mafalda creada por el dibujante argentino Quino<sup>97</sup>, revela simpáticamente, lo que intentan mostrarnos los mensajes publicitarios y cómo nosotros no nos damos cuenta de la manera como quieren los publicistas darnos a entender que un producto es bueno para que lo compremos.

97 Imagen tomada de: [https://www.google.com.co/search?q=chistes+sobre+la+televisi%C3%B3n&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=xyuJUu2qKY3skQeY2YDgBg&ved=0CFEQsAQ&biw=1280&bih=648#q=mafalda+televisi%C3%B3n&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=eSKnJc2yWCdKkM%3A%3BulRZxmZEEQOXnM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fimagenes\\_blog%252Fmafalda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fmafalda\\_ve\\_televisi%2525C3%2525B3n%3B420%3B449](https://www.google.com.co/search?q=chistes+sobre+la+televisi%C3%B3n&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=xyuJUu2qKY3skQeY2YDgBg&ved=0CFEQsAQ&biw=1280&bih=648#q=mafalda+televisi%C3%B3n&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=eSKnJc2yWCdKkM%3A%3BulRZxmZEEQOXnM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fimagenes_blog%252Fmafalda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fmafalda_ve_televisi%2525C3%2525B3n%3B420%3B449)





BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 417 de  
643



Los niños y niñas cuando ven publicidad, pueden creer que adquirir todo lo que anuncian en las propagandas es posible y que los juguetes y alimentos que se ven tan atractivos y grandes, lucirán igual en la vida real. Es necesario entonces hacer comentarios como: "¡Las naranjas de esa propaganda son muuuy amarillas. Seguro les pusieron más color para que se vean más ricas!"; "Ahí muestran muy fácil que se puede comprar esos juguete, pero quién sabe cuánto valdrá en un almacén". "¡Qué tal que uno volara porque echa un jabón perfumado en el piso!"


Es importante además comentar sobre la forma como se muestran los roles de hombres y mujeres en la televisión pues generalmente las mujeres son mostradas en el oficio del hogar mientras los hombres están en oficinas y trabajos. Debe hacerse caer en cuenta a niños y niñas que hombres y mujeres pueden compartir labores de la casa y de trabajo.

De esta manera, comentarios como estos, que se conversan con los niños y niñas van dándoles la idea de que lo que aparece en pantalla no es tal como lo vemos en la realidad, pero no entramos a contradecir lo que ellos piensan. Poco a poco, ellos irán entendiendo y creando un pensamiento crítico.

Otra forma de desarrollar el pensamiento crítico es haciendo que los niños y niñas relacionen lo que están viendo con los libros, canciones que conocen o sucesos de la vida diaria. Esto les ayudará a hacer comparaciones, relaciones, a mirar diferencias y semejanzas y a pensar de manera más activa.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>418</b> de <b>643</b>

La compañía activa de los adultos ayuda a que los niños y niñas centren más su atención en lo que ven en televisión y comprendan mejor y más críticamente los mensajes que ven.

Es necesario que los adultos elijan los programas que más ayudan a los niños y niñas en sus aprendizajes, no sólo por sus contenidos, sino por las características visuales de los programas.

Los niños y niñas, sobre todo los menores de dos años, no deben tener excesivos estímulos auditivos y visuales para no dañar el desarrollo de sus cerebro. Por eso, la televisión debe restringirse a unas cuantas horas diarias.

## 2. Ver TV, comunicación y lenguaje


Podría pensarse que la televisión, y sobre todo, los programas educativos para primera infancia, deberían desarrollar el lenguaje de los niños y niñas. Esto es cierto sólo para niños y niñas mayores de dos años en los cuales ya hay una maduración suficiente para que puedan mejorar y enriquecer su lenguaje a través de lo que observan en la televisión. Tanto es así, que es frecuente observar que los niños y niñas empiezan a utilizar algunas palabras, frases y expresiones que son propias de los programas televisivos.

No obstante, los estudios sobre niños y niñas menores de dos años, revela que en ellos, la exposición a la televisión sin la interacción con un adulto que esté mostrando, señalando y hablando, no ayuda al desarrollo del lenguaje. En estos estudios se encontró que es la relación con el adulto lo que contribuye en el avance de las formas de comunicación y de lenguaje<sup>98</sup>.

Lo anterior quiere decir que para el desarrollo del lenguaje en el caso de los niños y niñas menores de dos años, la televisión no tiene un impacto importante mientras que para los mayores, puede contribuir, pero lo hace de manera más clara si al ver televisión hay un adulto acompañante que conversa, pregunta, señala, resalta. Es la misma función que cumple el adulto para fomentar el pensamiento.

Por otra parte, se ha encontrado también que los niños y niñas de primera infancia que son muy televidentes tienden a ser menos lectores en la infancia posterior. Se han encontrado que niños y niñas que ven mucha televisión desde pequeños, tienden a ser más televidentes que quienes desarrollan otras actividades distintas. Por ello, es importante que los niños y niñas puedan ver algunos programas diarios de televisión, pero tengan otras actividades en los cuales se encuentren la lectura o narración de cuentos y las interacciones y conversaciones con otros niños y niñas y con adultos. Parte de las conversaciones pueden aludir a lo que se ve en televisión pero los temas pueden ser diversos.

<sup>98</sup> Estudios citados por Rodríguez (2011) Ibid.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>419</b> de <b>643</b>

La televisión ayuda a enriquecer el lenguaje en niños y niñas mayores de dos años.  
 La presencia activa del adulto en el momento de ver televisión ayuda en el desarrollo del lenguaje.  
 Ver mucha televisión hace que más adelante los niños y niñas tiendan a leer poco.

### 3. Ver TV, convivencia y autorregulación

La actividad de ver televisión puede ayudar a los niños y niñas de primera infancia en su desarrollo social de tres formas: una, según como se use en la vida diaria, la segunda, por los contenidos que vean los niños y niñas y por último, por su uso como elemento de premio o castigo.

#### La televisión en la vida diaria de la familia

El uso que se da a la televisión en cada familia es distinto y va a influir en la forma como los niños y niñas aprendan a ver televisión.

Como se decía arriba, hay una serie de factores de la vida familiar que ayudan a que los niños y niñas vean más televisión: si la televisión está prendida todo el día en la casa, si los niños y niñas tienen televisión en su habitación o lo que es lo mismo, en el sitio donde permanecen más tiempo, si la familia come con la televisión prendida.


Lo que sucede en este caso es que los niños y niñas de primera infancia se acostumbran a que la televisión es una compañía permanente y a que es natural verla en cualquier momento.

Si además de esto, los adultos encuentran que la televisión es un mecanismo para hacer que los niños y niñas estén entretenidos sin hacerles preguntas, sin explorar, sin jugar, sin moverse de manera que el adulto pueda desarrollar sus actividades sin interrupción, entonces los niños y niñas se acostumbran a que su única actividad es la televisión.

Si a esto se añade que los niños y niñas observan que sus padres tienen la televisión como actividad recreativa preferida, van aprendiendo lo mismo.

Esto quiere decir que lo primero que deben hacer los adultos cuidadores que tienen niños y niñas de primera infancia, es preguntarse por los hábitos que tienen ellos y la familia con respecto a la televisión y la forma como han ido educando a sus niños y niñas con respecto a este tema.


Si entendemos que los niños y niñas necesitan desarrollarse integralmente, sabremos que necesitan jugar, explorar, preguntar, moverse, pintar, cantar, bailar, conversar, salir, comer, descansar, dormir, etc. Y eso quiere decir en la televisión sólo debe ser parte de la actividad de los menores de 6 años y que no debe usarse excesivamente. Debe recordarse que la televisión no es una niñera que reemplaza a los cuidadores pues no puede brindarles cariño, conversación, cuidado ni seguridad. Así sea muy entretenida, no es su amiga.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>420</b> de <b>643</b>

Con frecuencia los niños y niñas que crecen en un ambiente en el cual la televisión es la reina de la casa o la única alternativa de entretenimiento para los niños y niñas, se vuelven adictos a ella y a toda hora quieren estar frente a su pantalla. Entonces suele pasar que cuando los cuidadores quieren que salgan, coman o se vayan a dormir, surge la pelea porque el niño o niña no accede al llamado e incluso es motivo de pataleta. Pasa también que los niños y niñas se acostumbran a ser sedentarios, a estar quietos y esto tiene problemas para su cuerpo y para su salud. Además, dejan de investigar, explorar y socializar con otras personas, lo cual les quita posibilidades de desarrollo. Y se corre el peligro de que los niños y niñas creen que el mundo en que viven es el que les ofrecen las pantallas de televisión.

Algunas recomendaciones claves para que en los hogares la televisión sea usada adecuadamente y ayude a que los niños y niñas no estén pendientes todo el día de ella pueden ser:

- Encender la televisión en la casa sólo cuando las personas se van a sentar a ver televisión. La televisión no debe ser la "dama de compañía" o el aparato que llena la soledad de una casa. Es decir que en vez de "ver televisión" se "ven programas de televisión".
- No preguntar a los niños ¿quieres ver televisión? Si los niños y niñas se muestran con ganas de ver televisión preguntar: ¿Qué quieres ver en la televisión? De esta manera, se enseñará que se ve televisión con un fin específico y no por matar el tiempo cuando no se tiene nada que hacer. Si un niño o niña expresa que no tiene nada que hacer, proponer una actividad de juego distinta a la televisión.
- Si el cuidador está ocupado, pueden proponerse actividades de juego o hacer participar al niño o niña en la actividad del cuidador para que compartan. Evitar usar la televisión de niñera.
- Planear y proponer actividades agradables para los niños y niñas para que la televisión no sea la única opción.
- Apagar la televisión a la hora en que los niños y niñas comen, van a ir a dormir o se están vistiendo. Aprovechar esos momentos para conversar y compartir. Pueden usarse canciones, cuentos, adivinanzas o coplas para que los niños y niñas que son más inquietos, se concentren en la actividad.
- Los adultos deben ver televisión algunas horas o momentos sin que sea demasiado el tiempo que le dedican a ella. Es preferible que los adultos vean sus programas de televisión en momentos distintos a los de los niños y niñas de primera infancia, pues posiblemente lo que gusta a los adultos no sea conveniente para los niños y niñas. Además, si los adultos limitan sus horas de televisión, tendrán más tiempo para dedicarse a sus niños y niñas.
- Limitar las horas de televisión por unos ratos que pueden coincidir con los programas infantiles dedicados a primera infancia. Podría ser recomendable que las horas que se establecen para que los niños y niñas vean televisión sean las de sus programas favoritos. Esto quiere decir que los momentos para ver televisión pueden cambiar, pues con frecuencia la programación de los canales se modifica.
- Acompañar a los niños y niñas cuando vean televisión para conversar sobre lo que ven. Si no se tiene mucho tiempo, es importante estar pendiente de pasar por ratos para compartir un poco ese momento.


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>421</b> de <b>643</b>

**La televisión debe usarse con mesura**  
 Según las costumbres de la familia, el niño o niña aprenderá a usar la televisión de forma adecuada o de forma exagerada  
**La televisión no debe ser la única actividad de los niños y niñas pues su desarrollo se limita**

Cuando una familia se encuentra con que alguno de sus niños o niñas es muy aficionado a la televisión es necesario llevar a cabo una serie de actividades que ayudan a que pueda disminuir su pasión por la televisión. Es importante que en ese caso no se prohíba totalmente la televisión pues como dice el dicho: "la prohibición causa el gusto", es decir que el niño o niña se va a sentir más atraído por ella. En segundo lugar es necesario que se propongan actividades atractivas para el niño o niña de manera que "compitan" con lo que le brinda la televisión. Como lo que transmite la televisión es muy atractivo, se necesita ofrecer alternativas que sean del gusto del niño o niña de modo que poco a poco empiece a hacer otras cosas. Es bueno también, conversar cariñosamente con el niño o niña para analizar lo que más le gusta de la televisión y pactar que esos serán los programas que verá, explicándole el daño que le causa ver televisión todo el día.

En estos casos o en otros en los cuales, los niños y niñas no quieren abandonar la televisión, es importante que los adultos tengan claro que ante la negativa y el llanto o la pataleta de los niños y niñas debe mantenerse la calma y la firmeza. No obstante hay algunas recomendaciones que hacen más fácil que los niños y niñas puedan entender que deben dejar de ver televisión, aceptar esa frustración y regular sus emociones:

- Los adultos deben asegurarse que han avisado a los niños y niñas con tiempo suficiente que va a ser hora de dejar la televisión.
- Esperar a que se termine el programa que están viendo hará que la frustración sea más manejable para el niño o la niña. El adulto debe ponerse en su lugar imaginando que le cortan su programa favorito.
- Hacer acuerdos sobre la hora en que dejarán de ver televisión. Con los más pequeños que no entienden de horas, lo más conveniente es hacer acuerdos por programas.
- Si es posible, cuando se avise de que se va a terminar el tiempo de ver televisión, motivar al niño o niña con la actividad que seguirá a continuación. Esto ayudará a que sientan que existen otras actividades gratas. Si es la hora de comer o dormir, la promesa de abrazos, cuentos o juegos tranquilos, puede ser un gran aliciente.
- Si de todas maneras los niños y niñas lloran y se resisten, debe apagarse la televisión una vez terminado el programa que están viendo. El adulto debe esperar con calma a que pase la pataleta y el llanto y hacer el manejo que se recomienda en el módulo de "Pataletas". No es conveniente ceder al llanto o la pataleta, pues entonces los niños y niñas no aprenderán a regular sus emociones.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>422</b> de <b>643</b>

Las restricciones en el tiempo de ver televisión puede convertirse en un conflicto con los niños y niñas.

Los adultos cuidadores deben mantenerse firmes pero calmados en la restricción, pero buscar formas positivas que ayuden a los niños y niñas a regular su sentimiento de frustración por no poder ver televisión.

### Los contenidos de la televisión

A través de la televisión los niños y niñas aprenden sobre el mundo. Sin embargo es necesario tener en cuenta que los contenidos de los programas de televisión muestran lo que los programadores desean. Por ejemplo, una novela, muestra de manera exagerada y con sentimientos exagerados, algunas de las realidades de la vida. Sin embargo, no muestra toda la realidad y utiliza el llanto y la exageración de algunas situaciones para hacer atractivo el contenido pues es una manera de atraer la atención de los televidentes. En el caso de los noticieros, sabemos que son personas de carne y hueso quienes escogen las noticias y en algunos casos sólo vemos una cara de lo sucedido.

Por eso, los programas que ven los niños y niñas menores de 6 años deben ser muy bien escogidos, pues no todos son adecuados para ellos. Con frecuencia inquieta el tema de la violencia o la agresión, porque muchos de los programas muestran guerras, peleas, personajes violentos, entre otras cosas.

Sin embargo, hay otros temas importantes que pueden aparecer en los programas de televisión infantiles que deben analizarse tales como el dinero, el facilismo para obtener las cosas, el uso de la belleza, el cuidado del medio ambiente.

Es importante saber que quienes programan los contenidos para la televisión infantil, saben mucho de las necesidades de los niños y niñas. Por ello crean héroes y heroínas con los cuales se pueden identificar, personajes malos que les ayudan a canalizar sus rabias, princesas y príncipes con los que pueden soñar que hay solución a sus problemas. Todo esto puede ser importante, siempre y cuando haya adultos al lado de los niños y niñas comentando los programas, hablando de lo malo que actúa un personaje, de cómo se siente una persona que es agredida, de la importancia de los esfuerzos que hacen los personajes para conseguir lo que desean. Todo esto ayudará a que los niños y niñas entiendan los valores.

Pero la televisión también tiene publicidad y a través de ella se muestra una sociedad ideal de consumo en la cual la felicidad está en tener cosas que se compran y no en lo que las personas hacen. Por esto, también es importante que los adultos conversen con los niños y niñas sobre la irrealidad de estas propagandas de modo que no crean que lo que muestra la televisión a través de ellas es lo deseable.


Los contenidos de los programas para los niños y niñas deben ser adecuados para su momento de desarrollo.

La presencia de los adultos ayuda a los niños y niñas a entender de manera crítica su contenido y a aprender sobre el mundo social.

### La televisión como castigo

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>423</b> de <b>643</b>

Debido a que a los niños y niñas les gusta mucho la televisión, los adultos suelen usarla como como castigo cuando se "portan mal" y llegan a usarla como amenaza para todo.

Es importante detenerse a pensar que al hacer esto se le está dando excesiva importancia a este aparato y sus programas y se le comunica al niño o niña que la televisión es más poderosa que sus cuidadores pues tiene la capacidad de hacer que él se comporte de una u otra manera.

Es por eso necesario que los cuidadores encuentren otras consecuencias adecuadas cuando quieren enseñar a sus niños y niñas lo inadecuado de su comportamiento.

Para ello debe tenerse en cuenta que con frecuencia lo más recomendable es explicar a los niños y niñas lo que no deben hacer y si el comportamiento se vuelve repetitivo buscar consecuencias que sean lógicas, es decir que tengan relación con al mal comportamiento. Por ejemplo, si un niño o niña de tres años insiste en pegarle a su hermanito, debe hacerle un favor que le suponga un esfuerzo; si un niño o niña corre y se suelta de la mano del adulto cuando están en la calle, a la siguiente salida se queda en casa; si un niño o niña no quiere ordenar sus cosas así se busquen alternativas gratas y juguetonas, al día siguiente sólo podrá jugar con un juguete. Es decir, la consecuencia o sanción, se pone para que el niño o niña entienda qué es lo que el adulto le pide y su importancia. No se trata de "castigar para que le duela" porque si no ordena y se le quita la televisión, no entenderá qué tiene que ver lo uno con lo otro.

Debe recordarse que la intención al poner una sanción es que el niño o la niña entienda el mensaje que le queremos dar y que cambie su comportamiento. El dolor no es la única vía para lograr esto y por ello, usar la televisión como medio de castigo no sirve. Puede usarse, cuando los niños y niñas insisten en ponerse bravos porque no se les deja ver televisión porque ya es muy tarde o porque los programas que emiten no son adecuados para ellos o porque ha pasado mucho tiempo frente al televisor. En este caso, si llora, pega, o hace pataleta, además de manejar su rabia como se recomienda en el módulo de "pataletas", puede acordarse con él, por ejemplo, que la siguiente vez que haga lo mismo durará un día sin ver televisión o no podrá ver al día siguiente su programa favorito. En este caso, no ver televisión, tiene relación con el comportamiento que el niño o la niña no puede regular por sí mismo.

La televisión no puede usarse como único medio de castigo.


Las consecuencias o sanciones deben buscar el aprendizaje del niño y la niña y por lo tanto deben guardar lógica con el comportamiento infantil.

## 4. Ver TV y vinculación afectiva

La televisión es muy atractiva para muchas personas adultas y por lo tanto también lo es para los niños y niñas. Esto es natural porque está diseñada de manera muy sugestiva tanto en los contenidos como en la música y las imágenes. En el caso de los programas infantiles la música es rítmica y de fácil recordación lo que hace que los niños y niñas la aprendan. Las imágenes son llenas de colores vivos, sencillas en su trazo lo cual atrae la atención de los niños y niñas. Los cortes de publicidad también están diseñados para que las personas los recuerden y por ello con frecuencia tienen música fácil de repetir y frases que se memorizan rápidamente. Esto fascina a los niños y niñas a quienes

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>424</b> de <b>643</b>

gusta tanto la repetición de las cosas. En conclusión, la televisión está diseñada para atraer y los programas para niños y niñas se hacen especialmente para que les motive ver televisión.

Por otra parte, los contenidos de los programas infantiles se caracterizan por la fantasía, la cual está a flor de piel en los niños y niñas y esto hace que de las películas o series de la televisión se sintonicen con sus sueños, deseos y conflictos. Es decir que lo observado por los niños y niñas en la pantalla, entra en contacto con sus sentimientos y emociones. Por eso los que producen la televisión infantil saben que los héroes y las heroínas son necesarios, que hay que plantear dificultades que luego pueden resolverse satisfactoriamente, que es importante plantear el conflicto entre "buenos" y "malos" para que ganen los primeros. Todos estos elementos, ayudan a que los niños y niñas puedan identificarse con los personajes de las películas y entender que así como ellos y ellas tienen dificultades o sentimientos "buenos" y "malos", si se esfuerzan lograrán, como los héroes, salir adelante. Sienten que tienen la fuerza y el poder que no tienen en la vida real donde son los adultos los que tienen el dominio. Todo esto lo van viviendo sin mucha conciencia de lo que está pasando, pero les ayuda en su desarrollo afectivo, lo mismo que los cuentos de hadas que también muestran estos mismos conflictos.

En algunas ocasiones, a los niños y niñas los fascinan personajes miedosos o violentos y tienden a buscar insistentemente ver un mismo programa con ese personaje. Posiblemente están tratando de entender los sentimientos de rabia y agresión que tienen dentro y esos personajes son el pretexto para ello. Los adultos se asustan porque los niños y niñas insisten en ver esos programas y a repetirlos en sus juegos creyendo que la televisión les enseña a la violencia, siendo que el proceso es el contrario: el niño o niña siente rabia y agresión y utiliza el programa de televisión para poder entenderla. En estos casos, los adultos deben reflexionar si el niño o niña está siendo excesivamente castigado o está expuesto a situaciones de violencia a su alrededor o hay alguna situación que despierte su ira, como los celos con los hermanos.

Hay otros programas que cumplen una función de distensión de las emociones: son los programas de música, baile o los programas cómicos. Todos ellos hacen que niños y niñas entren en contacto con emociones más ligeras y gratas y eso les ayuda a sobrellevar los sentimientos de preocupación, celos, rabia, tristeza o envidia. Es como un oasis en el que se refugian por un rato y les alivia para volver luego a enfrentar el mundo real.


Es importante tener presente que el agrado no siempre coincide con lo que se valora como bueno o correcto, así como el desagrado tampoco siempre coincide con lo que se valora como malo o incorrecto. Por eso es posible que un protagonista que es ladrón despierte simpatía y solidaridad en la teleaudiencia. En este caso, la compañía activa de los adultos, ayudará a asumir una mirada crítica.

El papel de los adultos cuando acompañan a los niños y niñas a ver televisión es ayudarles a pensar y a hablar sobre las emociones que les producen los programas de televisión: ¿por qué te gusta fulanita (el héroe)?; ¿Qué sentiste cuando fulano le ganó a mengano?; ¿te gusta como terminó el programa? ¿por qué?; ese parece tener mucha rabia, ¿sabes qué le pasó para estar tan bravo?

Verbalizar las emociones y sentimientos, además de ayudar a desarrollar un pensamiento crítico, contribuye a que las emociones se hagan más conscientes en los niños y niñas y a que el adulto pueda entender mejor los sentimientos que los animan.

No se recomienda que los niños y niñas de primera infancia vean programas de terror o miedo, porque eso puede tener consecuencias a la hora de dormir, pues el programa puede mover sus propios miedos infantiles y producir insomnio o pesadillas (Ver módulo de dormir y despertar).



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>425</b> de <b>643</b>

Por último, cuando los adultos ven televisión con los niños y niñas y se interesan en los programas infantiles disfrutando de lo que presentan, hay mayores posibilidades de que los vínculos de afecto entre ambos se hagan más fuertes porque están compartiendo un momento de descanso y disfrute.

La televisión es muy atractiva porque está diseñada con imágenes, sonidos y contenidos que llaman la atención.

Los programas de televisión pueden ayudar a los niños y niñas a descansar de las emociones intensas de la vida cotidiana.

Los programas de televisión ayudan a los niños y niñas a procesar sus sentimientos, conflictos y deseos sin que sean conscientes de ello.

El papel de los adultos cuando ven televisión con los niños y niñas es ayudarles a poner palabras a sus sentimientos ante lo que están viendo.

## 5. Ver TV, salud y desarrollo corporal

En relación con la salud es importante tener en cuenta tres aspectos: la salud visual, las posturas y el sedentarismo.

### La televisión y la salud visual

Con frecuencia se plantea la preocupación de si ver televisión puede hacer que se dañen los ojos o si es malo ver televisión a oscuras. Por eso, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones que ayuden a los niños y niñas a conservar su salud visual:

- Evitar que los niños y niñas vean televisión excesivamente porque sus ojos pueden cansarse;
- Hacer que los niños y niñas no se sienten muy cerca de la pantalla para evitar el cansancio ocular. La distancia ideal es dos pasos de la pantalla cuando esta es pequeña. Entre más grande sea la pantalla mayor debe ser distancia. Si insisten en acercarse mucho debe consultarse el médico u optómetra porque puede ser que no vena bien y es necesario averiguar si necesitan anteojos.
- Se recomienda que la televisión se vea con la luz prendida para evitar el cansancio de los ojos. Como las imágenes y la luz de la pantalla son de mucho contraste, se necesita que haya luz alrededor de la pantalla, para evitar que el ojo haga muchos esfuerzos y se canse.


### La televisión y las posturas de los niños y niñas

Es importante que desde pequeños los niños y niñas aprendan a tener posturas adecuadas para no dañar la espalda, pues cuando permanecen torcidos, pueden afectarse los músculos y la columna vertebral. Esto traerá como consecuencia la presencia de dolores en la adolescencia y la adultez. Se recomienda lo siguiente, sobre la postura:

- Ver televisión sentado y no acostados

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>426</b> de <b>643</b>

- Su espalda debe estar recta y apoyada en el espaldar de la silla o la pared y sus talones apoyados en el suelo. Si deben sentarse en sillas que no son de su tamaño, puede ponerse en las sillas grandes un cojín o una toalla enrollada en el espaldar y una butaca pequeña en los pies, para asegurar la postura adecuada.

### La televisión y el sedentarismo


Cuando los niños y niñas ven mucha televisión, corren el riesgo de volverse sedentarios y esto trae consecuencias importantes en su desarrollo físico: aumento de peso, dificultades para conciliar el sueño porque no han realizado ninguna actividad, irritabilidad y fatiga y en algunos casos depresión, pues los niños y niñas no tienen mucho contacto con las otras personas.

## 6. Ver TV y el desarrollo de la seguridad física y emocional

---

Aunque parezca que los niños y niñas están seguros mientras están viendo televisión, también corren algunos riesgos físicos y emocionales si el lugar en que se ve televisión no es adecuado y si lo que ven o la cantidad que ven tampoco lo es. Por ello se debe:

- **Asegurar que el televisor se encuentra en un lugar firme** y estable para que no se caiga cuando los niños y niñas la encienden o la tocan. Una de las mayores lesiones que tienen los niños y las niñas en los hogares está relacionada con golpes recibidos por objetos televisores que no están asegurados.
- **Limitar el tiempo de ver televisión:** antes de los dos años, deben ser unos cortos momentos porque en esta edad, la televisión no le aporta mucho a los niños y niñas y en cambio debe dedicarse el tiempo a interactuar con ellos. Luego de esta edad una hora o dos horas, puede ser suficiente. Pero debe recordarse que más que horas, es seleccionar programas que sean de su interés y cuya duración no sea muy larga. Es necesario saber que cuando los niños y niñas se vuelven adictos a la televisión empiezan a tener una serie de consecuencias en su desarrollo tales como estar más silenciosos, irritables, aburridos o tensos. Además pueden empezar a confundir fantasía y realidad, a no querer realizar otras actividades que son importantes para su desarrollo o a tener una actitud consumista, es decir a querer todo lo que aparece en la televisión.
- **Seleccionar con los niños y niñas los programas que van a ver:** aunque esta actividad se realiza con los niños y niñas es importante que los adultos tengan un criterio claro sobre el contenido que es inapropiado para ellos de modo que les puedan explicar su inconveniencia en caso de que soliciten verlos. Los programas para ellos deben ser netamente infantiles sabiendo que algunos de ellos no son muy convenientes pues aunque tengan dibujos animados pueden tener mensajes para adultos (por ejemplo, Los Simpson) o mensajes en los cuales se discrimina personas. Las novelas, aunque pueden gustarle mucho a los adultos, no son convenientes para los menores de seis años pues allí se plantean situaciones complejas y de manera un tanto exagerada que los niños y niñas no entienden.
- **Evitar dejar solos por mucho tiempo a los niños y niñas frente al televisor.** Lo deseable es que los niños y niñas vean televisión siempre acompañados de adultos para que realmente les ayuden en su desarrollo. Sin embargo, esto no siempre es posible, por lo cual es necesario que

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>427</b> de <b>643</b>

cada cierto tiempo, el adulto se asome a asegurarse qué ve el niño o niña y comentar algo de lo que presentan.

En los casos en que por alguna razón los niños y niñas se enfrenten a imágenes que los asusten o a imágenes de violencia o sexo, es importante que los adultos puedan conversar sobre lo que vieron y escuchen sus preguntas, opiniones y sentimientos para ayudarles a procesar y ordenar sus ideas y emociones. Debe asegurarse que lo visto está en la televisión y no en la casa y si lo que vieron es semejante a lo que están viviendo, posiblemente conversar sobre lo que sienten y asegurarles el afecto del cuidador, será lo que más seguridad les brinde.

## 7. Ver TV, participación y autonomía

Como en todas las actividades que realizan los niños y niñas, ver televisión también es un buen momento para fortalecer la capacidad de decisión y desarrollar la autonomía en los niños y niñas de primera infancia, sobre todo después de los dos años.

En la primera infancia los niños y niñas son muy activos y están preguntando, explorando, opinando y conversando. Esta es una forma de participar en su vida diaria y cuando ven televisión en compañía de sus cuidadores, se está creando un espacio importante para fortalecer esa capacidad al hablar y opinar sobre lo que sucede en el programa que transmiten. Esto, como se decía, desarrolla su pensamiento crítico, lo cual les permite aprender a tomar decisiones con mayor fundamento.


Si por el contrario, se deja que los niños y niñas vean televisión solos y por largas horas, posiblemente se acostumbrarán a recibir pasivamente los mensajes, haciendo que su capacidad crítica y de decisiones se limite.

Otras formas en que puede fomentarse la autonomía y la participación a la hora de ver televisión son:

- Conversar con los niños y niñas sobre los programas que les gustan y llegar a acuerdos sobre los programas que verán. De esta manera se les está enseñando que la participación tiene en cuenta sus opiniones y las de los demás para llegar a decisiones conjuntas.

Cuando los adultos cambian los programas sin previo aviso a los niños y niñas, no se está fomentando la participación y es natural que se enojen. Si el adulto se da cuenta que el niño o la niña está viendo un programa que no es adecuado, debe tomarse un tiempo para ver lo que están presentando y conversar sobre la inconveniencia de seguir viéndolo. Se le puede proponer que miren algo más adecuado y que lo busquen entre ambos.

- Conversar sobre los tiempos para ver televisión y pueden proponer alternativas para llegar a acuerdos.
- Expresar opiniones sobre lo que están viendo y sentir que son escuchados y que sus opiniones y preguntas son importantes para los adultos.
- Cuando hay conflictos porque los niños o niñas están viendo televisión y no aceptan que el tiempo terminó, hacer acuerdos ayuda a que evite la imposición del adulto sin mediar ninguna razón.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>428</b> de <b>643</b>

## 8. Ver TV y el desarrollo de la estética

Como se decía, la televisión presenta programas que son atractivos visual y sonoramente. Sin embargo, ver televisión no es suficiente para desarrollar el sentido lo estético o la creatividad, es decir puede que el niño o niña se sienta atraído, pero no sabe la razón de ello. Por eso es importante que al acompañar a los niños a ver televisión se hagan señalamientos que les ayuden a apreciar o darse cuenta de las formas, los colores, los brillos de las luces, así como los sonidos fuertes o débiles, la música, los ritmos.


Puede ser interesante que los niños y niñas dibujen lo que ven en la televisión como una forma de desarrollar su creatividad al adecuar lo que ven al papel. Repetir los cantos, las propogandas en familia puede ser también una forma de estimular la música y si se adaptan los estribillos de la publicidad, se estimula la creatividad.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa


CATEGORÍAS	PREGUNTAS
Tipo de programas	¿Qué programas son adecuados para los niños? ¿Es malo que los niños miren novelas? ¿Cómo enseñarles a los niños a escoger los programas que sean educativos? ¿Es pertinente que los niños vean a personas besándose? ¿Qué muñequitos ó dibujos animados pueden ver los niños y las niñas? ¿Por qué a algunos niños solo les gusta disfrutar de los programas de adultos? (como novelas). A mi hijo de 6 años le gusta mucho ver tv con programación para adultos (novelas). ¿Cómo controlar esto? ¿Por qué será que a mi niño le gusta ver las noticias? ¿Cómo enseñarle a los niños que programas deben ver y cuáles no? ¿Qué hacer con la programación que genera tanta violencia en los niños? ¿Por qué será que a mi niño le da miedo ver dibujos animados? A mi hijo le gustan mucho las películas de guerra. ¿Cómo hago para cambiarle este hábito? ¿Cuáles son los programas de TV más recomendables para los niños y las niñas en estas edades? ¿Cómo explicarle sal niño cuando en TV sale una escena violenta o que no es para su edad? ¿Cómo saber cuándo un programa es bueno y estimula a mi niño? Pues hay programas infantiles o de dibujos animados pero a veces estos no son tan buenos

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>429</b> de <b>643</b>

	¿Cuáles son los programas adecuados para que vean los niños?
Compañía	¿Es necesario que los padres acompañen a los niños para ver la tv?
Tiempos para ver televisión	<p>¿Debe haber horas limitadas para los niños ver tv?</p> <p>¿Qué tanta televisión es aconsejable dejar ver a los niños?</p> <p>¿Porque los niños miran mucha televisión?</p> <p>¿A mi hijo le gusta mucho ver la televisión y comer al mismo tiempo, cómo puedo enseñarle que esto no se debe hacerse?</p> <p>¿Qué hacer cuando los niños se vuelven adictos a la televisión?</p> <p>¿Qué hacer cuando sentimos que los niños o niñas se están volviendo adictos a la televisión?</p> <p>¿Por qué cuando están viendo lo que les gusta se tornan agresivos y “berrinchosos” cuando se les cambia el canal?</p> <p>¿Cómo controlar el tiempo para ver la tv?</p> <p>Mi hijo solo quiere ver TV y no hacer nada más, ni siquiera come si no ve TV, tampoco es fácil llevarlo a la cama por ver TV.</p> <p>¿Cómo puedo hacer que mi niña de 3 años no se irrite cuando la mando a dormir y a apagar el TV?</p> <p>¿Cuánto tiempo al día es bueno que los niños tan pequeños vean TV?</p> <p>¿Qué hacer cuando se vuelven adictos a la televisión?</p> <p>¿Qué tanta televisión es aconsejable dejar ver a los niños?</p>
Televisión y salud	¿Ver demasiada televisión les puede afectar la vista a los niños?
	<p>¿Es negativa o positiva la televisión para los niños y niñas?</p> <p>¿Por qué a mi niño casi no le gusta ver televisión?</p> <p>Mi hijo no ve TV, no lo entretiene nada de la TV y tampoco permite que yo la vea. ¿Qué actitud debo asumir?</p> <p>Mis niñas de 3 y 5 años mantienen peleando por la bendita TV, ya no sé qué hacer si castigarlas o salir de ese aparato.</p>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>430</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

- Portal Colombiaaprende – MEN: <http://www.colombiaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- Revista Iberoamericana de Educación: Las TIC en la primera infancia (n.º 46/9 – 10 de septiembre de 2008 - Maribel Santos Miranda-Pinto y Antonio José Osorio)  
<http://www.rieoei.org/deloslectores/2655Osoriov2.pdf>
- Programa Mañana de Rondas Emisora La Cariñosa de RCN:  
<http://www.lacarinosa.com/category/manana-de-rondas-octubre-12-2013>  
<http://www.lacarinosa.com/category/manana-de-rondas-octubre-19-2013>
- Sobre el tema de los castigos y de su sentido:  
[http://www.aprendiendocrecemos.org/ct/images/stories/material/capacitacion/descubriendo\\_crianza-temporal.pdf](http://www.aprendiendocrecemos.org/ct/images/stories/material/capacitacion/descubriendo_crianza-temporal.pdf)

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>431</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>432</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de Ver Televisión. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se puede leer el siguiente cuento de manera libre y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera espontánea. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes.

#### LA TELEVISIÓN CON OLOR<sup>99</sup>

Sergio Samoilovich

Resulta que Franca quería hacer algo porque estaba aburrida. El Tío Chiflete le prestó su diario para que lo mirara.

– Es muy aburrido. Este diario no tiene colores – dijo Franca.

<sup>99</sup> Tomado de: <http://www.cuentosparachicos.com/ESP/cuentosmodernos/TelevisionOlor.htm>





BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **433** de  
**643**

Entonces el tío le prestó una revista.

– Es muy aburrida. Esta revista no se oye.

Entonces el tío le prestó una radio.

– Es muy aburrida. En esta radio no se ve nada.

Entonces el tío le prestó un televisor.

– Es muy aburrido. En este televisor no se huele nada.

Entonces el Tío Chiflete le llevó el televisor al Vecino Inventor para que le pusiera olor. El vecino le dijo que lo fuera a buscar al día siguiente.

Cuando el tío finalmente trajo el televisor, lo prendió y notó que tenía algo de olor. Franca se puso a mirar los dibujitos.

Al rato vino la mamá y dijo:

– ¿Qué es ese olor?

– La tele ahora viene con olor, – explicó Franca

– ¿Qué estás diciendo? ¿Cómo es posible? – se asombró la mamá.

– El Vecino Inventor la arregló – dijo el Tío.

– Qué bárbaro, las cosas que se hacen hoy en día. En mis épocas, teníamos la radio y gracias.

– ¿Por qué no tenías tele, mamá? – preguntó Franca.

– Porque no se había inventado, – contestó Peta con cara de oler feo. – Me parece que le voy a preguntar al vecino si no le puede bajar un poco el olor. Está muy fuerte.

La mamá fue a lo del vecino y le preguntó como se hacía para bajar el olor.

– ¿El qué? – preguntó el Vecino Inventor.

La mamá le explicó lo que pasaba y el Vecino Inventor le contestó que él no le había podido poner olor a la tele. Que la había desarmado y vuelto a armar, dejándola igual que antes.

– Qué raro – dijo la mamá. Entonces le voy a pasar un trapo húmedo.

Al rato Franca le dijo a la mamá:

– ¿Sabés que ahora la tele hace pis y caca?

– ¿Cómo? – dijo la mamá asombrada. Esto ya pasa de castaño oscuro. Que tenga olor vaya y pase, pero que haga pis y caca, ¡no puede ser!. Tío Chiflete, llama al Vecino Inventor por favor. ¡Qué barbaridad!. Lo único que faltaba, va a haber que ponerle pañales a la tele.

El Tío Chiflete y el Vecino Inventor desarmaron la tele para ver qué pasaba. Llenaron la casa de piezas y tornillos y cablecitos, hicieron un lío bárbaro y discutieron sobre televisores hasta que se hizo de noche. Hasta que por último se encontraron algo raro: ¡Había un ratoncito escondido en el televisor!.

Cuando lo sacaron y limpiaron todo, el olor desapareció.

Tardaron un rato largo en volver a armar todo, y si bien sobraron un par de piezas, anduvo bastante bien.


– Qué lástima – dijo Franca después de mirar un rato. – Me gustaba más como estaba antes, con olor y ratoncito.

Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades:

- Comentar libremente lo que les pareció el cuento.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>434</b> de <b>643</b>

- Comentar la razón por la cual, a Franca le aburría todo y nada le satisfacía.
- ¿Cómo se imaginan una televisión con olor? ¿Sería atractivo que oliera?

## B. Juegos

Hacer un concurso entre dos equipos en el cual un equipo canta o representa los comerciales de TV, sin mencionar el nombre del producto para que el otro equipo lo adivine.

## C. Cantar

Se pueden cantar canciones de programas de TV conocidos por los participantes

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las Ver TV. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.


### LAS COSTUMBRES FAMILIARES CON LA TELEVISIÓN

**Objetivo:** Compartir las costumbres que se tienen en las familias sobre el uso de la televisión y la influencia en los hábitos de ver televisión de los niños y niñas.

**Actividad:**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>435</b> de <b>643</b>

- Formar dos grupos de participantes: uno en el cual las personas de la familia ven bastante televisión y otra en la cual ven poca televisión. (Si son muchas personas, cada uno de los dos grupos puede dividirse en dos para que queden subgrupos de 4 a 5 personas).
- En cada grupo establecen:
  - Número de horas en que se tiene encendida la televisión (se puede hacer un promedio aproximado para el grupo)
  - Programas preferidos que se ven.
  - Número de horas de televisión que ven los niños y niñas de primera infancia (aproximadamente).
  - Programas que ven los niños y niñas de primera infancia.
- Se hace una plenaria en la cual el educador familiar con los participantes compara las respuestas de los grupos que ven mucha televisión con las de los grupos que ven poca. Puede hacer un paralelo para cada pregunta.

Es importante que en este paralelo se analice la cantidad de tiempo que dedican a la televisión los niños y niñas de primera infancia y analizar si depende de las costumbres de la familia.

Para animar la discusión, pueden establecerse las ventajas y desventajas de tener la televisión prendida mucho rato y de que los adultos vean mucha televisión.

Puede preguntarse por los programas que ven los niños y niñas y analizar si son adecuados para ellos o no.

### ¿VER TELEVISIÓN ES BUENO O MALO PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS?

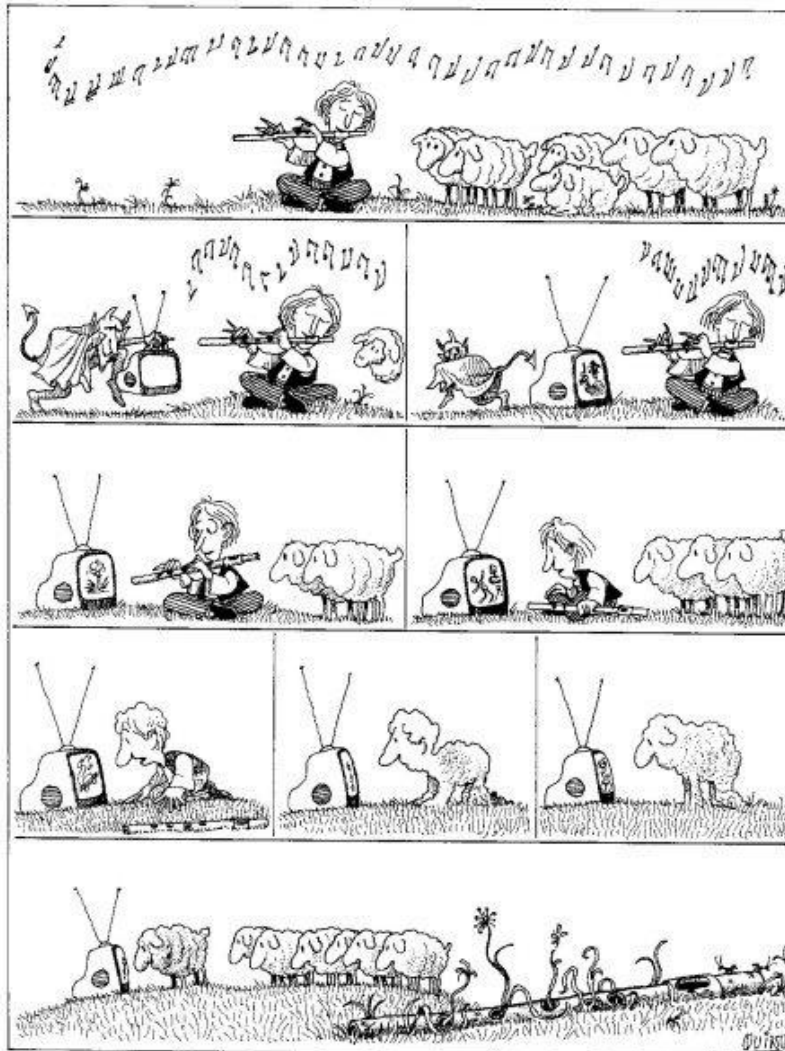
**Objetivo:** Analizar las ventajas y desventajas que tiene la televisión para los seres humanos y particularmente para los niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

- Dividir los participantes en grupos y mostrarles las dos caricaturas que se encuentran debajo de este recuadro.
- Cada grupo analiza:
  - ¿Cuáles son las diferencias en los mensajes de las dos caricaturas?
  - ¿Por qué es tan atractiva la televisión para los niños y niñas?
  - ¿Cuáles programas consideran que son buenos para los niños y niñas de primera infancia? ¿Cuáles no deberían ver?
  - ¿Cuánto tiempo ven los niños y niñas de primera infancia de las familias de los participantes?

- Se hace luego una plenaria para intercambiar las opiniones sobre las respuestas que los grupos dan a las preguntas

**Caricaturas:**



Tira cómica de Quino, bajada de: <http://www.taringa.net/posts/humor/9023261/Coleccion-chistes-de-quino.html>



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 437 de  
643



Tira cómica de Quino, bajada de:  
[https://www.google.com.co/search?q=chistes+sobre+la+televisi%C3%B3n&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=xyuJUu2qKY3skQeY2YDgBq&ved=0CFEQsAQ&biw=1280&bih=648#q=mafalda+televisi%C3%B3n&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=eSKnJc2yWCdKkM%3A%3BulRZXmZEEQOXnM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fimagenes\\_blog%252Fmafalda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fmafalda\\_ve\\_televisi%2525C3%2525B3n%3B420%3B449](https://www.google.com.co/search?q=chistes+sobre+la+televisi%C3%B3n&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=xyuJUu2qKY3skQeY2YDgBq&ved=0CFEQsAQ&biw=1280&bih=648#q=mafalda+televisi%C3%B3n&tbm=isch&facrc=&imgdii=&imgrc=eSKnJc2yWCdKkM%3A%3BulRZXmZEEQOXnM%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fimagenes_blog%252Fmafalda.jpg%3Bhttp%253A%252F%252Fwww.ubiqua.net%252Fblog%252Fmafalda_ve_televisi%2525C3%2525B3n%3B420%3B449)

### LA TELEVISIÓN COMO PREMIO O COMO CASTIGO

**Objetivos:** . Establecer las ventajas y desventajas de usar la televisión como premio o castigo por con los niños y las niñas

**Actividad:**

Se propone a los participantes armar dos equipos: uno que va a ser el defensor de la televisión como medio de castigo para cuando los niños y niñas se portan mal y otro que no está de acuerdo con que se use como medio de castigo sino en caso en que el mal comportamiento esté relacionado con la televisión.


Cada equipo se reúne primero para encontrar sus argumentos.

Después se hace el debate en el cual el educador familiar es el moderador y debe dar la palabra a los dos equipos para que puedan escucharse. Se sugiere que antes del debate se puedan poner unas reglas para que funcione adecuadamente: por ejemplo tiempos de intervención, escuchar al que habla, delegar participantes que pueden consultar con su equipo, etc.

Es posible que en el debate no se llegue a un consenso, pero esto no importa. El educador familiar puede hacer algunas preguntas que ayuden a aclarar el tema tales como: ¿Qué relación tiene que un niño o niña que no come, no pueda ver televisión como castigo? O ¿Los castigos son para que

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>438</b> de <b>643</b>

a los niños y niñas les duela o para que entiendan lo que tienen que cambiar? O ¿Cuál es la diferencia entre castigar y corregir?

### LOS MENSAJES DE LOS PROGRAMAS DE TELEVISIÓN

**Objetivos:** Analizar algunos mensajes que nos transmiten la televisión y la importancia de asumir una posición crítica para ayudar a los niños y niñas

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes divididos en pequeños grupos, que cada uno escoja una propaganda que esté siendo transmitida en la época en que se desarrolla el encuentro. Es mejor una propaganda relacionada con productos para el hogar. Cada grupo debe recordar bien la propaganda y analizar:
  - El papel que se le asigna a hombres y mujeres adultos
  - El papel que se le asigna a los niños y a las niñas
  - El mensaje que la propaganda quiere transmitirnos: deben procurar resaltar los mensajes expresos y los mensajes ocultos.
  - Los medios que utiliza el diseñador de la propaganda para hacer atractivo el mensaje.
- Se hace plenaria en la cual cada grupo primero, representa la propaganda que va a analizar y luego expone las respuestas a sus preguntas. El educador familiar va tomando nota en el tablero sobre los puntos comunes de cada pregunta.
- Después que todos exponen, se analizan los aspectos comunes y el educador familiar puede preguntar:
  - ¿Cómo recibirán los mensajes comerciales de la televisión los niños y niñas?
  - ¿Los participantes ayudan a que los niños y niñas no acepten pasivamente los mensajes que ven en televisión?

## 3. Actividades para “reflexionar”


### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

### ¿LA TELEVISIÓN ES NUESTRA AMIGA?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>439</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir sobre el papel de la televisión en la familia y en la primera infancia

**Actividad:**

- Solicita a los participantes, divididos en grupos, que expliquen las siguientes frases:
  - La televisión es entretenida, pero no es la amiga de los niños y las niñas
  - Es diferente "ver televisión", que "ver programas de televisión"
- Se comparten las respuestas de los grupos y se sacan conclusiones

### LOS TIEMPOS PARA VER TELEVISIÓN

**Objetivo:** Establecer los tiempos ideales para que los niños y niñas vean televisión

**Actividad:**


- Se divide el grupo para que cada uno imagine la situación de un niño o niña de tres años que ve televisión por más de 5 horas diarias sin importar lo que estén presentando y otro que ve por máximo dos horas diarias y escogiendo los programas adecuados para su edad.
- Cada grupo debe hacer una dramatización de cada una de las dos situaciones y de las consecuencias que le traen al niño o niña, en su desarrollo corporal, de pensamiento, de comportamiento (positivas o negativas).
- Se sacan conclusiones de la sesión

### ¿QUITAR LA TELEVISIÓN CORRIGE?

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de no usar siempre la televisión como medida de corrección.

**Actividad:**

- Se divide el grupo de participantes para que cada uno establezca las principales conclusiones sobre el debate acerca de los premios, los castigos y la televisión.
- Cada grupo expone sus conclusiones al resto del grupo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>440</b> de <b>643</b>

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ¿CÓMO EVITAR QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS SE AFICIONEN MUCHO A LA TELEVISIÓN?

**Objetivo:** Encontrar alternativas para que los niños y niñas dediquen su tiempo a distintas actividades, entre ellas la televisión.

**Actividad:**

- Se hace una lluvia de ideas de actividades que puedan ser muy atractivas para los niños y niñas y que hacen que no quieran estar viendo televisión mucho tiempo.
- El educador familiar puede ir escribiendo las ideas en una cartelera para que quede en el sitio de reunión o se rote por las casas de las familias.
- Cada persona hace un compromiso que puede exponer ante los demás o compartir con un compañero. Este compromiso se puede revisar en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades.

### CUANDO NO QUIEREN DEJAR DE VER TELEVISIÓN ¿QUÉ HACER?


**Objetivo:** Diseñar estrategias que ayuden a los participantes a manejar situaciones en las cuales los niños y niñas lloran o hacen pataleta porque no quieren dejar de ver televisión

**Actividad:**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>441</b> de <b>643</b>

- Si ya se ha desarrollado el módulo de pataletas, es conveniente recordar lo que allí aprendieron los participantes.
- Las personas comparten las alternativas amables que les han funcionado para ayudar a que los niños y niñas no lloren ni hagan pataleta cuando es hora de dejar de ver televisión.
- Cada persona escoge la alternativa que más se acomoda a la manera de ser de sus niños y niñas de primera infancia y la escribe o la dibuja en un papel. En la siguiente sesión se puede revisar para analizar avances y dificultades.

### Y SI NO ES QUITAR LA TELEVISIÓN, ¿CÓMO CORREGIR?

**Objetivo:** Diseñar estrategias que ayuden a los participantes a crear otros mecanismos de corrección tranquilos, firmes y no violentos, distintos a quitar la televisión.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos. Cada uno da un ejemplo de una conducta que fue castigada dejando sin televisión al niño o niña y busca otra consecuencia que tenga relación lógica con el comportamiento que se quiere corregir.
- Se exponen las respuestas grupales y cada persona hace un compromiso que puede exponer ante los demás o compartir con un compañero. Este compromiso se puede revisar en la siguiente sesión para analizar avances y dificultades.

### LAS REDES DE APOYO

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover actividades alternas a la televisión para los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.


**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas vean televisión de manera exagerada y cómo podrían apoyarse unas a otras, intercambiando actividades.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>442</b> de <b>643</b>

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad: organizar actividades culturales con los niños y niñas como obras de teatro, recreaciones, musicales, lecturas de cuentos, que ayuden a los niños y niñas a dedicar tiempo a estas actividades y eviten que estén dedicados a ver televisión.


Las actividades culturales pueden ser ensayadas por los mismos niños y niñas con el apoyo de los cuidadores. Esto hará que se dedique tiempo a los ensayos y también a las presentaciones ante la comunidad.

- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, pueden analizar las siguientes posibilidades:


- Si existe una ludoteca o biblioteca cercana, solicitar información sobre la existencia de una videoteca y de los videos que tienen para niños y niñas de primera infancia. Si no existen, solicitarlos para que los niños y niñas de la comunidad puedan asistir.

- Si no existe ludoteca o biblioteca, pueden buscarse formas de acceder a videos para niños y niñas pequeños. Puede ser por Internet, por donación de alguna Fundación o por aportes que hace la comunidad para comprar videos o películas que pueden ser administrados por alguna persona de la comunidad

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>443</b> de <b>643</b>


## Módulo 13 Peleas entre hermanos

# Peleas entre hermanos, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>444</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>445</b> de <b>643</b>

La relación entre hermanos es una relación única y especial porque es con ellos con quienes se comparten, de manera muy parecida, experiencias durante la infancia dado que generalmente los hermanos viven juntos, tienen los mismos padres o alguno de ellos y experimentan muchos sucesos importantes y cotidianos al vivir juntos. En algunas familias los primos también pueden hacer parte de esta relación especial, cuando hay convivencia de las familias extensas.

En la mayoría de las familias los hermanos pertenecen a una misma generación y tienen edades semejantes, aunque hoy en día en algunos grupos sociales se observa que hay mayor diferencia de edades entre ellos. Los que tienen mayor semejanza en edad tienden a ser compañeros de juego así entre ellos existan también las peleas. Cuando hay mucha diferencia de edad, posiblemente no se comparte el juego propio de los niños y niñas de la misma edad, pero se comparten otras cosas como los valores y normas familiares, el sentido de pertenecer a su familia y los afectos.


Cuando las edades de los niños y niñas son relativamente semejantes, es decir que no hay diferencias de 15 años o más, los hermanos pertenecen a una misma generación y en ese caso la relación entre ellos es una relación de tipo más horizontal, es decir sin que haya autoridad de uno sobre otro, y cumple varias funciones<sup>100</sup>:

- Sirve de apoyo cuando hay dificultades de alguno de los hermanos o hermanas con los padres. En los casos de castigos o maltratos, por ejemplo, los hermanos pueden convertirse en un refugio solidario. Pero también la solidaridad funciona ante la autoridad de los padres que ponen límites que no siempre son agradables para los niños y niñas.
- Tener un grupo de hermanos ayuda a entender que se es alguien diferente a las demás personas así se compartan vivencias muy cercanas y haya afectos intensos entre esas personas. Esto le ayuda a desarrollar su identidad y su autonomía.
- El grupo de hermanos promueve el sentido de pertenencia a la familia y por lo tanto contribuye a establecer la identidad, como miembro distinto de los demás dentro del grupo familiar y también como miembro perteneciente a ese grupo.
- Cuando el niño o niña siente rabia contra los padres por algún motivo pero este sentimiento no es aceptable, entonces traslada (o desplaza) el sentimiento contra los hermanos, haciendo que pueda salir de manera menos culpabilizante. Surgen entonces sentimientos hostiles hacia los hermanos, lo cual es más manejable que tener hostilidad hacia los padres. En este sentido, los hermanos sirven de "colchón" para estos sentimientos.

El vínculo fraterno tiene entonces tanto sentimientos de afecto y solidaridad como de hostilidad, rivalidad, competencia, celos y envidia. La solidaridad y el afecto servirán para los momentos en que se necesita apoyo o para cuando hay juego y complicidad. Incluso para las pilatunas cumple un papel importante pues los hermanos sirven de ayuda en las exploraciones propias de la infancia.

Durante la primera infancia en los vínculos fraternos tiende a predominar la competencia y la rivalidad, pues los niños y niñas tienen la fantasía de ser el "único" para sus cuidadores, especialmente para su padre y su madre y la presencia de los hermanos rompe esta fantasía. Entonces el niño o niña de primera infancia se debate entre aceptar a sus hermanos porque siente que les quiere y competir con ellos por el amor de sus cuidadores.

<sup>100</sup> Kancyper, L. (2002), "El complejo fraterno y sus cuatro funciones", en Congreso Fepal, [en línea], disponible en [http://www.spdecaracas.com.ve/download/cdt\\_134.doc](http://www.spdecaracas.com.ve/download/cdt_134.doc), recuperado el 29 de octubre de 2007.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>446</b> de <b>643</b>

Según el manejo que hagan los cuidadores de los niños y las niñas, estos vínculos pueden mantenerse con intensa rivalidad o por el contrario, matizarse haciendo que evolucionen hacia relaciones de apoyo más que de hostilidad.

La posición de los niños y niñas en el grupo de hermanos es importante entenderla porque influirá en la manera como cada uno de ellos establezca la relación con sus hermanos.

En el caso de los hermanos mayores que tuvieron la posibilidad de experimentar por un tiempo la fantasía de ser los únicos, la llegada del siguiente hermano implica una tensión alta y niveles de frustración que no siempre puede manejar porque en su corta edad, cree que el cariño que le dan a su hermanito quiere decir que se lo quitan a él. Entonces pueden surgir los celos, las rabias que se conjugan con los afectos y los deseos de protección y cuidado por sus hermanos menores. La combinación de estos sentimientos hace que aparezcan las culpas, pues afecto y rivalidad entran en contradicción.


Los niños y niñas menores podrán ver a sus hermanos mayores como modelos para seguir, admirarlos y querer ser como ellos. Por eso en muchas ocasiones andan detrás de ellos permanentemente, causándoles cansancio. Los celos de los más pequeños también pueden causarse porque no logran alcanzar los privilegios que ellos observan en los más grandes.

Los hermanos intermedios suelen tener en muchas ocasiones una posición complicada pues no tuvieron la opción de ser los primeros pero tampoco tienen el consentimiento del menor. Cuando son varios los niños y niñas que están en el medio, esta sensación se diluye, pero en el caso de ser tres hermanos, el del medio puede sentirse un poco excluido.

Todo lo anterior, no es una regla estricta, pues las relaciones entre hermanos están influidas por distintos factores: la diferencia de edades, el manejo de los cuidadores, el temperamento de los niños y niñas, entre otros. Por eso, sólo se puede hablar de tendencias, sin llegar a generalizar patrones de relación.

De todas formas, las relaciones entre hermanos siempre son complejas y por ello las peleas entre ellos hacen parte de la vida cotidiana familiar. El origen o causa de estos conflictos pueden ser variados: un programa de televisión, un juguete, quién se levanta primero, a quién le toca el cuento de la noche en su cama, etc.

Debemos recordar, por último, que a diferencia de los amigos que son escogidos por nosotros y en ocasiones son pasajeros, los hermanos son los que nos da la vida y que hacen y harán parte de ella por siempre, independientemente del tipo de relación que tengamos con ellos. Por eso, lo que hagan los cuidadores desde la primera infancia para ayudar a los hermanos a tener mejores relaciones, además de ayudarles en su desarrollo, contribuirá en la construcción de una red de afectos importante que permitirá compartir los momentos gratos de la vida y servirá de respaldo para afrontar los difíciles.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>447</b> de <b>643</b>

La relación entre hermanos es única y especial, porque ellos suelen compartir experiencias durante la infancia y vivir muchos sucesos importantes juntos.

A diferencia de los amigos, los hermanos son los que nos da la vida y hacen y harán parte de ella por siempre, sin importar el tipo de relación que tengamos con ellos. Por eso es tan significativo lo que hagan los cuidadores desde la primera infancia para ayudar a los hermanos a tener mejores relaciones.

Del manejo que hagan los cuidadores depende que en las relaciones fraternas predomine el afecto y la solidaridad, en lugar de la hostilidad, la rivalidad, los celos o la envidia.

## 1. Peleas entre hermanos y vinculación afectiva

Los vínculos afectivos hacia los hermanos y hacia los padres están presentes en las complejas relaciones entre hermanos. Algunos de estos elementos son los que a continuación se desarrollan.


### 1.1. La fantasía de querer ser hijo único

Si bien el primer vínculo afectivo que establece un niño o una niña al nacer es con su madre y su padre o sus cuidadores significativos, el segundo vínculo importante que establece es con sus hermanos cuando los tiene, pues ellos están presentes diariamente y a partir de las interacciones constantes, se establecen lazos en los cuales están implicados distintos sentimientos.

Sin embargo, como se decía, en la primera infancia los niños y niñas tienen la fantasía de ser los únicos en el afecto de los cuidadores significativos por ser tan especial la relación con ellos, pues es de los adultos que depende su sobrevivencia física y emocional. Esta fantasía es natural y no tiene relación con sentimientos de egoísmo, sino que por el momento de desarrollo en que están los niños y niñas, todavía no han alcanzado la capacidad emocional ni de pensamiento para entender que los cuidadores tienen la capacidad de querer y hacer sentir especial a cada niño y cada niña en la familia.

Entonces, cuando existen hermanos o hermanas, la fantasía o el deseo de ser el único hijo, es imposible de realizar y pueden surgir dudas sobre el cariño de los cuidadores y sobre el papel que ocupa en su corazón en comparación con los hermanos. Esto hace que presten mucha atención a la forma como sus cuidadores se relacionan con sus hermanos y suelen interpretar que ellos tienen más atención y afecto. Si es mayor, porque al más pequeño lo miman más y lo atienden más tiempo y si es menor porque al mayor le conceden privilegios que él desea. Los celos harán que interpreten que los cuidadores no les ponen tanta atención, así lo hagan.

Los celos entre hermanos siempre estarán presentes, porque es imposible que los cuidadores puedan dedicar una atención exclusiva a cada hijo o hija. Esta situación es particularmente difícil para los niños y niñas a quienes llega un nuevo hermano, sobre todo si son los hijos mayores de la familia.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>448</b> de <b>643</b>

En los niños y niñas de primera infancia la fantasía de querer ser hijo único es natural, y no está relacionada con sentimientos de egoísmo, sino que, por el momento del desarrollo en que están, aún no entienden que sus cuidadores significativos pueden querer suficientemente a cada niño y niña de la familia.

## 1.2. Los cuidadores y el afecto ante sus hijos e hijas cuando son varios

Parte de las dificultades que tienen los niños y niñas con sus hermanos, se derivan de las fantasías y deseos que tienen los padres, madres y cuidadores con respecto a sus niños y niñas. Con frecuencia suele pasar que estos adultos desean querer de igual manera a todos sus hijos e hijas para no sentir culpa por tener predilecciones o preferencias.


Sin embargo, esta situación es imposible porque cada hijo y cada hija es distinto, ha llegado a la familia en circunstancias diferentes y con cada uno de ellos se establecen relaciones particulares. Por ello, aquello de que "se quiere a todos por igual" es un mito que busca tranquilizar a los cuidadores. Algunos llevan a la práctica este deseo comprando todo igual para los hijos e hijas, o el día del cumpleaños de uno de ellos, hacerles regalo a sus hermanos también, o llevando a cabo todas las actividades familiares de la misma manera con todos los hijos e hijas sin diferenciar lo que le gusta a cada cual.

Sin embargo, este deseo de que todos los hijos e hijas sean iguales, tiene el efecto contrario en el grupo de hermanos que aumentan su rivalidad, pues no quieren ser tratados como iguales sino de manera especial. Por eso, no es aconsejable asumir prácticas como las descritas, pues los niños y niñas sentirán que en ningún momento son especiales para sus cuidadores.

La otra situación que puede acrecentar las rivalidades es cuando, al contrario que en la anterior, alguno de los cuidadores siente una predilección o preferencia muy llamativa por alguno de los hijos o hijas. Como se decía, es natural que los cuidadores sientan un amor distinto por cada hijo o hija e incluso que sientan que con alguno o algunos de ellos tiene una mayor cercanía o la relación fluye más fácilmente. Esto no trae problemas, si no hace que el cariño hacia los demás hijos e hijas sea insuficiente de modo que estos se sientan relegados. Pero cuando alguno de los hermanos se siente poco querido o poco atendido porque es evidente el trato preferente por otro hijo o hija, la rivalidad se acrecienta, pues el preferido se comporta como un rey, lo cual no lo ayuda en su desarrollo y el relegado empieza a sentir inseguridad en sí mismo, tristeza y rabia. Y entonces surgirán rivalidades intensas entre los hermanos y hermanas.

Dentro de esta situación, se presenta con frecuencia la tendencia de los adultos a dar la razón y proteger al niño o niña más pequeño, creyendo que el grande es quien siempre lo agrade o que por ser mayor ya puede controlarse más y ceder ante el hermano menor. A veces también se le pide al niño o niña mayor que sea el ejemplo de sus hermanos asignándole una responsabilidad que puede ser difícil pues en vez de procurar desarrollarse y crecer tranquilamente, siente la carga de ser el responsable del buen comportamiento de sus hermanos. Todo este tipo de manejos, puede ser contraproducente para todos los hermanos: para los pequeños, porque aprenden a sentirse intocables y en ocasiones, incluso, molestan a los mayores sabiendo que no les pasará nada, lo cual no los ayuda a desarrollar sentimientos de solidaridad y generosidad y por el contrario aprenderán a ser egoístas y poco justos. En los mayores las consecuencias pueden ser distintas, más orientadas a desarrollar sentimientos de ser excluido, de tener un trato injusto y a aumentar su rivalidad con su hermano menor.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>449</b> de <b>643</b>

Entonces, es importante que los cuidadores puedan analizar sus sentimientos hacia cada uno de sus hijos e hijas, aceptando con naturalidad que como seres humanos, puede sentir cosas distintas por cada uno pero reflexionando con cuidado sobre si está enviando mensajes de predilección o sobreprotección excesiva por alguno de sus hijos o hijas. Es importante que cuando un adulto, comprenda que tiene una preferencia clara por alguno de sus niños o niñas, se esfuerce por buscar los elementos que le ayudan a vincularse de manera agradable y positiva con los otros niños o niñas.

Debe aclararse que igualdad no es lo mismo que equidad. Igualdad es tratar a todos como si no hubiera diferencias. Equidad es tratar a cada uno justamente, apreciando las diferencias.

Aunque los adultos deseen querer de igual manera a todos sus hijos e hijas y, además, deseen que sean iguales, esto no sucede, pues todos son diferentes y, como tal, necesitan un trato diferenciado.

Cuando se trata a los hijos e hijas como iguales, el efecto puede ser el contrario al deseado por los adultos: aumenta la rivalidad entre los hermanos.


En el otro extremo, cuando los cuidadores muestran una marcada preferencia por alguno de los hijos o hijas, también se aumenta la rivalidad ente ellos. En este caso, se sugiere ofrecer cariño suficiente a los demás hijos e hijas, de modo que no se sientan relegados.

Así como no se les debe asignar a los hermanos mayores la responsabilidad del buen comportamiento de los hermanos menores, tampoco se les debe dar siempre la razón a estos últimos por el solo hecho de ser pequeños. Esta situación aumenta la rivalidad entre unos y otros y hace que los mayores se sientan excluidos, mientras los menores captan un mensaje erróneo sobre lo que es el trato justo en la relación con sus hermanos.

Además de lo anterior, puede existir en los cuidadores la fantasía de que los hermanos, por ser hermanos, deben quererse naturalmente y entre ellos no debe haber peleas, rabias, celos ni envidias. Cuando existe este deseo irreal, es posible que las expresiones de celos y rivalidad o no sean percibidas por los adultos, o sean reprimidas con castigos o con consejos como: "Es tu hermano, no puedes sentir rabia por él pues es de tu misma familia". Este tipo de mensajes no ayudan a los niños y niñas a entender sus emociones y no resuelven el conflicto entre hermanos.

Existe una situación particular que es necesario destacar: cuando uno de los hijos o hijas de la familia tiene alguna enfermedad crónica o alguna discapacidad. En estos casos, los cuidadores tendrán que dedicar mucho tiempo para ayudar a este hijo o hija que requiere de atenciones médicas o terapéuticas y por lo general tienden a sobreproteger a este niño o niña por la misma angustia que se tiene y los temores sobre su futuro. Y en estas circunstancias, los hermanos del niño o la niña terminan siendo desplazados afectándose su desarrollo afectivo, pues en muchas ocasiones sienten que fueron poco atendidos, crecen deseando más afecto y muchas veces sienten culpa por desearlo pues entienden que su hermano requiere de más atención.

En circunstancias como estas, las redes de familia extensa, así como los apoyos institucionales son de gran ayuda para que las familias puedan dedicar tiempo de calidad a todos los hijos e hijas de la familia y para que les enseñen a los hermanos a involucrarse activamente en el cuidado de su hermano, procurando que este logre la mayor autonomía posible.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>450</b> de <b>643</b>

El cuidador no debe pretender que todos sus hijos e hijas se quieran por el hecho de ser hermanos. Cuando existe este deseo irreal, el cuidador puede dejar de percibir expresiones de celos o rivalidad entre sus hijos e hijas o, si las percibe, puede reprimirlas con consejos y castigos poco adecuados.

Ante la situación particular de que uno de los hijos o hijas tenga una enfermedad crónica o alguna discapacidad que demande mayor tiempo de atención de los adultos, se recomienda buscar apoyo en las redes de familia extensa y en las instituciones correspondientes, para que se les pueda dedicar tiempo de calidad a todos los hijos e hijas de la familia.

### 1.3. Los sentimientos hacia los hermanos y los cuidadores

De acuerdo con todo lo dicho, las relaciones entre hermanos están marcadas por diversos sentimientos, unos gratos y otros incómodos.

Los sentimientos agradables hacia los hermanos pueden ser de solidaridad, de complicidad, de cuidado, de admiración, de cariño y ternura, de alegría y diversión e incluso de preocupación si alguno presenta dificultades.

Estas emociones se observan cuando juegan y comparten alguna actividad sin pelear, cuando se unen para reírse de los cuidadores amparados en el apoyo que se brindan unos a otros, cuando alguno está enfermo y los demás ayudan a cuidarlo, cuando el menor muestra interés por lo que hace el más grande y cuando este es capaz de ayudar a los adultos en el cuidado del más pequeño.

Las relaciones entre hermanos pueden estar marcadas por sentimientos agradables como la solidaridad, la complicidad, la admiración, el cariño y la ternura, la alegría, etc.; pero también por sentimientos asociados a la rivalidad.


Pero están también presentes los sentimientos asociados a la rivalidad que provocan las peleas entre hermanos. Esta rivalidad está relacionada con la imposibilidad de ser el único en el corazón de los cuidadores y a la competencia eterna por querer serlo. Surgen entonces los celos que hacen ver de manera distorsionada la relación entre el cuidador y los hermanos, celos acompañados de rabia y de resentimiento que subyacen en las peleas entre hermanos.

Durante la primera infancia los niños y niñas no tienen consciencia de estos sentimientos pero lo expresan a través de su conducta: se muestran irritados, llorones, agresivos con los hermanos, buscan mucho la atención de los cuidadores a la vez que se muestran irritados con ellos si no les ponen la atención que desean.

Cuando ha nacido un nuevo hermanito, estos sentimientos son más intensos y a ellos se suma el miedo de perder el afecto de los cuidadores. Es un miedo que se presenta hasta en niños y niñas de más de seis años e incluso en adolescentes a quienes les llega un hermano.

Es tan difícil la situación que pueden presentarse algunas de las siguientes reacciones:


- Ante el temor a no ser querido:

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>451</b> de <b>643</b>

- En algunos casos se presentan sentimientos de miedo a salir de la casa cuando el bebé está por nacer, pensando que al llegar de nuevo todo haya cambiado tan radicalmente que su vida se vuelva distinta.
- Los sentimientos de miedo pueden reflejarse en pesadillas o miedos nocturnos, dado que como se describe en el módulo de "Dormir y Despertar" los sueños y sobre todo las pesadillas reflejan la vida interior que tiene el niño o niña.
- El temor a perder el afecto de los cuidadores también puede expresarse en el aumento de solicitudes de atención del cuidador evitando así que se la preste al bebé y asegurándose que no pierde su cariño. En ocasiones estos pedidos se tornan agobiantes para el adulto.
- Ante la rabia por la presencia del hermano o porque cree que los cuidadores le quitaron su afecto:
  - Puede provocar pataletas o llantos frecuentes y comportamiento irritable. Esta rabia puede hacer que los niños y niñas que ya seguían ciertos hábitos, ahora no los acepten y sólo quieran que se haga su voluntad.
  - Algunos niños y niñas expresan sus rabias molestando o lastimando al bebé recién nacido y este comportamiento puede durar bastante. En ocasiones puede mantenerse toda la vida, si los cuidadores no hacen alguna intervención positiva.
- Puede darse una tendencia a esconder y reprimir las emociones porque estas son tan intensas que incomodan. En estos casos se observa que el niño o la niña no parece afectado por el nacimiento del bebé, pero hay un cambio en su personalidad pues de ser cariñoso y entusiasta, parece haberse vuelto menos expresivo aunque sigue haciendo lo que le indican y no muestra miedos ni rabias.
- Pueden ser frecuentes los retrasos temporales en logros que ya había superado como avisar para ir al baño, comer y vestirse por sí mismo, dejar de hablar.

Con el nacimiento de un nuevo hermano los sentimientos se intensifican y surge en los niños y niñas el miedo de perder el afecto de sus cuidadores. Ante el temor a no ser queridos y ante la rabia por la presencia del hermano o porque creen que los cuidadores ya no los quieren, pueden presentarse algunas reacciones:

- Pesadillas o miedos nocturnos.
- Demanda de mayor atención del cuidador.
- Pataletas y comportamiento irritable.
- Comportamientos de molestar al bebé.
- Tendencia a esconder y reprimir las emociones.
- Retrasos en logros que ya habían superado (como avisar para ir al baño y comer vestirse solos).

 BIENESTAR FAMILIAR	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 452 de 643


## 1.4. Cómo ayudar a los niños y niñas con sus sentimientos de rivalidad por sus hermanos y hermanas

Desde la perspectiva de los vínculos afectivos y de los sentimientos, son varias las recomendaciones que ayudarán a que los niños y niñas que tienen hermanos, disminuyan sus celos, rabias y temores y se sientan más seguros y amados. Esto ayudará además a que las peleas entre hermanos disminuyan, pero sobre todo, contribuirá a su desarrollo afectivo.

- Antes todo es imprescindible reflexionar sobre los sentimientos hacia todos los hijos e hijas reconociendo que es imposible quererlos del mismo modo y en la misma cantidad. Esto tranquilizará a los cuidadores y les ayudará a saber qué es lo especial que tienen con cada niño o niña.
- Cuando los cuidadores sean conscientes de que tienen predilección por alguno de sus hijos e hijas, deben buscar formas gratas y positivas de relacionarse con los otros para hacerlos sentirse especiales también, no de la misma manera que con el hijo predilecto, sino de la manera en que le gusta a cada niño o niña.
- De las dos recomendaciones anteriores se deriva el que los cuidadores deben procurar tener tiempos especiales con cada uno de sus niños o niñas, así tengan otros comunes. Esto significa que se conocen los gustos y preferencias de cada niño o niña y de acuerdo con su edad se buscan momentos para desarrollar esas actividades particulares que a cada uno le atraen. Otras actividades serán comunes pues esto también ayuda a que el afecto entre hermanos se fortalezca. Esta recomendación significa que las familias que hacen todo en común sin diferenciar las particularidades de cada niño o niña, debe hacer transformaciones para que en algunos momentos, cada niño y cada niña que tiene su momento especial con alguno de sus cuidadores. Esto ayudará a disminuir las rivalidades.
- También deben valorar lo que es particular y bueno de cada niño o niña y hacérselo saber sin comparar entre hermanos. Es decir que cuando se elogie a uno de los niños o niñas, no debe nombrarse a los hermanos y si estos reclaman, se les muestra que ellos pueden ser buenos en otra cosa.
- Las demostraciones de afecto hacia los niños y niñas pueden tener elementos comunes para todos los hermanos y algunas especiales para cada uno de ellos. Habrá sobrenombres cariñosos particulares para cada uno, formas de abrazos o besos o dichos distintos que muestren el afecto sincero por cada uno.
- Entender que las peleas entre hermanos son naturales y que entre ellos puede haber sentimientos de cariño y a la vez celos, envidias y rabias. Esto hará que los cuidadores se sientan aliviados de la preocupación de que sus hijos e hijas no se quieran y disminuirá su tensión ante los conflictos facilitando su manejo. Además disminuirá la rivalidad entre los niños y niñas entre quienes el conflicto deja de ser un tabú que deben expresar de manera que los adultos no se den cuenta.
- No juzgar los sentimientos de celos, envidia y rabia de los niños y niñas creyendo que son malos y egoístas. Reconocer que esto es natural y entender cómo se siente cada niño o niña ayudará a evitar regaños y cantaletas y hará que estos sentimientos disminuyan. Ponerse en el lugar de los niños o niñas, recordando situaciones en las que los adultos han sentido celos y envidia puede ayudar en este ejercicio de manera que no se los juzgue. Sin embargo, tampoco debe restarse importancia a estos sentimientos infantiles ni mostrarse indiferente ante ellos.

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>453</b> de <b>643</b>

- Cuando haya conflictos entre los niños y niña o se vea que los niños y niñas expresan celos hacia sus hermanos, puede ayudarse a verbalizar estos sentimientos para que los puedan manejar mejor. Pueden usarse frases como:
  - "Estás enojado porque estoy alzando a tu hermanito y eso es normal. Ahora que termine de alimentarlo te voy a dar un beso y un abrazo. Ven si quieres y te estás aquí a mi lado y me acompañas que me siento muy feliz de que estés conmigo".
  - Ante una pelea: "Veo que están muy bravos y enojados. Esperemos primero a que se tranquilicen y luego miramos qué solución encontramos".

Los sentimientos de rivalidad entre hermanos deben ser manejados por los cuidadores, con el objetivo de que las peleas entre ellos disminuyan y para ayudarlos en su desarrollo afectivo. En tal sentido, el cuidador debe:

- Reflexionar sobre cuál es la relación que tiene con cada niño o niña, teniendo en cuenta que los sentimientos hacia todos los hijos e hijas son diferentes.
- Procurar que cada hijo o hija se sienta especial, lo que se facilita si tiene un tiempo especial con cada uno de ellos.
- Valorar lo que es particular y bueno en cada niño o niña y hacérselo saber sin comparar entre hermanos.
- Demostrar afecto a cada uno de sus niños o niñas por separado, además de las manifestaciones comunes para todos los hermanos.
- Entender que las peleas entre hermanos son naturales.
- Entender que los sentimientos de celos, rabia y envidia en los niños y niñas son naturales y no indican que sus hijos e hijas sean malos y egoístas.
- Ayudar a sus hijos e hijas a verbalizar los sentimientos de rivalidad, pues esto los ayuda a manejarlos mejor.


## 1.5. ¿Qué hacer cuando los hijos mayores sienten celos de los hijos menores?

Son varias las recomendaciones en estos casos:

- Cuando viene un hermano en camino, los cuidadores deben entender lo que sienten los niños y niñas y conversar con ellos si ya tienen lenguaje oral para que puedan expresar sus dudas y preocupaciones. Hacer dibujos o jugar con títeres también puede ayudar. Lo importante es preparar a los niños y niñas de manera que sientan confianza en que aunque algunas cosas cambiarán, el afecto de sus cuidadores se mantendrá intacto y se van a mantener algunas cosas especiales de las que tienen antes del nacimiento del bebé.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>454</b> de <b>643</b>

- En ocasiones hay cuidadores que se preocupan mucho por lo que sentirá el hijo mayor con la llegada de un hermanito y tienden a protegerlo en exceso, procurando que no sienta ningún dolor o frustración. Debe recordarse que es importante que los niños y niñas aprendan a enfrentar las frustraciones en la vida y la llegada de un hermano puede ser una buena posibilidad si la situación es bien manejada. Entonces los adultos deben confiar en la capacidad del niño o la niña, apoyándolo sin angustia cuando se enoja, se siente triste o tenga muchos celos. Las siguientes recomendaciones serán de gran utilidad en esta tarea.
- Como es necesario que dedicar más tiempo al pequeño, porque un bebé requiere de mucha atención es importante tener presente que deben guardarse momentos especiales para el niño o niña mayor, de manera que sienta que aunque el tiempo ya no es sólo para él, tiene la atención y el afecto de sus cuidadores. Aprovechar, por ejemplo, el momento en que el bebé duerme, para dedicar tiempo al niño o niña mayor. De todas formas, es importante que este entienda que habrá momentos en que el adulto no podrá atenderle porque está alimentado a su hermano o cambiando un pañal. Puede proponerle que le acompañe o hacerlo que participe en la actividad.
- Una forma de asegurarle lo especial y único que es para el cuidador, consiste en ayudarlo a sienta que su lugar de hermano mayor es maravilloso. Ser hermano mayor implica que puede hacer muchas cosas que el bebé todavía no sabe (como lavarse las manos, comer por sí mismo, hacer pequeñas tareas, etc.) y que deben ser elogiadas mostrando la diferencia.

Ser hermano mayor también es una ventaja pues puede ayudar al cuidador con su hermanito en tareas adecuadas a su edad, tales como alcanzar un pañal o una toallita, avisar si oye que llora el bebé. El agradecimiento con una amplia sonrisa o un abrazo del cuidador, mostrará al niño o niña que es importante para el adulto, que tiene capacidad de ofrecer su ayuda y que es valorado por eso. Y si el adulto comenta con otras personas de la familia o con amigos lo orgulloso que está con esta ayuda del niño o niña, mayor será su satisfacción. Con esto, además de darle su lugar, promoviendo el desarrollo de la seguridad en sí mismo y la capacidad de dar a otros y no sólo de recibir. Esto quiere decir que se siembran las bases de la solidaridad y la generosidad.

- Incluir el niño o niña mayor en la indagación de las causas del llanto del hermanito menor, es decir preguntarse con él: "¿Por qué será que llora el bebé? ¿Tu crees que es por hambre? ¿O será por frío?" Esto, además de involucrarlo en el cuidado del bebé, desarrolla en él la capacidad de entender las emociones de los demás, porque le abre la posibilidad de observar y preguntarse por las causas de un llanto. Se ha encontrado que esta actividad ayuda a que las relaciones entre hermanos sean de menos rivalidad.<sup>101</sup>
- Cuando el hermano mayor se muestre irritable y llorón, deben evitarse los regaños y castigos, pues estos, en vez de ayudar, aumentan el estrés del niño o niña y por lo tanto sus celos y su irritabilidad o tristeza. Es mejor expresarle el afecto a través de caricias, abrazos, besos, sonrisas, incluso si está enojado. A veces un abrazo puede ayudar a bajar la irritación, aunque no siempre lo reciben. Si no lo acepta, habrá que dejarlo llorar un rato y cuando se calme, volver y abrazarlo asegurándole que lo quiere mucho. Esto implica que el adulto debe ir desarrollando grandes dosis de paciencia, pues no siempre es fácil manejar estas situaciones. Evitar la indiferencia, pues esta lo único que hace es enviar el mensaje de que se ha dejado de querer al niño o la niña.

<sup>101</sup> Dunn, J. La comprensión de los sentimientos: las primeras etapas (1990) En Bruner, J. y Haste, H. (comp) *La elaboración del sentido*. Barcelona, Paidós. Pp. 31 a 44.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>455</b> de <b>643</b>

- Si el cuidador tiene apoyo de otro adulto, pueden distribuirse la atención de los niños y niñas de modo que ambos sientan que tienen el cariño de sus cuidadores. Esto hará que los padres de los niños y las niñas se involucren atendiendo, bien sea al bebé o a los niños y niñas mayores.

Cuando viene un hermano en camino, los cuidadores deben preparar al niño o niña mayor para que confíe en que, aunque algunas cosas cambiarán, el afecto de sus cuidadores se mantendrá intacto. Además, el dolor o la frustración que pueda provocar tal situación en el niño o niña pequeño deben ser bien manejados, en tanto la situación es una oportunidad para que el niño o niña aprenda a enfrentar las frustraciones en la vida. Ciertas recomendaciones ayudan:

- El cuidador debe dedicarle un momento especial de atención y afecto al niño o niña mayor.
- El cuidador debe hacerle ver al niño o niña las ventajas que implica ser hermano mayor (ej., hace cosas que el bebé no sabe hacer, ayuda en el cuidado del bebé, etc.).
- El cuidador puede incluir al niño o niña mayor en la indagación de las causas del llanto del hermanito menor.
- Ante los celos, la irritabilidad o la tristeza del niño o niña mayor, el cuidador debe mostrarse afectuoso (con caricias, besos, abrazos) y evitar la indiferencia.

## 2. Peleas entre hermanos, convivencia y autorregulación

---

La relación entre los hermanos, con sus conflictos y afectos es un espacio importante para ayudar a los niños y niñas a aprender a tener una convivencia en la cual se aprende a solucionar conflictos, se regulan las emociones y se puede vivir de manera armónica, así haya discrepancias y discusiones. A continuación se explicará la importancia de esta idea, la forma como influye el tipo de manejo de los conflictos en las relaciones fraternas, la manera de disminuir las peleas entre hermanos y estrategias para manejarlas positivamente.


### 2.1. La relación entre hermanos en el aprendizaje de la convivencia

La relación entre hermanos con sus amores y desamores es una experiencia de vida que permite a los niños y niñas aprender a relacionarse con las personas de su misma edad o de su generación. Por eso, es importante ayudarles a resolver sus conflictos para que puedan aprender también a enfrentarlos con los amigos y posteriormente con compañeros de trabajo o personas de la comunidad.

La relación con los hermanos en la primera infancia ayudará por ejemplo, a que la vida y las personas no pueden estar dedicadas exclusivamente al niño o niña y que no todo es para él o ella. Es decir,

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>456</b> de <b>643</b>

van aprendiendo que no son el centro del mundo y que en la vida se requiere ceder y compartir para tener una buena convivencia.

La relación entre hermanos, también puede ayudar a entender las ventajas de la solidaridad y la generosidad cuando se cede ante los impulsos de ser el centro y se puede expresar el afecto a los hermanos, compartir con ellos, apoyarlos y pasar buenos ratos.

La relación entre hermanos es un espacio importante para ayudar a los niños y niñas a aprender a convivir de manera armónica a pesar de las discrepancias y las discusiones.

A través de la resolución de los conflictos que se presentan en la relación entre hermanos, los niños y niñas aprenden normas de convivencia que los ayudarán a enfrentar posteriormente en la vida los conflictos que puedan aparecer con los amigos, los compañeros de trabajo o personas de la comunidad.

## 2.2. Los conflictos en la familia y la convivencia


Los conflictos hacen parte de la convivencia humana y por lo tanto están presentes en las familias. Lo importante es entender cuál es la manera como se abordan pues en ocasiones estos tienden a taparse, en otras se convierten en peleas que incluyen violencia y por último, pueden resolverse positivamente. Más detenidamente cada una de estas opciones puede describirse de la siguiente manera:

- **Evitar o tapar el conflicto:** esta opción la usa la familia cuando aparecen discrepancias entre los miembros, bien sea los adultos o con los niños y niñas y alguno de los involucrados en el conflicto cede sin que haya un análisis de la situación o alguno impone al otro su autoridad u opinión. Puede ser por ejemplo, el caso en que el marido impone su parecer a la señora y esta acepta sumisamente o el caso en que una abuela da una orden a un niño o niña y amenaza con un castigo cuando este no quiere obedecerla. En algunos casos, los conflictos se tapan también cuando por ejemplo, una pareja evita discutir porque tienen miedo a entrar en el conflicto, y aunque ninguno impone una opinión al otro se ve la tendencia hay un miembro de la pareja que cede ante el otro sin darse cuenta.

En estos casos, tapar el conflicto y no permitir el intercambio de opiniones, así haya discrepancias, hace que la familia o sus miembros no cambien y no crezcan. Por ejemplo, si un niño o niña siempre es amenazado cuando no obedece aprende a ser una persona sumisa y temerosa y cuando debe enfrentar conflictos fuera de la familia asumirá una actitud también sumisa y no expresará sus sentimientos por temor. Es posible que se convierta en un niño o niña muy bien educado, quizás mucho, que evita los problemas para dar gusto a las demás personas, pero renuncia sus opiniones y sentimientos.

- **Escalada del conflicto:** los conflictos en la familia pueden aumentarse e incluso volverse violentos cuando las personas que están involucradas aumentan la discrepancia original queriendo imponer su punto de vista sin tener en cuenta el del otro y acudiendo a formas de imposición como el grito, el insulto, el chantaje o los golpes. Cuando este es el camino que usan los adultos en la familia, los niños y niñas aprenden que es la forma de abordar las contradicciones naturales de la vida. Empezarán también a contestar con ira o con ofensas cuando algo les disgusta y entre hermanos aumentarán las peleas porque no conocen otra manera de enfrentar las dificultades.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>457</b> de <b>643</b>

- Resolver positivamente el conflicto:** los conflictos en la familia se resuelven cuando se acepta que las personas pueden pensar y sentir de distinta manera y cuando se buscan soluciones a través del diálogo para encontrar alternativas distintas a las planteadas originalmente. Esto implica saber que no existe una sola verdad, que es necesario abrirse al otro y escucharlo y que si se buscan soluciones que antes no se habían visto, las personas y la familia crecerá.


Para resolver un conflicto las personas involucradas deben tener una actitud de querer buscar una solución en vez de querer imponer su parecer, pues en este caso el conflicto aumentará. Implicará aceptar que la otra persona tiene opiniones y sentimientos que el otro debe intentar comprender y que es importante que ambos expresen sus argumentos, no importa la edad o el sexo, para que entre todos lleguen a una nueva alternativa.

En el caso de la relación de cuidadores y los niños y niñas, para resolver positivamente los conflictos se necesita que haya una relación afectuosa y de confianza. No es que los adultos sean los amigos de los niños y niñas pues ellos deben ser quienes los orienten y les ayuden con las normas, actividades que no hacen los amigos, pero sí tener una relación cariñosa y cercana.

Además de lo anterior, se necesita que los adultos piensen que lo que opina y siente el niño o niña es importante y valioso y que el adulto no es el único que tiene la verdad sobre los asuntos de la vida. Sólo así, en el momento de un conflicto, podrá escuchar su parecer o sus emociones para tenerlas en cuenta en la resolución del problema. Ayudará además, a que los niños y niñas desde muy pequeños se sientan libres de expresarse y esto facilitará la resolución de las discusiones, peleas o discrepancias.

Cuando ha habido expresiones difíciles, las personas -adultos, niños o niñas- deben estar abiertos al perdón para que no queden heridas que luego vuelven a salir en otros conflictos, porque no se resolvieron suficientemente. En muchas ocasiones pasa que se han encontrado alternativas prácticas para mejorar una situación inmediata, como por ejemplo, quién maneja el control de la TV. Sin embargo, muchas veces lo que hay en el fondo es un conflicto por celos, como los que se dan entre hermanos, y de eso no se habla. Entonces vuelve a surgir la pelea por otra razón aparente, como por ejemplo, a quién le sirven de primeras la comida en la mesa. Cuando se busca un perdón sincero entre los miembros, esto ayudará a que los sentimientos difíciles se apacigüen y disminuyan.

Entonces, la manera como la familia aborde sus conflictos, va a influir en la manera como los hermanos resuelven sus peleas y esto va a ayudar o a entorpecer el aprendizaje que hagan sobre la resolución de los conflictos en la vida. En familias muy conflictivas, posiblemente las peleas entre hermanos serán más frecuentes e intensas que en familias en las cuales hay apertura a la resolución positiva y dialogada de los conflictos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>458</b> de <b>643</b>

Hay distintas formas de abordar los conflictos familiares y estas van a influir en la manera como los hermanos resuelven sus peleas y enfrentan los conflictos en la vida. Ellas son:

- **Evitar o tapar el conflicto:** alguno de los involucrados cede, sin analizar la situación, o alguno le impone al otro su autoridad u opinión. Esto impide el intercambio de opiniones y hace que la familia y sus miembros no cambien y no crezcan.
- **Escalada del conflicto:** el conflicto puede aumentar y hasta volverse violento, si las personas involucradas insisten en imponer su punto de vista sin tener en cuenta el del otro, y para ello acuden al grito, el insulto, el chantaje o los golpes. Cuando los adultos en la familia actúan así, los niños y niñas aprenden a abordar las discrepancias de la misma manera.
- **Resolver positivamente el conflicto:** cuando se acepta que las personas pueden pensar de manera diferente y cuando se buscan soluciones a través del diálogo a las distintas alternativas planteadas, el conflicto en la familia se resuelve. Esto ayuda a la familia a crecer. También es importante que los miembros de la familia estén abiertos al perdón sincero, para que no queden sentimientos que aparezcan más adelante en otros conflictos.

### 2.3. Prevención de las peleas frecuentes e intensas entre hermanos


En la convivencia familiar las peleas entre hermanos hacen parte de la relación entre ellos. Cuando no son muy frecuentes, no son violentas y los niños y niñas logran resolverlas adecuadamente, serán un motor que ayuda a que la relación crezca y mejore.

Sin embargo, es importante prevenir las peleas demasiado frecuentes o intensas que indican que el conflicto entre los hermanos está atravesado de fuertes sentimientos de celos y rivalidad o que reflejan la forma en que la familia resuelve sus conflictos.

Además de las recomendaciones que se orientan a los vínculos afectivos, desarrollados en el apartado anterior, hay otras sugerencias que pueden ayudar a prevenir estas peleas frecuentes e intensas, teniendo en cuenta la perspectiva de la convivencia:

- Analizar la forma como se están resolviendo los conflictos entre los adultos de la familia y los que se tienen entre adultos y niños o niñas. Debe analizarse si se tapan o si se escalan proyectando un ejemplo de forma inadecuada de resolución de conflictos.


Con frecuencia se escucha la recomendación de que los adultos deben pelear cuando los niños y niñas no estén presentes o estén dormidos. Sin embargo, esto no siempre es posible y además, no resuelve lo esencial del asunto, es decir, que hay formas adecuadas de resolver los conflictos. Los niños y niñas deben saber que los conflictos existen y son naturales. Lo importante es que sepan también que no son muy frecuentes, que se resuelven a través del diálogo y que en ellos se controlan las expresiones originadas en la rabia. Lo que sí debe ser claro es que los niños y niñas nunca deben presenciar conflictos en los cuales hay cualquier tipo de violencia (gritos, amenazas, golpes, humillaciones, etc.)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>459</b> de <b>643</b>

- Promover una sana comunicación en la familia de manera que se escuche lo que dice cada uno de sus miembros, se estimule la argumentación de lo que se piensa y se valoren las ideas de niñas, niños y adultos. Esto ayudará a que los niños y niñas aprendan a comunicarse y escucharse de manera que puedan evitarse muchas peleas originadas en una mala comunicación. Con los pequeños es importante enseñar a respetar los turnos, escuchando a sus hermanos, pues en este ciclo de vida es natural que quieran tener siempre la palabra. Pueden crearse unas señales para indicar que es necesario esperar para poder hablar en su turno, tales como una dedo de para abajo y uno de para arriba, o un círculo rojo y otro verde.
- Evitar las comparaciones entre los hermanos, pues envían un mensaje de que el adulto cree que todos los hermanos deben ser semejantes o comportarse de la misma manera. Cuando se quiera corregir u orientar a algún niño o niña se le debe explicar lo que se espera de él y la razón por la cual se le está corrigiendo, pero sin comparar con sus hermanos y sin ponerlos de ejemplo. Cada niño o niña es distinto y el ideal no es que se parezca a sus hermanos sino que se desarrolle bien, pero a su manera.
- Procurar ser justos y equitativos en las normas que se establecen para los niños y niñas y en las tareas que ellos deben desarrollar. Las normas deben ser acordadas en familia y en su establecimiento pueden participar los niños y niñas de primera infancia, aportando según su edad. Estas normas deben tener en cuenta lo que cada niño y cada niña puede hacer, de manera que no se exija a todos por igual, sino de acuerdo con su edad y con su capacidad. Por ejemplo, la recogida de los juguetes, se puede hacer con los niños y niñas desde que caminan, pero se ayudará más a los pequeños y se dará más autonomía a los grandes. Es importante que no se exija demasiado a los niños y niñas mayores y muy poco a los pequeños, porque entonces sería poco equitativo y el mayor sentirá que se prefiere al más chiquito. Además, no favorecerá el desarrollo de la autorregulación en este último.
- Favorecer la colaboración entre los hermanos de modo que aprendan a ayudarse unos a otros de acuerdo con su momento de desarrollo. Estas tareas pueden ser parte de las actividades diarias de la casa, como ordenar o ayudar a poner la mesa, pero también pueden ser actividades en que los hermanos pongan cada uno de su parte para lograr una meta, como por ejemplo, decorar una caja para guardar los juguetes. Habrá algunas actividades en que los grandes pueden apoyar a los más pequeños enseñándoles algunas cosas pero sin que se les responsabilice todos los días de sus hermanos menores. Esta perspectiva de colaboración, que no es una obligación, ayudará a que entiendan que cuando colaboran salen cosas buenas y en el momento de un conflicto, será una fortaleza para resolverlo.
- Los hermanos deben tener momentos comunes de juego pero también espacios para realizar sus actividades solos o con otros niños y niñas de la comunidad que no sean sus hermanos. Esto aliviará la convivencia y disminuirá los roces. Además se envía un mensaje de que cada niño y niña es único, y por tanto, puede compartir con sus hermanos pero también puede realizar a su manera otras actividades. En los casos en que los más pequeños quieren hacer todo lo que hacen sus hermanos mayores, puede ayudarse a que lo hagan un rato, pero si se observa que el niño o niña más grande se cansa, puede proponerse una actividad al más pequeño para dejarle espacio libre a su hermano. Esto hará que ambos se sienten contentos y que el mayor no sienta invadido su espacio permanentemente.
- Cuando alguno de los niños o niñas tenga un problema o viva una experiencia alegre y satisfactoria, es importante que no sólo los adultos compartan estas experiencias y se interesen en ellas, sino que involucrar a los hermanos puede hacerlos sentirse más unidos. Es importante que en esto haya equidad, de manera que se celebren y compartan las experiencias de todos,

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>460</b> de <b>643</b>

cada una en su estilo. Por ejemplo, con uno de los niños y niñas puede celebrarse la entrada al jardín, con otro que ya avisa que puede ir al baño o que aprendió a vestirse por sí mismo.

Las siguientes recomendaciones ayudan a prevenir las peleas frecuentes e intensas entre hermanos:

- Analizar cómo se están resolviendo los conflictos entre los adultos de la familia y los que se presentan entre los adultos y los niños o niñas, de manera que no se tapen o escalen, sino que se resuelvan positivamente.
- Promover la sana comunicación en la familia, escuchando y valorando lo que dice cada uno de sus miembros.
- Evitar las comparaciones entre hermanos, pues cada niño o niña es distinto y lo ideal es que se desarrolle bien y no que se parezca a sus hermanos.
- Procurar ser justos y equitativos en las normas que se establecen para los niños y niñas y en las tareas que ellos deben desarrollar, teniendo en cuenta lo que cada uno puede hacer de acuerdo con su edad y capacidad.
- Favorecer la colaboración entre los hermanos, de modo que aprendan a ayudarse unos a otros de acuerdo con su momento de desarrollo.
- Favorecer que los hermanos tengan momentos comunes de juego, pero también espacios solos o con otros niños y niñas de la comunidad.
- Compartir y celebrar en la familia las experiencias alegres y satisfactorias de los niños y niñas, involucrando a todos los hermanos.

## 2.4. Formas de ayudar en los conflictos fraternos


De lo dicho anteriormente, se deduce que las peleas entre hermanos son una oportunidad para enseñarles a resolver conflictos. Por ello, es muy importante que los cuidadores asuman una actitud en la cual estén buscando esa enseñanza y no sólo que se evite o se termine la pelea. Dependiendo del manejo que hagan los adultos, los niños y niñas aprenderán que las peleas se resuelven, se escalan o se tapan. Lo ideal es que poco a poco vayan aprendiendo a resolverlas para que puedan generalizar este aprendizaje a conflictos que pueden tener con otros niños y niñas y más adelante, con compañeros de estudio o de trabajo. Además, les ayudará a sentir que la relación con sus hermanos predominan los afectos y la solidaridad pero que también existen dificultades que son superables.

Las personas cuidadoras desempeñan un papel muy importante cuando se presentan peleas entre hermanos, pues con su actitud pueden ayudar a que los niños y las niñas aprendan a manejar sus diferencias, expresar sus disgustos, a ceder, a argumentar sus posiciones, a controlar su rabia o su enojo, a resolver las contrariedades y a reconciliarse.

Son varias las opciones según la forma como se presente la pelea entre los hermanos:

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**


Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>461</b> de <b>643</b>

- Cuando la pelea no incluye golpes, gritos intensos y ofensas, es prudente dar un tiempo para darles la oportunidad de que sean ellos quienes la resuelvan. El adulto puede estar atento a la evolución del conflicto de modo que no debe intervenir si los niños y las niñas discuten pero rápidamente arreglan la diferencia o suspenden la pelea bien sea porque logran un acuerdo o porque alguno de ellos se aleja del sitio y busca otra actividad. Es muy probable que vuelvan a jugar juntos al poco rato.
- El adulto debe intervenir clara, suave y firmemente cuando:
  - Cuando los niños y niñas en conflicto llegan con quejas o pidiendo ayuda para solucionar el problema.
  - La pelea se prolonga mucho y los niños o niñas no logran resolverla, están muy enojados, lloran o gritan.
  - Cuando la pelea llega a las ofensas o los golpes. Si en el caso de los golpes alguno de los niños o niñas resulta lastimado o herido, debe atenderse la lesión, sin regañar y sin culpar al que la causó.

En estos casos es importante que el cuidador intervenga con calma y separe a los niños o niñas que están forcejando o pegándose. Debe poner a cada niño o niña en un lugar distinto e indicarles que estén allí mientras se calman. No debe gritarse o regañarse pues se estaría actuando igual que los niños o niñas en conflicto. Se trata de ayudarles a encontrar la tranquilidad porque en medio de la ira es imposible resolver ningún conflicto. Esto puede durar un buen tiempo, pero la paciencia, la calma y el convencimiento de que esta es la mejor estrategia, serán los mejores aliados del adulto.

- Cuando el adulto interviene en la pelea debe hacerlo como **mediador**. Esto quiere decir varias cosas:
  - Su objetivo no es únicamente solucionar la pelea actual, sino enseñarles a los niños y niñas a resolver los conflictos promoviendo una buena comunicación
  - Debe evitarse tomar partido por alguno de los niños o niñas, así se haya visto toda la pelea. Esto no ayuda a que los niños y niñas entiendan lo que está pasando entre ellos y ellas y la forma de solucionarlo. Esto quiere decir que el adulto como mediador no buscará establecer quién es el culpable o quién inició un conflicto. Debe recordar que "para pelear se necesitan dos"
  - Los castigos y regaños deben eliminarse, pues lo único que hacen es suprimir el conflicto sin resolverlo. Además, llena de rabia y resentimiento a los niños y niñas no sólo con el adulto sino con el hermano con el que pelearon pues lo culparán de haber motivado el castigo. Es decir que castigar a los niños y niñas aumenta su rivalidad y quitará la oportunidad de aprender a escucharse, a aclarar lo que pasa y a buscar soluciones.
  - Deben evitarse los comentarios humillantes como "¡Ustedes no hacen más que pelear!"; "¡Qué voy a hacer con ustedes!"
  - Deben evitarse explicaciones sobre la importancia de no pelear, de quererse entre hermanos. Como los niños y niñas están enojados, no entenderán este tipo de mensajes. Además, saberlo, no eliminará los celos y las envidias y tampoco les enseña estrategias para

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>462</b> de <b>643</b>

solucionar las situaciones. El afecto entre hermanos saldrá cuando disminuyan las peleas por un buen manejo del adulto.

- Debe darse la posibilidad de expresar sentimientos y de exponer la percepción sobre la situación y de buscar alternativas de solución.

Las peleas entre hermanos son una oportunidad que debe aprovechar el cuidador para enseñarles a resolver sus conflictos.

Su actitud debe estar enfocada no solo en evitar o terminar la pelea, sino más bien en enseñarles a los niños y niñas a manejar sus diferencias, a expresar sus disgustos, a ceder, a argumentar, a controlar su rabia, a resolver las contrariedades y a reconciliarse.

Teniendo en cuenta esto, el cuidador debe actuar de acuerdo con la forma como se presenta la pelea entre hermanos:

- Si la pelea no incluye golpes, gritos y ofensas, lo mejor es esperar, para que ellos mismos la resuelvan.
- Si los niños y niñas en conflicto llegan con quejas o pidiendo ayuda, o la pelea se prolonga y no logran resolverla o incluye ofensas y golpes, entonces el cuidador debe intervenir, clara, suave y firmemente.


Cuando el adulto interviene en una pelea entre hermanos, debe hacerlo como mediador, es decir:

- Su objetivo no es solo solucionar la pelea, sino también enseñarles a los niños y niñas a resolver los conflictos promoviendo una buena comunicación.
- Debe evitar tomar partido por alguno de los niños o niñas.
- No debe regañar ni castigar a los niños y niñas, pues esto suprime el conflicto, pero no lo resuelve.
- Debe evitar los comentarios humillantes.
- Debe evitar las explicaciones sobre la importancia de no pelear, de quererse entre hermanos.
- Debe permitir a los niños y niñas expresar sus sentimientos, decir cómo ven la situación y buscar alternativas de solución al conflicto.

- Las posibles acciones que pueden seguirse en la mediación de un conflicto con niños y niñas que ya tienen lenguaje, son:
  - En primer lugar, procurar que los niños o niñas en conflicto logren la calma, pues en medio de la ira será imposible que hablen y sobre todo, que se escuchen unos a otros. Para ello, puede darse un tiempo en el cual cada uno puede estar sentado en silencio, no como castigo, sino procurando tranquilizarse.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>463</b> de <b>643</b>

- Una vez se logra cierta calma, se solicitará a los niños o niñas que cada uno exprese cómo ve la situación. El adulto debe ser muy cuidadoso al intervenir para dar los turnos para que los niños y niñas puedan expresarse completamente y no le quiten la palabra al otro. Con frecuencia cada uno de los niños y niñas desea que el adulto le dé la razón. Por eso es muy importante que este escuche atentamente las distintas versiones y que asegure a los niños y niñas que no le va a dar la razón a ninguno, sino que todos van a oírse para entender bien lo que piensa el otro.

Además de escuchar atentamente, el cuidador debe procurar comprender el punto de vista de cada niño o niña, sabiendo que ninguno tiene completa razón sobre lo sucedido sino que cada uno tiene un punto de vista distinto. Cuando el relato no sea claro, debe pedirse al niño o niña que aclare lo que no se entiende, y si es necesario, usar las propias palabras para repetir lo que han expresado los niños y niñas de modo que ellos confirmen si el adulto entendió bien.

- Cuando los niños y niñas han hablado es importante preguntarle a cada uno por sus sentimientos y ayudar a que los otros puedan abrirse a comprender los sentimientos de los demás. Esto ayudará a que vayan entendiendo las emociones involucradas en la pelea, que son diversas: rabia, tristeza, celos, envidia. Pueden usarse caritas con dibujos de emociones para ayudarles a los niños y niñas a identificar sus sentimientos.
- Después el cuidador expresa a los niños y niñas que van a buscar una solución, pues en los conflictos siempre hay posibilidades de arreglar las cosas si las personas buscan alternativas. Esto ayudará a los niños y niñas a entender que los problemas se resuelven. Cuando los niños y niñas son pequeños de dos y tres años, es posible que sea necesario proponer dos alternativas para que ellos se pongan de acuerdo y seleccionen la más adecuada para ambos. Poco a poco, irán aprendiendo a encontrar otras soluciones ellos mismos.

Si son niños y de cuatro y cinco años o hay hermanos mayores de seis años involucrados con los de primera infancia, se les pueden dar una o dos alternativas de solución al conflicto indicándoles que tal vez ellos tienen otras opciones mejores. Se les solicita que ellos mismos se reúnan un rato y encuentren la mejor alternativa y deben luego comunicársela al cuidador.

- Después de encontrar la solución, es importante que los niños y niñas involucrados en la pelea se ofrezcan disculpas y si se agredieron, busquen una forma de reparar el daño causado, haciendo un favor por el otro de manera que lo haga sentir menos triste o rabioso. Esto ayudará a reparar los daños, bajará las culpas y además les ayudará a entender que pueden ser solidarios con sus hermanos y hermanas.

Con alguna frecuencia se observa que los adultos obligan a los niños y niñas a pedirse perdón, sin hacer todo el proceso de buscar la calma y solucionar el conflicto. Esto hará que ofrezcan las disculpas de manera poco sincera, porque están con ira. Entonces, el perdón debe venir cuando hay calma, cuando se han escuchado y cuando han encontrado una solución.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **464** de  
**643**

Son varias las acciones que puede realizar el cuidador en la mediación de un conflicto cuando los niños y niñas tienen lenguaje verbal:

- Primero, procurar que los niños o niñas en conflicto logren la calma, para que puedan escucharse unos a otros.
  - Segundo, pedir a los niños o niñas que exprese cada uno cómo ve la situación, pues cada uno tiene su punto de vista y el cuidador debe intentar comprenderlos todos sabiendo que ninguno tiene completa razón.
  - Una vez los niños y niñas han hablado, preguntarle a cada uno por sus sentimientos y ayudar a que los otros puedan abrirse a comprender los sentimientos de los demás.
  - Después, decirle a los niños y niñas que van a buscar una solución, ya que siempre es posible arreglar las cosas si las personas buscan alternativas.
  - Una vez encontrada la solución al conflicto, favorecer que los niños y niñas se ofrezcan disculpas y, si se agredieron, que busquen una forma de reparar el daño causado.
- Cuando la pelea entre hermanos incluye a uno o varios de ellos que todavía no ha desarrollado su lenguaje verbal, es importante tener en cuenta lo siguiente:
    - Si hay un niño o niña menor de dos años que busca a uno más grande y le pega o lo lastima mordiendo o arañando, o le quita un juguete con el que está jugando, es importante decirle al más grande que avise al adulto cuando el bebé haga esto para poder enseñarle al pequeño que eso no se hace y para que el grande no asuma su defensa pegándole al bebé.

Cuando se presente esta situación, el adulto debe asegurarse que habla con suavidad con el niño o niña menor y le muestra que pegar a otro duele. Puede decirse: "no pegues, duele, Ayayay". Además, puede tomarle su manita y llevarla hacia la cara de su hermano mayor para que le haga una caricia suave. De esta manera se le va enseñando formas distintas de tratar a su hermano mayor.


Si el adulto observa la pelea y la agresión del hermano menor, debe detener con suavidad la agresión del pequeño y decirle que eso no se hace porque al otro le duele, y enseñarle a acariciar.

Si el niño o niña mayor, le pega al pequeño, se hablará con él con suavidad solicitándole que cuente lo que pasó, lo que sintió y cuál puede ser la solución la próxima vez que pase algo parecido. No debe regañarse y debe buscarse que el niño o niña repare el daño que hizo a su hermano pequeño. Con frecuencia se dice que los grandes no deben pegar a los pequeños, lo cual es relativamente cierto, pues los pequeños tampoco deben hacerlo con sus hermanos mayores. Debe entenderse que un niño o niña de dos, tres o cuatro años que pega a uno menor que él, todavía no tiene control sobre sus impulsos y la labor del adulto es enseñarle a regular su rabia sin golpear al otro niño o niña, no porque sea menor, sino porque ninguna persona debe golpear a otra. El mismo mensaje debe darse a los niños cuando pegan a las niñas: no es porque sea mujer que no le pega, es porque es otra persona y merece respeto.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>465</b> de <b>643</b>

- Si son dos niños o niñas menores de dos años que pelean por un juguete, se lo rapan o se pegan, será necesario intervenir físicamente para separarlos suavemente mostrándoles que pegar, arañar o morder duele y haciéndoles que se acaricien con suavidad. Luego puede darse a cada uno un juguete o se busca una actividad distinta.
- Existe también la posibilidad de que un hermano termine dominando a otro que se deja. En este caso se pueden seguir las mismas recomendaciones de la mediación sugeridas arriba, enfatizando en que es importante que la solución debe ser adecuada para ambos niños o niñas. El adulto debe estar atento pues puede pasar que su actitud esté dejando translucir que está de parte de uno de los hermanos y esto parcializa la resolución del conflicto.

Es muy importante saber que estas recomendaciones no son una solución mágica, que siempre habrá peleas entre hermanos y que se necesita mucho tiempo y mucha paciencia para lograr que la mayoría de estas las logren resolver adecuadamente los niños y niñas

Cuando la pelea entre hermanos incluye a uno o varios de ellos que aún no han desarrollado el lenguaje verbal, el cuidador debe mediar con suavidad y firmeza, sin tomar parte en el conflicto y teniendo en cuenta que la solución debe ser adecuada para ambos niños o niñas.

## 3. Peleas entre hermanos, participación y autonomía


---

La relación entre hermanos es una maravillosa oportunidad para que los niños y niñas puedan desarrollar su autonomía progresivamente.

- **Sentido de pertenencia:** el primer proceso de construcción de autonomía y de participación es sentirse perteneciente a un grupo y el primer grupo social de un niño o niña es su familia. Cuando no se tienen hermanos, se siente que hace parte de ese grupo de adultos que le quieren y lo aceptan como hijo único y especial.

En el caso en que hay hermanos, el sentido de pertenencia es compartido con ellos a través del sentimiento de que se pertenece también a ese grupo fraterno con quien se tiene una relación que es distinta a la que se tiene con cualquier otro niño o niña en la infancia. Si el hermano es, además, un amigo y un compañero de juegos, el sentido de pertenencia será mayor que si es un rival muy fuerte. Por eso, ayudar a resolver las peleas entre hermanos puede ayudar a desarrollar ese sentido de pertenencia familiar al acrecentar la aceptación de los hermanos.

- **Tener un lugar diferenciado:** si los cuidadores logran manejar adecuadamente las rivalidades y conflictos entre los hermanos ayudarán a que cada uno, a la vez que comparte con los demás, es tenido en cuenta como un ser humano distinto y especial, cuyos sentimientos, ideas y acciones son valoradas suficientemente. Es decir que el trato a los niños y niñas comunica que no se espera que sean iguales a sus hermanos, que se les quiere de manera distinta, que tiene un lugar especial en el corazón de sus cuidadores y que aunque se enoje o pelee con sus hermanos, sigue siendo amado por sus cuidadores.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>466</b> de <b>643</b>

Esto reafirma la idea de que cada niño y cada niña debe ser amado de manera distinta a la manera como se quiere a sus hermanos; confirma que si se afirma que se quiere a todos por igual, los niños y niñas no aprenden a sentirse diferentes y pelearán por lograrlo a las malas a través de peleas y comportamientos negativos.


- **Identidad familiar y personal:** el sentido de pertenencia dentro de la familia y del grupo de hermanos a la vez que se tiene un lugar diferenciado, ayudará al niño o la niña a desarrollar una identidad personal asociada con una identidad familiar. El niño o niña irá entendiendo que tiene características propias de su familia pero que también se diferencia de sus hermanos. Esto afianzará su identidad como persona semejante pero distinta de los demás. Y esta identidad será también una base para participar activamente en los múltiples grupos sociales a los que pertenece al sentir que es alguien único que comparte elementos comunes con otras personas.
- **La interdependencia:** la relación entre los hermanos es un semillero para aprender a colaborar, a servir de apoyo y a ayudar, en una relación de mutua dependencia entre pares o compañeros de edad semejante. Esta experiencia será muy valiosa para entender que los seres humanos somos interdependientes. Eso quiere decir que dentro de cierta autonomía necesitamos a los demás para apoyarnos. Entonces cuando se enseña la solidaridad y la colaboración entre hermanos, ellos aprenden a ser interdependientes.

La relación entre hermanos permite que los niños y niñas desarrollen su autonomía progresivamente, y en este proceso van aprendiendo nociones necesarias para la vida:

- **Sentido de pertenencia:** su adquisición inicia por sentirse perteneciente a un grupo y el primer grupo social de un niño o niña es su familia. Por tanto, resolver las peleas entre hermanos ayuda a desarrollar el sentido de pertenencia familiar.
- **Tener un lugar diferenciado:** cada niño y niña es un ser humano distinto y especial, y como tal debe ser amado y valorado por sus cuidadores.
- **Identidad familiar y personal:** una vez el niño o niña comprende que pertenece a un grupo familiar y que a la vez tiene un lugar diferenciado dentro del grupo de hermanos, comienza a afianzar su identidad como persona semejante pero distinta a los demás.
- **Interdependencia:** respetando la autonomía, los seres humanos necesitan el apoyo de otros; de ahí que sea importante fomentar una relación de mutua dependencia entre los hermanos, y esto se logra cuando se les enseña a colaborar y ayudarse.

## 4. Peleas entre hermanos y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Buscar que los niños y niñas estén seguros tanto física como emocionalmente, es parte de la tarea de los adultos cuidadores. En el caso de las peleas entre hermanos, el trabajo sugerido en los numerales anteriores, ayuda a favorecer la seguridad emocional. De manera complementaria, es

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>467</b> de <b>643</b>


necesario resaltar tres asuntos que deben tenerse en cuenta para garantizar la seguridad física y social de los hermanos:

- Es muy importante asegurar que los niños y niñas no se agreden físicamente pues pueden lastimarse. Por ello, se reitera que cuando estas estén presentes, será necesario separar a los involucrados evitando las lesiones que un golpe o un empujón puede causar.
- Es fundamental que cualquier tipo de arma de fuego como revólveres o escopetas, sea encerrada bajo llave y en lo posible, erradicada de la casa. Los cuchillos, navajas o machetes, que hacen parte de la vida cotidiana del hogar, deben estar en lugar al cual los niños y niñas no tienen acceso. Deben estar siempre bajo llave. Esta recomendación se hace para prevenir que los niños o niñas en medio de alguna pelea o juego puedan herir o incluso matar a alguno de sus hermanos de manera accidental o intencional.
- Los adultos deben ser cuidadosos de evitar que los hermanos mayores estén a cargo de los más pequeños, quitándoles la posibilidad de jugar o descansar. Debe recordarse que estos son derechos de los niños y niñas para su adecuado desarrollo. Por otra parte, cuando los niños o niñas son los responsables de criar a sus hermanos y hermanas, se les están quitando otras oportunidades de desarrollo propias de la infancia pues desde muy pequeños tienen que asumir responsabilidades de adultos. Esto no quiere decir que no puedan colaborar con el adulto en algunas acciones de cuidado y juego con los hermanos pequeños.

Es importante entender que en algunas culturas, debido a que las familias tienen numerosos hijos e hijas, con frecuencia las niñas que han llegado a los cinco o seis años, deben encargarse del cuidado del hermano que acaba de ser destetado porque ha nacido un nuevo bebé a quien la madre dedica el mayor tiempo para su crianza. Sin embargo, en estos casos debe procurarse que estas familias aseguren a estas niñas espacios de juego y descanso de modo que la cultura vaya entendiendo paulatinamente que al no recargarlas en el apoyo a sus hermanos pequeños, tendrán mejores posibilidades de desarrollo como personas. Nunca debe privarse del acceso a la educación por asignar tareas del cuidado de los hermanos.

Los adultos cuidadores garantizan la seguridad física y emocional de los hermanos, cuando:

- Evitan que se agredan físicamente.
- Encierran bajo llave o sacan de la casa cualquier tipo de arma que pueda causarles, de manera accidental o intencional, heridas o incluso la muerte.
- Permiten que todos accedan a la educación y no recargan a los mayores con la responsabilidad de criar a los más pequeños.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>468</b> de <b>643</b>

## 5. Peleas entre hermanos, comunicación y lenguaje

---

Como el lenguaje es un mediador de las relaciones entre personas, está presente cuando los hermanos interactúan. El lenguaje sirve para expresar las emociones entre los hermanos, bien sean estas de afecto o de rivalidad, pero también puede ser de gran utilidad al adulto cuando quiere ayudar a los niños y niñas a comprender sus sentimientos hacia sus hermanos en medio de una pelea o de una situación agradable. Por último, el lenguaje puede ser estimulado en los niños y niñas menores cuando interactúan con sus hermanos mayores.

- **El lenguaje como expresión de emociones entre hermanos:**

La forma en que usen el lenguaje los niños y niñas con sus hermanos va a depender del tipo de relación que haya entre ellos y de lo que observan del trato entre las personas de la familia.

Cuando los niños y niñas escuchan en su familia que los adultos se tratan de manera brusca, que no muestran el cariño hacia los demás con palabras y que, por el contrario, hay insultos o malos tratos, no tendrán oportunidad de usar palabras suaves y amorosas con sus hermanos o con otras personas. Por ello, es muy importante que la familia reflexione acerca del lenguaje que usan en la casa para entender lo que están aprendiendo los niños y niñas.

Por otra parte, cuando los niños y niñas sienten muchos celos y envidias por sus hermanos, es posible que en medio de la relación surjan expresiones que muestran ese tipo de sentimientos. Se oirán entonces expresiones como. "es que tú no sabes nada", "eres bobo", "malo", "feo", "tú siempre ganas". Cuando estas expresiones se escuchan con frecuencia, los adultos deben saber que entre estos hermanos hay alta rivalidad y deben analizar cómo están manejando la situación procurar alguna solución.


Pero además, los adultos pueden enseñar a los niños y niñas a usar palabras amables y cariñosas entre hermanos. Por ejemplo, cuando nace un nuevo bebé y este sonríe a su hermano mayor se puede indicar al grande que su hermano le está diciendo con risas que lo quiere y preguntarle cómo podría expresar él su cariño al bebé.

Más adelante, cuando ya hay lenguaje en ambos niños y niñas, pueden aprovecharse los momentos de levantarse o acostarse para que entre hermanos se saluden, se den las buenas noches y usen alguna palabra o gesto para mostrar que se quieren. También puede enseñarse a pedir el favor, a dar las gracias, a solicitar ayuda con palabras y de manera amable.

- **El lenguaje como herramienta que ayuda a aclarar y sanar conflictos**

En el caso de las peleas, cuando el adulto interviene como mediador solicitando que cada niño o niña exprese su percepción del problema, se estará dando al lenguaje un papel importante, pues poner en palabras los sucesos, ayuda a cada niño o niña a ordenar la situación y sus emociones. Por eso es tan importante que el adulto pregunte cuando no entiende lo que le dicen los niños y niñas, pues esto contribuirá a que ellos también lo aclaren para sí mismos.

Exigir a los niños y niñas que están tratando de aclarar una pelea, que usen un lenguaje no ofensivo, contribuirá también que usen palabras y expresiones que les permitan decir las ideas buscando un lenguaje adecuado. Esto servirá también para que regulen sus impulsos de manera que no digan lo primero que se les ocurre o lo que la rabia les induce, sino que tienen que controlar el impulso y buscar a través del lenguaje otra forma de expresarlo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>469</b> de <b>643</b>


Una vez se ha logrado solucionar el conflicto y se han ofrecido excusas entre los niños y niñas, puede pedirse que busquen palabras que les muestren que ahora todo ha pasado y que sienten que vuelven a quererse. No importa cuál sea la expresión que usen, el lenguaje contribuye a sanar el conflicto y los sentimientos de rabia, envidia o celos que estuvieron presentes.

Cuando los niños y niñas usan los golpes en las peleas o se muestran bruscos quitando un juguete o usan ofensas verbales, al resolver el conflicto el adulto puede ayudarles a buscar alternativas que usen las palabras adecuadas en vez de las ofensas o agresiones físicas. Es así como pueden conocer que si quieren un juguete, en vez de raparlo, pueden decir: "¿me lo prestas, por favor?" o que si quiere participar puede pedir su turno con amabilidad o que si su hermano le presta una cosa, da las gracias. De esta manera, se va encontrando la magia de las palabras para la relación entre los hermanos.

La lectura o narración de cuentos puede ser también un buen medio para ayudar a los niños y niñas a entender sus emociones hacia sus hermanos. El clásico cuento de "Cenicienta" es un ejemplo claro de los celos de las hermanastras. Pero el de Pulgarcito o el de Hansel y Gretel muestran los sentimientos de solidaridad. Los cuentos se pueden leer y no es necesario que se haga un comentario moralista sobre lo bien o mal que actuaron los personajes. Puede ser más útil preguntar cosa como: ¿Cómo se sentía Cenicienta? ¿Por qué crees que las hermanastras se portaban así? ¿Qué crees que sienten los hermanos hacia Pulgarcito? Es decir, preguntar por los sentimientos de los personajes para que estos se hagan más conscientes. Pero, la sola lectura o narración del cuento durante varias ocasiones, puede ser suficiente para que el niño o niña pueda procesar sus sentimientos hacia sus hermanos.

- **Los niños y niñas pequeños aprenden del lenguaje de sus hermanos mayores**

La interacción entre hermanos siempre será una buena fuente de estímulos lingüísticos para los niños y niñas menores que además de relacionarse con adultos, están oyendo y conversando con sus hermanos que ya tienen más desarrollado su lenguaje. Por eso, cuando llega un primer bebé a la familia promover su lenguaje será una tarea que va a beneficiar también a sus hermanos menores. Esto no quiere decir que los adultos deben dejar la tarea de hablarles, cantarles, leerles, o narrarles a los niños y niñas más pequeños. Pero los hermanos mayores se convierten en grandes colaboradores de esta tarea.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>470</b> de <b>643</b>

De distintas maneras, el lenguaje siempre está presente en las relaciones entre las personas:

- Como expresión de las emociones entre hermanos: los niños y niñas usan el lenguaje con sus hermanos de acuerdo con el tipo de relación que hay entre ellos y lo que observan del trato entre las personas de la familia. Esto hace que sea importante reflexionar sobre el lenguaje que se usa en la casa.
- Como herramienta que ayuda a aclarar y sanar conflictos: el lenguaje tienen papel importante cuando el adulto que media en el conflicto entre hermanos le pide a cada niño o niña que exprese su percepción del problema. Poner en palabras lo sucedido ayuda al niño o niña a ordenar la situación y sus emociones. Asimismo, en la solución del conflicto el adulto puede ayudar a que los niños y niñas usen un lenguaje adecuado, no ofensivo.
- Como estímulo que reciben los niños y niñas pequeños de los hermanos mayores: los hermanos mayores benefician el proceso de adquisición del lenguaje de los menores en tanto se relacionan con ellos a través de la conversación convirtiéndose en una fuente de estímulos lingüísticos.

## 6. Peleas entre hermanos y pensamiento

---

Así como las relaciones fraternas se pueden aprovechar para estimular el lenguaje y ayudar a mediar en los conflictos, cuando estos se presentan y el adulto en su actividad mediadora busca una solución positiva de las peleas, también se está promoviendo el pensamiento.

Esto se logra porque como el objetivo de la intervención del adulto es que los niños y niñas aprendan a resolver sus conflictos, deberá ayudarles a buscar soluciones al problema. Esto significa que no pueden quedarse pensando de la misma forma en que lo estaban haciendo cuando se originó la pelea, sino que tienen que abrirse a buscar alternativas distintas. Esto obliga a pensar de manera abierta y ayudará a desarrollar el pensamiento creativo pues los niños y niñas se acostumbran a no pensar siempre igual sino a buscar formas diversas ante los problemas que enfrentan.

## 7. Peleas entre hermanos y el desarrollo de la estética


---

Aunque no lo parezca, las relaciones fraternas y sus naturales peleas también pueden ser aprovechadas para desarrollar la capacidad estética.

Por un lado, la música puede ser una gran aliada en el momento de buscar la calma cuando se presenta una pelea entre los niños y niñas. En el momento de separar a los niños o niñas que se están agrediendo porque están muy enojados, puede ponerse una música suave que les agrade y se puede sugerir que la oigan. La música estimula el cerebro ayudando a conseguir la tranquilidad.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 471 de 643

Existe también una canción que puede ayudar a recuperar la calma: "La lechuza, la lechuza, hace shhh, hace shhh, como la lechuza, como la lechuza, hace shhh, hace shh." Esta se puede cantar suavemente hasta que logren tranquilizarse.

Una estrategia que puede ayudar y contribuye a desarrollar el arte dramático, es el juego de roles. Si los niños tienen dificultad para expresar con palabras lo sucedido, puede solicitarse que lo dramaticen. El solo hecho de hacerlo delante del adulto, ayudará a matizar las emociones. En un segundo paso, podría solicitarse que cambien de roles y cada uno represente al otro. Esto contribuirá a descentrarse de sí mismos para comprender el punto de vista del otro. Si no quieren usar este juego de roles pueden sugerirse títeres que los representen (los títeres pueden ser un dedo pintado o una bolsa de papel con ojos y boca en la mano).

Este tipo de actividades pueden llevarse a cabo también en momentos en que no hay conflicto, representando obras que los mismos niños y niñas pueden inventar y que se convierten en una actividad cooperativa y de solidaridad.

Las relaciones fraternas y sus naturales peleas pueden ser aprovechadas para estimular la capacidad estética de los niños y niñas. Por ejemplo, cuando hay una pelea entre hermanos, la música puede ayudar a lograr la calma y, a la hora de contar lo sucedido, los niños y niñas pueden dramatizarlo a través de la interpretación de roles, en lugar de expresarlo con palabras.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTAS
Causas de la peleas	<p><b>Frecuencia y normalidad de las peleas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Es normal que los hermanos peleen? ¿Por qué? ¿Porque se pelean los hermanos? ¿Por qué razón los hermanos pelean tanto? ¿El pelear entre hermanos es normal o como madre debo evitarlo? ¿Por qué pelean entre hermanos? Empiezan jugando y siempre terminan peleando, ¿es normal esta situación entre hermanos? ¿Por qué será que dos hermanos se pelean tanto así les explique mil veces que no deben de hacerlo?</li> </ul> <p><b>Diferencia de edades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Las peleas entre hermanos tienen qué ver con la diferencia de edades? ¿Por qué los hermanos mayores son más agresivos con los hermanos menores? ¿Por qué a veces cuando pelea un niño grande con uno más pequeño, el niño pequeño le pega al más grande? ¿Es normal que el niño de dos años le pelee y le pegue al niño de 7 años? ¿Por qué mis hijos de 7 y 4 años pelean tanto? ¿Por qué el niño más pequeño es egoísta con el niño grande? ¿Por qué los niños mayores creen que pueden reprender a los pequeños? ¿Por qué mi hijo de 6 años pelea tanto con el bebé de 20 meses y le quita los juguetes por ofenderlo. ¿Qué se puede hacer?. ¿Por qué las niñas y niños mayores hacen llorar a los más</li> </ul>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 472 de  
643

pequeños, cómo manejar esta situación? ¿Por qué mi hijo pequeño le pega al grande, cuando juegan?

**Dificultad para compartir**

- ¿Por qué es tan difícil para los hermanos, el tener que compartir? ¿Por qué los niños quieren tener lo que tienen sus hermanos? ¿Por qué a mi hija le gusta todo lo de la hermana? ¿Por qué les gusta quitarse los juguetes? ¿Por qué pelean cuando deben prestar algún juguete? ¿Por qué quieren solo para ellos los juguetes? Mi hija es muy egoísta no le presta sus juguetes a su hermanito por lo que pelean. ¿Por qué a los niños no les gusta compartir? ¿Por qué los hermanos pelean cuando se van a dormir, por los juguetes, por todo? ¿Qué pasa cuando los niños están jugando y pelean por el mismo juguete? Si cada uno tiene sus juguetes, ¿por qué pelean por el del otro? ¿Por qué mis hijos terminan peleando siempre por los juguetes? ¿Por qué los hermanos sienten celos entre ellos por sus juguetes?

**Rivalidad**

- ¿Por qué razón existe a veces tanta rivalidad entre hermanos y trasciende con el tiempo? ¿Por qué existe tanta rivalidad entre mis hijos y por cualquier cosa? ¿Es normal que exista rivalidad entre dos hermanos?

**Celos**

- ¿Por qué hay celos entre los hermanos? ¿Por qué hay diferencia cuando se le compra algo al menor, entonces el mayor reclama? ¿Qué los lleva a pelear por el cariño de sus padres? Entre mis hijos hay muchos celos y compiten por el amor de los padres, mi hijo mayor está prestando el servicio militar y mi hija de 15 años está muy rebelde compite con su hermano mayor y maltrata a su hermanita menor, no quiere hacer nada y busca todo el tiempo la calle.

**Otros motivos**

- ¿Qué influencia tiene los padres en las peleas de sus hijos? ¿Por qué los padres tienen preferencia por uno de sus hijos?
- Mi hijito de 3 años se comporta como bebe no quiere comer solo, imita y le molesta que su hermanito bebe llore, le rompe sus juguetes y quiere todo para él.
- ¿Por qué el niño les pelea a todos cuando alguien se le acerca al papá?
- ¿Por qué se presentan ataques súbitos de violencia entre hermanos, generalmente precedidos de momentos de aparente calma?
- Por qué a los niños no les gusta jugar con sus hermanos y con otros niños si?
- ¿Por qué mi niña es tan "peliona" con todos los niños?
- ¿Por qué los niños se dicen cosas para ofenderse entre ellos? ¿Por qué los hermanos siempre se ponen apodosos?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA





BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN

ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 473 de  
643

Intervención del adulto  
ante las peleas

**¿Se deben evitar y controlar?**

- ¿Por qué pelean entre hermanos, que hacer para evitarlo? ¿Cómo controlarlos para que dejen de pelearse? ¿Qué castigo se les debe imponer cuando están tan peleones? ¿Qué hacer para que no sean tan egoístas con los otros hermanos? ¿Cómo evitar las peleas entre hermanos? Mi compañero castiga a mis hijos cuando están peleando ¿qué puedo hacer con él? ¿Qué castigo se les debe imponer cuando están tan peleones? ¿Por qué cuando están peleando por prestar los juguetes, y se les hace que presten, después cuando no los están viendo quitan lo que han prestado? ¿Cómo evitar o manejar las peleas entre hermanos en el juego? ¿Qué hacer para que no sean tan egoístas con los otros hermanos? ¿De qué forma puedo controlar a mis hijos que pelean tanto? ¿Cómo controlar las riñas entre los hermanos?

**Peleas con violencia o agresión**

- Mis hijos cuando pelean son muy groseros ¿qué debo hacer para que se lleven mejor? ¿Qué hacer cuando hay un niño que pelea a mordiscos? ¿Cómo hacer para explicar a los niños que los otros niños sienten dolor? Si la agresión llega a los golpes ¿Qué debo hacer? ¿Cómo manejo esta situación? ¿Los debo castigar y reprender a los dos o solo a quien inicia la pelea? ¿Cómo reducir la violencia en las peleas entre hermanos? ¿Cuál es la manera más adecuada de corregir a un niño que le pega o que muerde a otros niños? ¿Cómo evitar que se hagan daño? ¿Cómo resolver un conflicto entre dos hermanos sin que salga herido ninguno? ¿Cómo evitar los insultos entre hermanos? Cuando se presentan disputas son muy agresivos y no sé cómo intervenir, casi siempre resulto imponiendo mi autoridad y ellos me reclaman

**¿Cómo manejar adecuadamente un conflicto?**

- ¿Cómo desarrollar un adecuado manejo de conflicto entre los hermanos? ¿Cómo se les puede quitar el resentimiento a mis dos hijos después de una pelea?

**Peleas frecuentes**

- ¿Qué hacer cuando pelean todo el día todo el tiempo? ¿Qué hacer cuando pelean mucho entre ellos? ¿Qué debemos hacer para que los hermanos no peleen tanto y compartan más entre ellos? ¿Por qué mis hijos que son mellizos pelean tanto? ¿Cómo manejar este tipo de situación? ¿Qué estrategias se deben emplear en la casa para evitar esas peleas?

**Peleas cuando hay diferencia de edades**

- A los más grandecitos les gusta pelearles a los más pequeños ¿cómo manejo esta situación? ¿Cómo hacer que se entiendan si están en diferentes edades? ¿Cómo hago para que mi hijo menor deje de pegarle al mayor? ¿Cómo quitarle el vicio a mi niña de retar al hermanito para que pelen? ¿Cómo hacer para que mis hijos mayores no sientan celos de su hermanita menor y así evitar tanto

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS


A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 474 de  
643

	<p>conflicto en la familia? ¿Cómo hacerle entender a un niño de 11 años por qué su hermanito de 2 años no quiere compartir juguetes con él? ¿Cómo manejar las peleas entre hermanos cuando la diferencia de edades es de 8 años? Mi hija adolescente, cuando yo no estoy en casa, aprovecha y asume el papel de mamá y castiga a sus hermanitos generando peleas entre todos ¿Qué debo hacer?</p> <p><b>¿Se debe enseñara a defenderse?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Se les debe enseñar a los niños que deben defenderse cuando les pelean? ¿Por qué algunos niños no hacen nada cuando algún niño les pelea o les pega? ¿qué se debe hacer?</li></ul> <p><b>¿Cómo no favorecer a alguno de los hermanos?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo intervenir en las peleas entre hermanos sin que uno piense que se está favoreciendo al otro? ¿Qué debemos hacer nosotros para evitar que entre hermanos peleen por sentir preferencias por uno de sus padres? ¿Es positivo que el padre consienta más al uno otro cuando están peleando? ¿Qué puede hacer uno cuando los hijos pelean por cosas pequeñas y qué hacer para saber cuál de los dos tiene la razón?</li></ul> <p><b>Otras</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo contrarrestar la influencia violenta de los programas de T.V para que no afecten a los niños y niñas estimulando su agresividad entre ellos?</li><li>• Mi hijo no tiene ni hermanos, ni primos, pero pelea mucho con los otros niños por los juguetes, ¿qué debo hacer para que el devuelva los juguetes que no son de él?.</li><li>• ¿Cómo hacer para que entre hermanos se expresen amor, cariño, palabras dulces y suaves y no les de pena?</li></ul>
Otras	<ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Por qué los niños prefieren un amiguito particular que a sus mismos hermanos?</li></ul>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>475</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

---

- Portal Colombiaaprende – MEN
- Portal ABC del Bebé
- Boletín Crianza Humanizada, Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura
  - Al rescate del buen trato. N° 105
  - ¿Hogar dulce hogar? N° 132
  - Las relaciones fraternas N° 73


<http://www.colombiaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>

<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Medicina/L.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>476</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 477 de 643

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de las peleas entre hermanos. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:


### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de las peleas entre hermanos esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

Se sugieren un libro de la Colección de Fiesta de la Lectura y otro que no está incluido en ella pero es muy pertinente para el tema:

- **"Negros y Blancos"** de David McKee<sup>102</sup> que relata las peleas entre dos grupos de elefantes que vivieron hace mucho tiempo. Todos los elefantes del mundo eran blancos o negros, y se odiaban entre sí y en cada grupo decidieron matar a los otros. Sin embargo en ambos grupos había elefantes que no querían pelear y se internaron en el bosque sin que se volviera a saber de ellos.

<sup>102</sup> McKee, David (1978 ) Negros y Blancos, Anaya

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>478</b> de <b>643</b>

La guerra entre los dos grupos estalló y se exterminaron. Años después salieron los elefantes grises, nietos de los elefantes pacíficos y desde entonces los elefantes han vivido en paz.

Con este libro se puede realizar la siguiente actividad:

- Comentar el libro y buscar semejanzas con las relaciones entre hermanos que son distintos.
- Pueden buscarse semejanzas con los conflictos entre las personas adultas de la familia.
- Puede representarse el libro, dividiendo el equipo en elefantes blancos y negros que deben buscar las características que tendría un elefante gris..
- También podría leerse el libro "**El túnel**" de Anthony Browne<sup>103</sup> que muestra las diferencias entre dos hermanos que pelean frecuentemente, cuya madre los obliga a hacer una actividad conjunta y entran por el túnel de un terreno baldío y se encuentran con un bosque que se vuelve oscuro y asusta a la niña que no ve a su hermano. Después de correr mucho lo encuentra hecho piedra, y llorando lo abraza. Entonces él vuelve a la vida agradecido porque ella lo ha ayudado. Vuelven a su casa con sentimientos distintos a los que tenían antes de salir del túnel.

Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades:

- Comentar el libro y los sentimientos que les evocan. ¿Quiénes vivieron situaciones parecidas a las de los dos niños del cuento?
- ¿Al niño y la niña del cuento cómo les hubiera gustado que lo trataran sus padres?
- ¿A los participantes les hubiera gustado que sus padres les obligaran a tener las mismas actividades? ¿Por qué?
- ¿Qué tan diferentes eran los participantes con respecto a sus hermanos?

## B. Juegos

Se puede desarrollar el siguiente juego: se forman parejas de participantes que se diferencien en tamaño o gordura. Cada pareja son como hermanos que deben amarrarse una pierna con la del compañero y una mano con la mano del compañero. Así amarrados se hace un concurso de parejas que deben hacer un lazo con un cordel o una lana y llevarla a un sitio preestablecido dentro del salón o lugar en que están. Gana el que lo haga primero. Luego puede realizarse una actividad en la cual las parejas ya desamarradas, colaboran para realizar una tarea manual.

Después del juego se puede analizar cómo se sintieron las personas al tener que desarrollar la tarea con una persona que es diferente y la dificultad o facilidad de hacerlo como si fueran una sola persona. Se comparan las dos actividades para establecer la necesidad que tenemos las personas de ser individuos diferentes que podemos ayudarnos pero necesitamos mantener nuestra independencia, al igual que los hermanos que se ayudan pero cada uno es distinto.

## C. Trabalenguas

Se pueden repetir los trabalenguas o algunos de ellos para que los participantes los aprendan. Pueden hacer algún concurso con ellos.

<sup>103</sup> Browne Anthony (1993) El túnel. Fondo de Cultura Económica



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 479 de  
643

Yo tenía mis cuatro hijos  
Muy bien  
entarabintantingualintintangulados  
El que me las  
desarabintantingualintintangulare  
Muy buen  
desarabintantingualintintangulador será

2

**El cuento viruento<sup>104</sup>**

Había una vieja  
virueja virueja  
de pico pico tueja  
de Pomporirá

Tenía tres hijos  
virijos virijos  
de pico pico tijo  
de Pomporirá

Uno iba a la escuela  
viruela viruela  
de pico pico tuela  
de Pomporirá

Otro iba al estudio  
virudio virudio  
de pico pico tudio  
de Pomporirá

Otro iba al colegio  
viregio viregio  
de pico pcio tegio  
de Pomporirá


Aquí termina el cuento  
viruento viruento  
de pico pico tuento  
de Pomporirá

## D. Adivinanzas

Se puede plantear la siguiente adivinanza:

Dos hermanas muy unidas

<sup>104</sup> Tomado de: Walsh, María Helena (1974). Versos tradicionales para cebollitas. Buenos Aires, Alfaguara, pag 93

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>480</b> de <b>643</b>

que caminan al compás  
con las piernas por delante  
y los ojos por detrás  
(Las Tijeras)

Se puede preguntar si conocen alguna adivinanza que tenga relación con el tema de los hermanos.

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las Peleas entre hermanos. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### RECUERDOS DE PELEAS ENTRE HERMANOS

**Objetivo:** recordar las peleas que los participantes tenían con sus hermanos en la infancia para que puedan sintonizarse con los sentimientos de sus niños y niñas cuando pelean.


**Actividad**

- Cada persona recordará una o alguna pelea que tuvo con sus hermanos en la infancia o la adolescencia: los motivos que la causaron, los sentimientos que experimentó, la forma como lo manejaron sus cuidadores familiares. Si no tuvo hermanos puede recordar alguna pelea con primos cercanos.
- Se dividen los participantes en grupos y comentan sus experiencias. Para exponer en plenaria recogen los aspectos que encontraron sobre las causas de las peleas, los sentimientos y las formas como lo manejaron los cuidadores familiares. No es necesario exponer cada caso.
- En plenaria se exponen las respuestas de los grupos y se analizan: motivos, sentimientos y manejo de los adultos. Se pueden lanzar las siguientes preguntas al grupo para el análisis:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>481</b> de <b>643</b>

- ¿Por qué compiten los hermanos? ¿Se pelea igual con amigos que con hermanos? ¿Por qué?
- ¿El manejo que hicieron los adultos en su infancia, les enseñó a resolver los conflictos con sus hermanos? ¿Les hubiera gustado otro manejo?
- ¿Lo que ustedes sintieron de niños o niñas puede ser lo que sienten sus hijos o hijas?

### LAS PELEAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS CON SUS HERMANOS

**Objetivo:** Identificar los motivos de pelea de los niños y niñas de los participantes con sus hermanos y el manejo que hacen los adultos.

#### Actividad

- Se dividen los participantes en grupos para que comenten las peleas que se presentan entre sus niños y niñas que son hermanitos. Es posible que en algunas familias no haya hermanitos. También puede haber mujeres gestantes de su primer hijo. Estas personas pueden participar escuchando atentamente las experiencias de sus compañeros. Se solicita a cada grupo:
  - Comentar las peleas que tienen los hermanitos en las familias. Poner algún ejemplo reciente y explicar lo que hicieron los adultos ante la pelea de los niños y niñas.
  - Seleccionar uno de los casos comentados y armar una dramatización que refleje lo sucedido.
- En plenaria se representan los casos y el educador familiar va anotando en el tablero los motivos de peleas, las formas de pelea y las actitudes de los cuidadores familiares ante la pelea.
- Para el análisis es importante que el educador familiar haya leído las orientaciones temáticas de este módulo. Puede ayudar a entender mejor las situaciones con preguntas como:
  - ¿Qué motiva las peleas entre los niños y niñas? Para su edad ¿Es natural que estos sean motivos de pelea?
  - ¿Qué hace que sean tan comunes las peleas entre hermanos?
  - ¿El manejo que hicieron los adultos ante las peleas les ayudó a los hermanitos a resolver el problema y a aprender a resolver conflictos?
  - ¿Siempre son los hermanos grandes los que inician las peleas?

### LOS FACTORES QUE AUMENTAN LAS PELEAS ENTRE HERMANOS

**Objetivos:** Identificar los factores que aumentan las peleas entre hermanos.

#### Actividad

- Se dividen los participantes en tres grupos para que cada uno analice uno de los siguientes casos, contestando la pregunta final:

#### Caso 1

Felipe de 5 años y Enrique de 3 son hijos de Feliciano y Guillermo. Viven en casa de los abuelos maternos, padres de Feliciano donde también viven dos tíos: Rubiela y Julián que tienen 21 y 19 años. Aunque Feliciano y Guillermo se quieren mucho, por dificultades económicas tienen que vivir en casa de los padres de ella y esto ha hecho que aumenten las

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 482 de  
643

peleas de la pareja. Además, los la familia de Feliciano se meten en la educación de los niños. Entonces Feliciano también pelea con sus hermanos y sus padres. Estos conflictos se han vuelto muy frecuentes y los niños los ven. Feliciano ha observado que desde que están viviendo en casa de sus padres, los dos niños se han vuelto más peleadores entre ellos, pues se quitan los juguetes y quieren ser los primeros en todo. Antes, cuando vivían en casa independiente peleaban pero no tanto. **¿Por qué habrá aumentado la pelea entre hermanos?**

### Caso 2

Rebeca y Paloma tienen 3 y 2 años respectivamente y viven con sus padres. Antes de nacer Paloma, Rebeca era una niña alegre y tranquila aunque un poco callada y tímida. Cuando su hermana nació no se observaron cambios en su comportamiento, pero últimamente se observa que molesta a su hermana, le quita lo que tiene en las manos, no quiere que la mamá la mime y ha llegado a empujarla. Sin embargo, también juega, se divierte con ella y le da besos. Desde que Paloma tiene un año, los dos padres han tratado a las dos niñas por igual, es decir que todo lo que le dan a la una, le dan a la otra. Ellos se sienten un poco culpables porque Paloma es una niña muy linda y muy sociable que hace que todo el mundo, incluidos ellos, se sientan muy atraídos por la niña y le festejen mucho lo que hace. **¿Por qué estará tan irritada Rebeca?**

### Caso 3

Jacobo de 5 años y Marta de 3 son hermanos por parte de madre. Cuando Jacobo nació, la madre quedó viuda y le tocó vivir una situación muy difícil para sostener y cuidar al niño el primer año. Esto hizo que el niño haya sido un niño que tiende a llorar mucho y a pedir que le den gusto en todo. Luego la madre conoció a Juan, su actual marido, y tuvieron a Marta. La llegada de Marta ha alegrado mucho a la madre que se siente más tranquila y ha podido dedicarse más a la crianza. Marta, al contrario que Jacobo llora poco, es alegre y no está pidiendo mimos todo el tiempo. Los padres la adoran y se sienten muy felices con ella. Jacobo se muestra agresivo con su hermana pegándole, quitándole las cosas, molestandola con burlas y además nunca le presta nada. **¿Por qué Jacobo tiene ese comportamiento con su hermana?**


- En plenaria se leen los casos y las respuestas. Luego se discuten los factores que aumentan las peleas entre hermanos. Es importante que el educador familiar haya leído las orientaciones temáticas de este módulo para ayudar en este análisis. Podría usar las siguientes preguntas:
  - ¿Creen que la forma en que los adultos resuelven los conflictos influye en las peleas entre hermanos? ¿Por qué?
  - ¿Es bueno tratar a los hermanos en todo por igual? ¿Por qué si o por qué no?
  - ¿Tener predilección muy marcada por alguno de los niños o niñas influye en la pelea entre hermanos? ¿Cuáles pueden ser las razones para tener predilección por alguno de los hijos o hijas?
  - ¿Por qué hay celos entre hermanos?

## LOS CONFLICTOS ENTRE ADULTOS

**Objetivo:** Identificar formas de resolución de conflicto entre adultos de una familia

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>483</b> de <b>643</b>

#### Actividad

- Se plantean las siguientes frases al grupo:
  - Si algo que hace mi pareja me hace dar rabia debo expresarla de forma fuerte, para que la situación no se repita.
  - Si algo que hace mi pareja me hace dar rabia, es mejor no decir nada para evitar problemas.
  - Si algo que hace mi pareja me hace dar rabia es mejor esperar a calmarme para hablar sobre lo que me hizo.
- En pequeños grupos, los participantes analizan las ventajas y desventajas de cada frase y pueden poner ejemplos que les ayuden a dar sus argumentos.
- En plenaria se ponen en común las respuestas de los grupos y luego se analizan. El educador familiar puede ir escribiendo en el tablero las ventajas y desventajas de cada situación y si es necesario puede pedir ejemplos que los grupos hayan conversado. Es importante que haya leído las orientaciones temáticas de este módulo para entender que las frases corresponden a tres tipos de manejo de conflicto: escalada, evitación y resolución positiva.
- Al final, preguntar al grupo, cuál de las tres frases ayudará más a los niños y niñas a resolver sus peleas y por qué.

## 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.


De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### ¿SON NATURALES LAS PELEAS ENTRE HERMANOS?

**Objetivo:** Entender que parte de la vida familiar incluye los conflictos entre hermanos porque entre ellos hay celos y competencia por el amor de los cuidadores familiares más significativos.

#### Actividad:

- Se solicita a los participantes que respondan la siguiente pregunta: ¿Por qué se dice que las peleas entre hermanos hacen parte de las relaciones entre hermanos?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>484</b> de <b>643</b>

### PREVENIR O DISMINUIR PELEAS ENTRE HERMANOS

**Objetivo:** Reflexionar sobre las formas en que pueden prevenirse o disminuirse las rivalidades y peleas entre hermanos.

#### Actividad

- Se pregunta a los participantes ¿Qué pueden hacer las familias para que los niños y niñas tengan menos rivalidad entre ellos o que disminuyan sus peleas?
- Por grupos o en plenaria puede hacerse una cartelera con algunas frases que indiquen las conclusiones que saca el grupo sobre las formas de prevenir las rivalidades fraternas y disminuir las peleas entre hermanos.

### EL MANEJO DE LAS PELEAS ENTRE HERMANOS

**Objetivo:** Identificar las ventajas y desventajas de que los adultos castiguen o resuelvan las peleas entre los hermanos

#### Actividad

- Se plantean dos frases:
  - Es importante castigar a los hermanos cuando pelean para evitar que se acostumbren a eso.
  - Es importante que los adultos dejen que los hermanos peleen y resuelvan ellos su peleas y así no dan tantas quejas.
- Los participantes analizan con cuál frase están más de acuerdo y forman dos grupos: uno con las personas que están más de acuerdo con la primera frase y otros con los que están de acuerdo con la segunda.
- Cada grupo se reúne para argumentar por qué su frase le parece que está bien. Además debe procurar encontrar una o dos desventajas de la situación que plantea la frase.
- En plenaria se comparten las conclusiones de cada grupo y se arma un debate procurando analizar las ventajas y desventajas de cada frase.
- Al final, se sacan conclusiones de la discusión.

### EL MANEJO DE LOS CONFLICTOS ENTRE ADULTOS


**Objetivo:** Concluir sobre las mejores formas de resolver los conflictos entre adultos.

#### Actividad

Se dividen los participantes en grupos y cada uno hace un dibujo en una cartelera que exprese las mejores formas de resolver los conflictos entre los adultos de la familia y las que no deben usarse.

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>485</b> de <b>643</b>

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ANTE LA PELEA ENTRE HERMANOS ¿QUÉ HACER?


**Objetivo:** Identificar las principales estrategias que pueden usar las personas cuidadoras cuando sus niños o niñas peleen.

#### Actividad

- El educador familiar puede exponer brevemente las alternativas que están en las orientaciones temáticas sobre el papel mediador de los adultos en las peleas de los niños y niñas. También puede usar algún recurso de audio o de video (del ICBF o del MEN), que se encuentran en los recursos de consulta de las orientaciones temáticas
- Luego se forman grupos y cada uno de ellos debe representar una situación de pelea entre hermanos de dos maneras: una forma en que el adulto castiga o deja que los niños y niñas peleen y otra forma en la cual hace de mediador del conflicto.
- Puede analizarse cómo la forma positiva ayuda al desarrollo de los niños y niñas en su desarrollo integral (pensamiento, lenguaje, emociones, estética) (Ver orientaciones temáticas de este módulo).
- Al finalizar, cada persona escribe o dibuja un compromiso sobre la manera en que puede ayudar a sus hijos o hijas a resolver sus peleas de manera positiva. Pueden compartirse estos compromisos en parejas o grupos y revisarse en el siguiente encuentro.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>486</b> de <b>643</b>

### ¿Y SI TENEMOS PREDILECCIONES POR ALGÚN NIÑO O NIÑA?

**Objetivo:** Proponer alternativas para que los adultos puedan manejar sanamente las predilecciones por alguno de sus niños y niñas sin lastimar a los otros

#### **Actividad**

- Cada persona debe pensar en los aspectos positivos y que le gusta compartir con los hijos o hijas por los cuales no siente tanta predilección. Luego debe pensar en cómo puede hacerlo sentir especial.
- Se exponen las distintas estrategias voluntariamente ante el grupo.
- Se hace un compromiso para que las personas puedan hacer sentir mejor a sus hijos o hijas que no son los predilectos y mejorar la relación entre el niño o niña y el adulto. Se comparten los compromisos en pareja o en grupo y se revisan en el siguiente encuentro.

### ESTRATEGIAS ANTE LA LLEGADA DE UN NUEVO HERMANO

**Objetivo:** identificar estrategias para disminuir los celos de los niños y niñas cuando llega un nuevo hermano a la familia

#### **Actividad**

Si en el grupo hay mujeres gestantes o madres lactantes, entre todo el grupo se buscan alternativas provenientes de la experiencia y provenientes de las orientaciones temáticas del módulo, para que las familias gestante y lactantes sean cuidadosas con los hermanos mayores de esos bebés.

### ALTERNATIVAS ANTES LOS CONFLICTOS ADULTOS

**Objetivo:** Proponer estrategias que ayuden a los adultos a mejorar la forma de resolver sus conflictos.


#### **Actividad**

- Entre todos los participantes buscan estrategias que conozcan para resolver positivamente los conflictos entre adultos. Pueden hacerse pequeños grupos que representen las estrategias sugeridas.
- Al finalizar, cada persona escribe o dibuja un compromiso sobre la manera en que puede resolver los conflictos con las personas adultas de su casa de manera positiva. Pueden compartirse estos compromisos en parejas o grupos y revisarse en el siguiente encuentro.

### LAS REDES DE APOYO

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>487</b> de <b>643</b>

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover mejores relaciones entre los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

#### Actividad

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas peleen y el adultos no sepa qué hacer.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Si el grupo se conoce bien y hay suficiente confianza**


En caso en que en alguna familia se presente algún conflicto difícil, el participante puede buscar apoyo de algunas personas del grupo para que les ayuden a encontrar alguna solución, sin necesidad de meterse dentro del conflicto familiar. Es igual que hacer una mediación con niños o niñas, es decir hay que ser muy respetuosos, escuchar y buscar soluciones.

- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**


Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad:

- Elaborar una cartelera para la comunidad en la cual se escriben las recomendaciones para mejorar las relaciones entre hermanos disminuyendo las peleas.
- Elaborar una cartelera en la cual se expone a la comunidad la influencia que tienen las peleas y la violencia entre adultos, en las peleas entre niños y niñas.

Además, se deben **identificar las instituciones del Estado o de la sociedad civil cuyo papel es apoyar a las familias cuando tienen dificultades en sus relaciones:** violencia contra la mujer, violencia contra los niños y niñas, adicciones (ICBF, Defensoría del pueblo, personería, Comisarías de familia, consultorios psicológicos de universidades, etc.). Es importante que el educador familiar conozca estas instituciones y los requisitos y formas para poder acceder sus servicios. Puede invitarse algún representante de las instituciones para que les expliquen qué hacer si necesitan acceder.


 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>488</b> de <b>643</b>



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>489</b> de <b>643</b>


## Módulo 14 El sospechoso silencio de un niño

# El sospechoso silencio de un niño, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>490</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>491</b> de <b>643</b>


Así como el ser humano necesita de los sonidos y la comunicación, también requiere de momentos de silencio bien sea para escuchar a otros o porque necesita reflexionar, pensar, estar solo.

Con los niños y las niñas pasa lo mismo. Con frecuencia ellos y ellas están jugando y haciendo ruidos: los bebés balbucean, los más grandes hablan solos, hablan con los juguetes, hacen ruidos imitando lo que juegan, cantan, conversan con otras personas, corren, caminan, etc. Es la forma más natural de relacionarse con el mundo y los adultos acostumbrados a todos esos sonidos infantiles saben dónde y cómo están sus niños y niñas. Por eso cuando hay silencio se preguntan ¿Qué pasará?

El silencio de los niños y las niñas puede significar distintas cosas que llevarán a los adultos a actuar de una determinada manera para ayudarles:

- Puede ser un silencio grato, de concentración, de reflexión, de descanso que ayuda al niño o la niña en su desarrollo y por tanto debe evitar interrumpirse.
- Puede ser un silencio que indica la presencia de un niño o niña explorador descubriendo lo que hay a su alrededor, acción que en algunas ocasiones se convierte en travesura. La actuación del adulto variará según las circunstancias.
- Puede ser un silencio que acompaña una actividad que el niño o la niña sabe que es prohibida y por tanto significa que está escondiendo su actuación. Este silencio es el que más calma requerirá en el adulto para evitar los malos tratos.
- Puede ser un silencio que indica que en medio de la exploración el niño o la niña está poniéndose en riesgo y por tanto es necesario actuar con calma para protegerlo.
- Puede ser un silencio que nos muestra alguna dificultad en la salud, alguna preocupación o estado emocional difícil o problemas psicológicos que obligan al adulto a investigar más y a consultar con el personal de salud para ayudar al niño o la niña.

Entonces el silencio debe entenderse como una alerta, aunque no siempre es un acontecimiento malo o sospechoso pues en muchas ocasiones es benéfico para el desarrollo infantil.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>492</b> de <b>643</b>

Los niños y niñas necesitan los sonidos y la comunicación, pero también momentos de silencio (para escuchar, reflexionar, estar solo), que deben ser entendidos por el adulto como una alerta, aunque no siempre esté pasando algo malo.

El silencio de los niños y niñas puede significar varias cosas:


- Puede ser de concentración, de descanso, que ayuda al niño o niña en su desarrollo, y el adulto debe evitar interrumpirlo.
- Puede indicar que el niño o niña está explorando lo que hay a su alrededor, y el adulto debe actuar según las circunstancias.
- Puede indicar que el niño o niña está haciendo algo que es prohibido, y el adulto debe actuar con calma y tratarlo adecuadamente.
- Puede indicar que en su exploración el niño o niña está poniéndose en riesgo, y el adulto debe actuar con calma para protegerlo.
- Puede indicar que el niño o niña presenta alguna dificultad en la salud, alguna preocupación o problema psicológico, y el adulto debe investigar más y consultar con los profesionales que puedan ayudar al niño o niña.

## 1.El sospechoso silencio, convivencia y autorregulación

Con frecuencia los adultos piensan que el silencio de los niños y las niñas es sospechoso de travesuras, pilatunas o de desobediencia. Y aunque no siempre es así, suele pasar que cuando están explorando el mundo, se concentran tanto que se silencian. En estos casos el silencio es una señal del interés que tiene el niño o niña por lo que está haciendo.

Lo que sucede es que en medio de su interés por el mundo, por experimentar, por conocer, pueden dedicarse a pintar las paredes, jugar con el agua del inodoro, mezclar pinturas y usar el piso como lienzo, pintarse la cara con el colorete de la tía, explorar el propio cuerpo y el del hermanito, etc., etc., etc. Las posibilidades son infinitas porque la curiosidad infantil y la capacidad de crear son también inmensas. Sin embargo, nada de esto lo hace por maldad o por molestar al adulto o por desobedecer. Lo hacen porque son curiosos y se están desarrollando. Ellos no entienden lo que implica volver a pintar una pared o desmanchar un piso y no saben que el agua del inodoro puede infectarlos. Tampoco quieren que el adulto se desespere y se enoje. En muchas ocasiones sucede que como los niños o niñas no han perfeccionado totalmente sus movimientos, al explorar o jugar en silencio, rompen, dañan o derraman algo sin querer, provocando el enojo del cuidador. Debe recordarse que no lo hacen con intención.

Por ello, cuando los niños y niñas de primera infancia hacen silencio, los adultos deben estar alertas para mirar en qué están interesados para actuar antes de que ocurran grandes estragos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>493</b> de <b>643</b>

Esta intervención debe hacerse con calma, sin gritos ni regaños para no asustar al niño o la niña y no coartar su curiosidad. Con frecuencia la sorpresa ante la inesperada situación es la que produce el enojo en el adulto. Por ello se recomienda que cuando se oye un silencio infantil, el cuidador se acerque a observar pensando internamente: "alguna travesura me voy a encontrar; no es culpa del niño o niña; debo calmarme". De esta manera, se elimina el factor sorpresa y se logra un manejo tranquilo de la situación.

Una vez llegue al sitio y observe que el niño o niña está en medio de una travesura, puede interrumpir con calma indicándole que no debe hacer eso y la razón para no hacerlo (por ejemplo, la pared se daña y toca lavarla o pintarla y eso cuesta dinero; o en el inodoro hay microbios que no vemos que pueden dañar su piel).

Si el niño o niña está mojado, embarrado o sucio y puede enfriarse o es necesario cambiarlo, es lo primero que debe hacerse. Si esto no es necesario, es importante involucrar al niño o niña en el arreglo de lo que está estropeado, si puede arreglarse: ayudar a lavar la pared, secar el objeto sacado del inodoro una vez el adulto lo haya lavado con jabón, guardar el colorete de la tía, etc. Reparar los daños le enseña al niño o la niña que los actos tienen consecuencias y además, que tienen solución y pueden repararse. Esta estrategia es mejor que usar un castigo doloroso, un golpe o un grito, pues el niño o niña entiende y aprende más que volverse obediente por miedo al adulto.

Los niños y niñas son curiosos y su capacidad de crear es inmensa. Cuando exploran y conocen el mundo pueden hacer algún daño, pero el cuidador no debe enojarse, pues no es intencional. Se recomienda que, ante el silencio sospechoso del niño o niña, el cuidador esté alerta, para que pueda actuar (con calma, sin gritos ni regaños) antes de que ocurra algo no deseado.

Si el cuidador interrumpe al niño o niña en medio de una travesura, debe hacerlo con calma y explicarle la razón por la cual eso no debe hacerse.

Si el niño o niña hace algún daño, es importante involucrarlo en el arreglo de lo que está estropeado. Esto le enseña que los actos tienen consecuencias y también soluciones.


En algunas ocasiones la travesura no ocasiona ningún daño y será suficiente proponerle al niño o niña que cambie de actividad. Cuando el silencio no significa travesura se debe comprobar lo que está haciendo el niño o niña, dejar que siga en lo suyo o, si es del caso, felicitarlo por su actividad. La presencia del adulto en este caso le brindará seguridad al sentir que están pendientes de él pero le dejan en su actividad.

Puede pasar también, que cuando el adulto se acerca y pregunta al niño o niña sobre lo que hace, este no conteste y se quede callado, a veces con cara de miedo. Esto puede deberse a que piensa que le están regañando porque en otras ocasiones se le ha interrogado con enojo o en tono inquisidor cuando hace una travesura. Entonces los gestos y la voz del adulto al preguntar deben cambiar: la expresión de la cara debe ser amable y ojalá sonriente, la voz debe mostrar interés y amabilidad y pueden usarse palabras cariñosas o usar el apelativo cariñoso con que llaman al niño ("Santi", "Juli", "Pati", "Linda", "Campeón", "Corazón", etc.). Todo esto hará que cuando les preguntemos por sus actividades no piensen que se les va a castigar y sus miedos disminuirán.

A veces pasa que los niños y niñas están cometiendo una travesura sabiendo que no deben llevarla a cabo y entonces los sentimientos de culpa serán los que les hagan callarse y no contestar a la pregunta del adulto. Si en estos casos tampoco debe usarse el regaño, el castigo o el grito sino que debe acudir de nuevo a la explicación de por qué no hacerlo y se le ayuda a reparar los daños que causa para que pueda aprender.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>494</b> de <b>643</b>

Habría que preguntarse qué es lo que tanto atrae al niño o niña de la situación para analizar si la actividad puede cambiarse por otra que no cause daños o sea peligrosa. Por ejemplo si pinta en las paredes, puede pegarse papel periódico en ellas para que dibuje; si pinta en la libreta del abuelo, puede regalársele una libreta a él; si le gusta jugar con agua puede explicársele que debe hacerlo en el platón de la cocina y siempre junto a un adulto que lo vigile; si le interesan los cosméticos, regalarle algunos baratos para que juegue. Esto le permitirá seguir explorando sin dañar lo de otros, ni afectar su cuerpo. Y si es necesario, por el peligro que tiene la actividad, podrá ser necesario cerrar puertas (como la del baño) y estar más alertas al sospechoso silencio infantil.

Por último, es importante señalar que **el silencio de los adultos** también debe tenerse en cuenta en las relaciones con los niños y niñas. Es frecuente escuchar que algunos adultos dicen que no castigan con gritos o golpes sino con indiferencia, pues eso es lo que más les duele a los niños y niñas. Esto debe analizarse con cuidado, porque aunque esta indiferencia llena de silencio puede parecer no violenta, hace tanto daño como la violencia expresa, pues los niños y niñas sienten que dejan de ser amados por sus cuidadores principales, que ya no son especiales para ellos y esto produce una inseguridad y un temor muy grande que puede afectar el desarrollo de su personalidad. Por eso, el silencio adulto que acompaña la indiferencia es enemigo de una buena crianza y afecta el desarrollo infantil.

El cuidador debe ser amable al preguntarle al niño o niña lo que está haciendo, para que no sienta miedo cuando se le cuestiona, sino seguridad porque están pendientes de él.

El cuidador tampoco debe castigar al niño o niña con la indiferencia, pues esta le duele más, produce inseguridad y afecta el desarrollo de su personalidad.


## 2.El sospechoso silencio y el desarrollo de la seguridad física y emocional

El silencio de los niños y niñas es un gran aliado de los adultos a la hora de detectar una situación que puede poner en peligro al niño o la niña o que ya lo está afectando. En estos casos es cuando los sospechoso del silencio le habla a los adultos sobre alguna situación y por tanto ellos deben ser sensibles a su presencia para poder proteger a los niños y niñas y mantenerlos seguros. Así se desarrollarán mejor.

### 2.1. El silencio que alerta ante un accidente

Con frecuencia se asocia el silencio de los niños y las niñas con una actividad en la cual estén corriendo peligro porque pueden sufrir un accidente. Esto es real, aunque cuando no están en silencio también pueden sufrirlos. La diferencia es que el tipo de sonidos que emiten en este caso alerta rápidamente a los adultos, mientras cuando están en silencio no se sabe qué riesgo puedan correr. Por ello es muy importante que cuando los niños hacen silencio, los adultos estén atentos para observar su actividad y determinar si corren algún peligro o no.

En el caso en que la situación pueda afectar la seguridad del niño o niña será necesario protegerlo. Para ello es importante en primer lugar, conservar la calma y evitar gritarle o ser brusco al alejarlo del peligro. Por ejemplo, si se observa que el niño o la niña camina hacia la calle, que está

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>495</b> de <b>643</b>

encaramándose a una ventana o un sitio alto, que va a saltar a una alberca con agua, que va a meter la mano en el tomacorrientes, que jala un cordón que hará que le caiga un objeto encima, etc. el adulto debe bajar la voz, llamar al niño o la niña y si es necesario acercarse ágil, pero suavemente, para alejarlo del peligro.

Una vez se ha logrado controlar la situación, debe explicarse al niño o la niña el peligro de la misma, sin regaños y usando un lenguaje adecuado para su edad. Es necesario recordar que los niños y niñas pequeños no conocen los peligros que hay a su alrededor y lo aprenden poco a poco.

En algunas ocasiones, aunque ya se les ha explicado, pueden no haberlo comprendido bien o puede suceder que la situación sea tan atractiva que vuelvan a ponerse en peligro aunque el adulto les haya enseñado que no deben hacer determinada cosa. En esos casos, el cuidador siempre debe tener presente que aunque debe mostrarse serio, debe estar calmado, pues la responsabilidad de mantener las condiciones de seguridad siempre es del adulto y no del niño o la niña, que comprende las situaciones de una manera distinta. Por ejemplo, si el niño o la niña insiste en montarse a la ventana para mirar hacia afuera, habrá que poner una barrera que le impida abrir la ventana y saltar; o si los venenos o abonos le parecen muy atractivos, se deben guardar bajo llave; o si los tomacorrientes siguen interesándole, será necesario bloquearlos de alguna manera; o si insiste en prender la televisión y corre el peligro de ser aplastado, deberá asegurarse el aparato. Es decir, el ambiente debe diseñarse para proteger a los niños y niñas de esos peligros. No debe trasladarse la responsabilidad de la seguridad a un niño o niña de primera infancia

Cuando en las situaciones peligrosas los niños y las niñas han salido lastimados o han puesto en riesgo su salud, hay que actuar inmediatamente y acudir al centro de salud más cercano.

Cuando el niño o niña hace silencio, el cuidador debe observar su actividad, para determinar si está en peligro o no. Si corre peligro, debe protegerlo (conservando la calma y evitando gritar o ser brusco).


Después de controlar una situación en la que la seguridad del niño o niña estuvo en riesgo, el cuidador debe explicarle el peligro de la misma, sin regaños y usando un lenguaje adecuado para su edad.

La responsabilidad de mantener las condiciones de seguridad siempre es del adulto, y no del niño o niña. Es por eso que el ambiente debe diseñarse para proteger a los niños y niñas de los posibles peligros (ventanas o sitios altos, alberca con agua, tomacorrientes, etc.).

## **2.2. El silencio que alerta sobre una situación que afecta emocionalmente al niño o la niña**

En ocasiones los niños y niñas se vuelven callados cuando no lo eran, con lo cual el silencio se vuelve sospechoso.

Son muchas las razones que hacen los niños y niñas se vuelvan más silenciosos: puede ser que estén siendo sometidos a un abuso sexual, que haya una situación de violencia o de conflicto en la familia o fuera de ella, que esté tratando de aceptar o entender una situación nueva, como la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermano, la ida de alguna persona especial, que le produce ansiedad o tristeza; que una situación familiar difícil le afecte porque también impacta en los adultos

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>496</b> de <b>643</b>

que lo cuidan, entre otras muchas causas. Y una de las reacciones que pueden tener los niños y niñas es la tendencia hacia el silencio.

Lo anterior significa que la única causa por la cual los niños y niñas se vuelven callados no son los abusos sexuales. El silencio indica una labor de procesamiento de una situación que el niño o niña está viviendo, que no entiende o que le causa ansiedad, miedo, tristeza o preocupación. Y son muchas las situaciones que originan estos sentimientos.

Varias razones pueden hacer que el niño o niña se vuelva más silencioso, ya que el silencio indica que está procesando una situación que aún no entiende o que le causa ansiedad, miedo, tristeza o preocupación:

- Una situación de violencia o conflicto en la familia o fuera de ella.
- Una situación nueva en su vida que aún no acepta o entiende (la muerte de un ser querido, el nacimiento de un hermano, etc.).
- Una situación que impacta directamente en los adultos cuidadores, pero que también lo afecta.
- El abuso sexual.


Es importante entonces, identificar bien lo que está pasando. Para ello puede reflexionarse primero sobre lo que aconteció en la época en que el niño o niña se volvió más silencioso. Si no hay ningún evento, habrá que mirar entonces el cuerpo del niño o la niña con más detenimiento para mirar algunos signos de abuso sexual. Si estos no se observan puede preguntarse al niño o niña cómo se siente o qué le pasa. Como es posible que no responda o no sepa bien qué sucede, puede jugarse a dibujar, pueden usarse títeres o pueden observarse sus juegos. Desde los tres años los niños y las niñas representan en sus juegos situaciones de la vida diaria, por eso si se miran con atención o se participa de ellos hay mayores posibilidades de entender lo que sucede (Ver Módulo de Jugar).

Cuando hay una situación familiar difícil, es recomendable compartir los sentimientos propios con el niño o la niña para que él pueda entender que todos están tristes. En este caso, no obstante, es esencial que el adulto le brinde seguridad afectiva al niño o niña expresándole que aunque es difícil la situación (una muerte, afectación por violencia, desplazamiento forzado, etc.), el adulto está allí para quererlo y ayudarlo. Esto le dará seguridad y fortalecerá su capacidad de sobrellevar la situación actual y otras que tenga que enfrentar más adelante en la vida<sup>105</sup>. Si la familia tiene forma de acudir a un psicólogo, médico o trabajador social que le ayude en la situación, esto hará más fácil el manejo del niño o la niña.

Debe tenerse presente que en situaciones difíciles de las familias, los niños y niñas pequeños también se sienten y se ven afectados. El hecho de tener pocos años, no significa que no entiendan lo que sucede. Es posible que no comprendan toda la dimensión de la situación, pero saben que las cosas están cambiando, perciben que los adultos están preocupados y angustiados, observan fenómenos y todo esto les produce inseguridad y ansiedad. La mejor protección en estos casos es el afecto de sus cuidadores y la seguridad de que los tendrán allí siempre.

<sup>105</sup> Esta seguridad promoverá la capacidad de resiliencia ante situaciones difíciles en su vida. La resiliencia es la capacidad de enfrentar situaciones traumáticas y difíciles y salir adelante.



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>497</b> de <b>643</b>

En el caso de un abuso sexual es importante que los cuidadores crean lo que dicen sus niños y niñas pues la fantasía infantil no es la que lo lleva a inventar actividades sexuales que nunca han visto<sup>106</sup>.

Descubrir que un niño o niña ha sido abusado es una situación muy angustiante para el cuidador, por lo cual, aunque es difícil, se recomienda mantener la calma para no alarmar al niño o la niña y provocarle angustia o sentimientos de culpa. Controlando las emociones puede pedirse al niño o niña que relate lo sucedido asegurando que el adulto escuchará y le ayudará para que no vuelva a pasar. Eso le dará seguridad.

Además, se recomienda explicar al niño o niña que no es el responsable de lo ocurrido y quien está actuando mal es el adulto que le está haciendo esas cosas.

Nunca debe prometerse que se guardará el secreto de lo que el niño o niña relata. Con frecuencia los abusadores les han amenazado diciendo que si cuentan la familia se va desbaratar, o que sus cuidadores no lo van a querer más o que van a matar a alguien. El adulto cuidador, con mucho afecto y calma debe explicarle al niño o niña que lo que ha hecho el abusador está muy mal, es un delito y que no pueden guardar el secreto porque deben denunciarlo para que no vuelva a pasar.


Después todo esto, es necesario actuar para garantizar que los niños y las niñas no continúen expuestos a personas o situaciones que les hacen daño y, en caso de ser necesario, para que los daños ocasionados, sean físicos o emocionales, puedan ser atendidos de manera inmediata. Entonces debe acudir a las autoridades (policía, fiscalía, personero) y al personal de salud para que ayuden a la familia y al niño o la niña.

Es importante que el cuidador identifique bien cuál es la razón por la que el niño o niña se volvió más silencioso:

- Si se trata de una situación familiar difícil, se sugiere compartir los sentimientos propios con el niño o niña, para que pueda entender que todos están tristes. En este caso, el cuidador debe brindarle seguridad afectiva expresándole que siempre lo tendrá a su lado para ayudarlo y quererlo.
- Si se trata de abuso sexual, el cuidador debe creer lo que dice el niño o niña. Se sugiere mantener la calma y darle seguridad al niño o niña afirmándole que lo va a ayudar para que no vuelva a pasar. Las siguientes recomendaciones son:
  - Explicarle al niño o niña que no es el responsable de lo ocurrido, sino el adulto que le hace esas cosas.
  - Explicarle al niño o niña que lo que le hace ese adulto está mal, es un delito y deben denunciarlo para que no vuelva a pasar.
  - Acudir a las autoridades y al personal de salud, para ayudar a la familia y al niño o niña.

Debe recordarse además que los abusos sexuales pueden ser sin contacto físico al hacer comentarios sexuales frente a los niños y niñas, al obligarlos a mostrar sus genitales o a observar los del abusador, a masturbarse frente al niño o niña, a mostrarle videos o fotos de contenido sexual, a usar a los niños o niñas en material pornográfico o al tener relaciones sexuales delante de un niño

<sup>106</sup> Esta idea y las que siguen sobre el manejo de los abusos sexuales a niños y niñas fueron tomados de: Orjuela, L.; Castaño, S.P.; Hernández, A.M.; y Polanía, M. (2006) Prevención del abusos sexual infantil: Guía para la Familia. Bogotá, Save the Children, Reino Unido y Fondo para la Acción ambiental y la niñez.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>498</b> de <b>643</b>

o niña así no se tenga la intención de abusar de ellos. Por eso deben evitarse en presencia de los niños y niñas, pues no tienen todavía la capacidad de entender lo que ocurre.

Hay abusos sexuales con contacto físico como masturbar un niño o niña, tocarle sus genitales u otras partes del cuerpo con el fin de obtener placer, besarlos con interés sexual en cualquier parte del cuerpo u obligarle a besar los genitales del abusador y por último, llevar a cabo una penetración vaginal, anal u oral con el pene, los dedos o algún objeto.

Debe recordarse también que con frecuencia los abusadores sexuales se encuentran dentro de la familia y por eso los niños y niñas se sienten tan cohibidos para pedir ayuda y se vuelven silenciosos.

Existen varias formas de prevenir los abusos sexuales repetidos, todas ellas basadas en una relación afectiva cercana y de confianza con los niños y niñas. Cuando ellos y ellas confían en el adulto cuidador, sienten que no van a ser regañados o castigados y que van a recibir ayuda, hablarán apenas se presente el primer suceso que los incomode y se evitará someter al niño o niña a abusos permanentes. Cuando el adulto cuidador grita con frecuencia, regaña, no conversa, no juega y se mantiene distante o su estado de ánimo es muy cambiante pasando del enojo al amor, el niño o niña no sentirá tranquilidad para hablar y entonces será sometido por el adulto abusador.

Además de la confianza y el amor, es necesario que cuando los niños y niñas guarden secretos, no se los regañe y más bien se los estimule a contar lo que sucede felicitándolos por hacerlo. De esta manera el día que corran algún riesgo, hablarán.

Desde muy pequeños se debe enseñar a los niños y niñas que su cuerpo es sagrado y por tanto si alguien lo toca o lo mira de una manera en que ellos se sienten incómodos, deben avisar a la persona que más confianza les inspira.

Los abusos sexuales pueden ser sin o con contacto físico.

Con frecuencia los abusadores sexuales se encuentran dentro de la familia.

Una relación afectiva cercana y de confianza entre el adulto cuidador y el niño o niña es la base para prevenir el abuso sexual repetido.

### 3.El sospechoso silencio, salud y desarrollo corporal

El silencio de los niños y las niñas puede ser signo de situaciones sencillas como cansancio pero también alerta de alguna enfermedad o de alguna condición que es necesario atender.


Muchos niños o niñas lloran ante el cansancio, pero otros simplemente buscan un lugar donde estar en silencio sin saber que están cansados. Será necesario aprender a conocer estas reacciones para ayudarles a encontrar un sitio cómodo donde descansar.

Si no es frecuente este silencio, y se les encuentra callados y quietos, deberá sospecharse de alguna enfermedad, tomar la temperatura y mirar si les duele algo. Cuando los bebés están más silenciosos que de costumbre, también será bueno explorar si están enfermos.

Pero además de lo anterior, el silencio puede ser un llamado de alerta en varias situaciones:

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>499</b> de <b>643</b>

### 3.1. El silencio debido a una baja audición

Hay niños o niñas que nacen con baja audición o sin audición. Es lo que comúnmente se llama sordera pero que técnicamente se denomina hipoacusia. Si no se detecta a tiempo, se afectará el lenguaje que empieza a adquirirse a los dos años, porque los niños y niñas no hablan debido a que no oyen.

Cuando un bebé nace con hipoacusia es muy importante detectarla a tiempo porque entre más pronto se identifique, el tratamiento que se le haga favorecerá más su desarrollo.

Lo ideal es que al nacer o a los tres meses, el médico examine la audición del bebé. De todas maneras los cuidadores deben estar alertas para observar si el niño o niña muestra signos de que oye bien<sup>107</sup>:


- Parpadea, se despierta o se asusta ante ruidos fuertes y de alta intensidad.
- La voz de su cuidador principal es capaz de tranquilizarlo y pone atención al escucharla.
- A los 3 y 5 meses de vida dirige la mirada y gira la cabeza hacia la fuente de sonido. Inicia los balbuceos.
- Entre los 6 y 9 meses es capaz de buscar la fuente de la voz o del sonido moviendo la cabeza y el cuerpo para observarla.
- A los 12 meses reconoce su nombre
- A los 15 meses imita palabras simples
- A los 24 meses dice por lo menos 10 palabras e inicia las frases

Cuando desde muy pequeño se empiezan a observar la ausencia de estos signos, debe sospecharse de una hipoacusia e inmediatamente consultar con el médico para que lo valore y se decida cuál es el mejor procedimiento a seguir. Hoy en día los tratamientos para las personas con hipoacusia han avanzado mucho y si se atiende a tiempo, puede favorecerse el desarrollo del niño o la niña.

En el caso en que se tenga un niño o niña con hipoacusia que no haya sido atendido y ya tenga más de dos años, de todas maneras debe acudir al médico para exigir el derecho a una atención de calidad. Es posible que muchas familias no hayan detectado la disminución auditiva sino hasta que el niño o niña tiene dos o tres años. En esos casos, además de la atención en salud, debe exigirse la atención en una educación inicial que responda a sus necesidades específicas.

Cuando se sepa de la noticia de la hipoacusia, es posible que la familia se angustie y necesite un proceso para ir aceptando la situación. Debe entenderse que esta discapacidad no hace distinto al niño o niña, que es un ser humano igual de valioso a otros, que no es necesario esconderlo o hacerle todas las cosas. Por el contrario, se debe promover su desarrollo y buscar que desarrolle sus capacidades.

<sup>107</sup> <http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/deteccion-sordera-infantil.shtml>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>500</b> de <b>643</b>

Desde que nace el bebé, los cuidadores deben estar alertas para observar muestras de que oye bien, ya que la sordera o hipoacusia afecta el lenguaje si no se detecta a tiempo.

Además de la atención en salud que debe recibir el niño o niña con hipoacusia, tiene derecho a una educación inicial que responda a sus necesidades específicas, independientemente de cuándo haya sido detectada la condición.

La hipoacusia no hace distinto al niño o niña; por el contrario, se debe promover su desarrollo y buscar que desarrolle sus capacidades.

### 3.2. El silencio como señal de discapacidad por autismo


Los bebés no hablan pero se comunican con risas, gestos, balbuceos y después del año, fortalecen la capacidad de comunicación con palabras y frases que tienen relación con lo que sucede. En el caso de los niños y niñas autistas, el desarrollo suele ser normal durante el primer año de vida, aunque en algunos de ellos, puede verse alterado el balbuceo y la respuesta cuando les llaman por su nombre. Debe saberse que en el autismo hay diversos grados de profundidad y entre más profundo sea, se tienen menos posibilidades de comunicación con las otras personas. El autismo es una condición de discapacidad en la cual se ven alteradas tanto la comunicación con las demás personas como algunos comportamientos que hacen que los niños y niñas tiendan a repetir movimientos o a parecer ensimismados en los objetos que se mueven repetitivamente. También puede verse alterado su pensamiento y las reacciones a ciertas situaciones.

Como el silencio o la tendencia a tener un lenguaje disminuido puede ser una alerta en caso de autismo, los cuidadores de bebés deben estar atentos para ver si<sup>108</sup>:

- El bebé responde con sonrisas o gestos ante los juegos del adulto.
- Balbucea hacia los seis o siete meses.
- Sigue la mirada del cuidador principal después de los seis meses.
- Hacia el año responde cuando se le llama por su nombre.
- A los 18 meses señala objetos y tienen una entonación adecuada en las palabras y sonidos, procurando comunicarse.
- A los dos años no tienen ningún retraso en el lenguaje (tienen vocalizaciones con consonantes, utilizan varias palabras y comprenden lo que les dicen los adultos de manera sencilla).
- El desarrollo del lenguaje no se estanca ni se detiene sino que avanza una vez empieza con las primeras palabras.

Si estos signos parecen estar alterados, es importante consultar el servicio de salud y dar la alerta en el control de crecimiento y desarrollo. Si el niño o la niña parece evolucionar bien hasta cumplir

<sup>108</sup> Rubén Palomo Seldas (2012) Los síntomas de los trastornos del espectro de autismo en los primeros dos años de vida: una revisión a partir de los estudios longitudinales prospectivos EN, Anales de Pediatría, Volumen 76, Número 1. Consultado el 3 de octubre en <http://zl.elsevier.es/es/revista/anales-pediatria-37/los-sintomas-los-trastornos-espectro-autismo-los-90093105-articulo-especial-2012>

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>501</b> de <b>643</b>

el primer año y luego parece estancarse en su lenguaje e, inclusive, retroceder, debe consultarse inmediatamente para que se le valore por parte del servicio de salud.

El autismo es una discapacidad en la cual se ven alterados la comunicación con las demás personas, el pensamiento, las reacciones a ciertas situaciones y algunos comportamientos que hacen que los niños y niñas tiendan a repetir movimientos o parezcan ensimismados en los objetos que se mueven repetitivamente.

Los cuidadores deben prestar atención a los signos que le indican cómo está evolucionando el bebé. Si estos signos parecen estar alterados, hay que consultar el servicio de salud y dar la alerta en el control de crecimiento y desarrollo.

### 3.3. El silencio como señal de alteración de la voz

En algunas ocasiones el silencio de los niños y las niñas se debe a una disfonía por alteración de la laringe o de las cuerdas vocales que pueden afectar la voz haciendo que estén roncos o que no puedan emitir sonidos. Esto puede deberse a algunas enfermedades como gripas o laringitis pero también puede ser que los niños y niñas tengan una mala respiración pues lo hacen por la boca. Puede presentarse en los que lloran o gritan mucho y muy frecuentemente. En algunos casos cuando la voz se pierde con frecuencia pueden producirse unos nódulos vocales que deberán ser tratados. Por ello, cuando se observa que el niño o niña está ronco o sin voz continuamente, debe consultarse con el médico para evitar problemas posteriores.


## 4.El sospechoso silencio, comunicación y lenguaje

El silencio es comunicación. Por eso, como se ha venido exponiendo, el silencio de los niños y las niñas nos comunica que hay una situación a la cual los adultos deben poner atención.

El silencio también puede ser una buena oportunidad para promover formas en las cuales más que las palabras y los sonidos, son los gestos los que comunican. Estos son fundamentales para promover su capacidad de comunicación y el desarrollo del lenguaje cuando los niños y niñas son bebés. En este primer año, aunque el adulto les hable y los niños y niñas emitan sonidos y balbuceos, los gestos de la cara y el cuerpo así como las risas y las miradas, constituyen el principal medio de comunicación y se convierten en la base fundamental para su desarrollo adecuado.

Al crecer los niños y niñas van adquiriendo palabras y frases que acompañan con gestos y expresiones faciales pues estos hacen parte de la comunicación humana. Algunos son más expresivos que otros y aunque debe respetarse la diversidad, es importante promover la comunicación no verbal en los niños y niñas para ayudarles a que tengan formas de comunicación más integral.

Esto puede hacerse a través de juegos como "hacer serios" en los cuales se apuesta al que más tiempo dure con la cara seria e inexpressiva hasta que viene la risa. El objeto de este juego, más que la seriedad, es estimular la risa y la expresión gestual. También se puede jugar a hacer caras que

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>502</b> de <b>643</b>

muestran distintas emociones y mirarse en un espejo para ver quién la expresa mejor. Esto ayuda al niño o niña a tener información directa sobre sus gestos.

Cuando los niños y niñas presentan serias dificultades para llevar a cabo estos juegos y para expresar gestualmente sus emociones y además se observan los signos ya descritos para el autismo, es importante consultar los servicios de salud para descartarlo o para identificar si existe otro trastorno generalizado del desarrollo.

Existen tres trastornos asociados al silencio de los niños y las niñas que también deben considerarse porque pueden afectar su desarrollo:

- **Afasia**<sup>109</sup>

La afasia es un trastorno del lenguaje que se produce por un daño neurológico. Puede tener distintas características según el tipo de daño cerebral:

- Afasia receptiva en la que el niño oye pero no entiende lo que se le dice.
- Afasia motora en la que el niño oye y comprende lo que escucha pero no puede repetir lo que oye ni pronunciar espontáneamente las palabras
- Afasia mixta o global que afecta tanto la comprensión como la expresión del lenguaje.

Por eso, cuando se observa que los niños y niñas tienen dificultades para entender cuando se les habla o que no pueden hablar aunque se sabe que oyen, debe consultarse un servicio médico para hacer un diagnóstico de la situación. En algunos casos, después de un accidente en el cual hubo golpes en la cabeza, puede afectarse el lenguaje apareciendo una afasia. Es necesario consultar también el servicio médico en estos casos.


- **Trastornos de la articulación de la palabra**<sup>110</sup>

Muchas veces los niños y niñas no hacen silencio completo pero presentan dificultades con la pronunciación de las palabras cuando los demás niño o niñas ya las han superado. Puede ser un sonido o varios sonidos que no logran articular bien y sus causas pueden ser diferentes (problemas musculares de la boca, baja audición, frenillo, alguna causa cerebral). Generalmente con un tratamiento de terapia del lenguaje se corrigen. Sin embargo, se recomienda que los adultos estén alertas para no hablar a los niños y niñas de la misma forma que ellos de modo que sin exigir demasiado, se estimule la buena pronunciación de las palabras. Se puede por ejemplo, repetir adecuadamente la palabra que el niño o niñas no puede pronunciar bien y seguir adelante en la conversación.

Cuando no se hace nada ante esta dificultad, más adelante los niños y niñas pueden recibir burlas de sus compañeros, haciendo que no quieran hablar y se vuelvan silenciosos. También puede pasar que si la exigencia es muy alta y se castiga al niño o niña por no pronunciar bien, se volverá temeroso y silencioso. Por ello, si se observa que con la ayuda que se le brinda en casa para pronunciar bien no es suficiente, debe consultarse un terapeuta del lenguaje o fonoaudiólogo.

<sup>109</sup> <http://trastorno-del-lenguaje-infantil.blogspot.com/2011/12/afasia-infantil.html>

<sup>110</sup> <http://trastorno-del-lenguaje-infantil.blogspot.com/2011/12/afasia-infantil.html>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>503</b> de <b>643</b>

Los gestos de la cara y el cuerpo, así como las risas y las miradas, son el principal medio de comunicación de los bebés. Al crecer, los niños y niñas van adquiriendo palabras y frases que acompañan con gestos y expresiones faciales.

Cuando el niño o niña tiene dificultades para expresar gestualmente sus emociones es importante consultar al servicio de salud para identificar si existe algún trastorno que esté afectando su desarrollo. Además del autismo, otros trastornos asociados al silencio de los niños y niñas son:

- Afasia: es un trastorno del lenguaje que se produce por un daño neurológico y puede presentarse de distintas formas según el tipo de daño cerebral. En cualquier caso, debe consultarse un servicio médico para hacer un diagnóstico de la situación.
- Trastornos de la articulación de la palabra: se trata de alguna dificultad para pronunciar las palabras. Puede ser uno o varios sonidos que no logran articularse bien y esto puede darse por distintas razones (problemas musculares de la boca, baja audición, frenillo, etc.). Un tratamiento de terapia del lenguaje suele corregir estos problemas.

## 5.El sospechoso silencio y el desarrollo de la estética

El arte suele ser un gran aliado en el silencio de los niños y las niñas. Lo es, porque con frecuencia el sospechoso silencio aparece cuando los niños y niñas están dedicados a pintar, a modelar con arena, arcilla o plastilina, a escuchar música o algún sonido que les llame la atención. Y el silencio es entonces el gran compañero que les permite concentrarse en esa actividad.


Pero el arte es también un buen apoyo cuando el adulto necesita comunicarse con un niño o niña que no puede expresar lo que le preocupa. El arte a través de sus diversos lenguajes (danza, sonidos, dibujo, pintura con dedos, mímica y dramatización, etc.) es una estupenda herramienta para que el adulto pueda conocer lo que les está sucediendo y lo que siente y piensa. Para ello, se necesita crear un ambiente grato, relajante, acogedor y de juego en el cual se puedan plantear las actividades.

Se pueden ofrecer a los niños y las niñas lápices y hojas para dibujar; arena, arcilla o plastilina para modelar; títeres para dramatizar. No tienen que ser materiales costosos y los títeres pueden ser bolsas de papel pintadas con caras o pueden ser los dedos pintados con ojos y boca.

La actividad puede ser propuesta por los niños y niñas pero también puede sugerírseles que dibujen personajes tristes o preocupados y preguntarles que los entristece. Lo mismo con el modelado o los títeres. También se puede dejar que dibujen libremente y luego cuenten lo que hicieron.

El dibujo libre y espontáneo puede tener la ventaja de que les da mayor libertad de expresión mientras la actividad dirigida facilita que se concentren en sentimientos que causan el silencio.

Observar láminas de niños o niñas o de animales tristes o preocupados también puede ser una buena alternativa pues puede decirse: "Ay! Pobre este niño (o animal) que está triste. ¿Qué le

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>504</b> de <b>643</b>

pasará?" Entonces el niño o niña lanzará alguna idea que puede estar relacionada con lo que le pasa a él o ella.

Para la mímica o el juego de expresiones faciales, el adulto puede simular emociones como tristeza, alegría, rabia, miedo, preocupación. Luego, dice: "yo me siento triste cuando...". Luego le toca el turno al niño o niña que selecciona una emoción, hace la cara y dice: "yo siento miedo cuando..."

Antes de esto puede jugarse a expresar emociones con la cara y que el niño o niña adivine qué sentimiento es. Luego el turno de adivinar será del adulto y de mímica será del niño o niña. Esto ayudará a que liberen sus emociones de manera gestual y a través de un juego.

Todas estas estrategias, ayudarán a conocer las causas de los silencios infantiles, pero además les ayudarán a promover otras formas de expresarse y se fortalecerá el desarrollo del arte y de la estética.

Para desarrollar actividades como pintar, modelar con arena, arcilla o plastilina, o escuchar música, los niños y niñas suelen hacer silencio buscando concentración.

El adulto puede valerse del arte para comunicarse con un niño o niña que no puede expresar lo que le preocupa, proponiéndole pintar, bailar, hacer mímica, dramatizar alguna situación. Para ello, necesita crear un ambiente grato y de juego que le permita plantear las actividades. Estas son estrategias que además promueven el desarrollo de la estética.

## 6.El sospechoso silencio, participación y autonomía

Algunas personas son más silenciosas y calladas que otras, pues como en todo, las personas tenemos características diversas. Lo mismo sucede con los niños y las niñas y por ello es importante que los adultos de la familia sean sensibles y entiendan que cada niño y cada niña tiene una personalidad que no debe forzarse. Esto quiere decir que a los niños y niñas que desde pequeños se muestran más silenciosos e introvertidos, debe respetárseles esa característica, pues tienen su manera específica de participar en el mundo. Puede pasar, que si el adulto cuidador es extrovertido y hablador, le cueste trabajo entender que el niño o la niña no sea como él y tienda a preguntarle muchas cosas sobre lo que hace, lo que siente, lo que ve.

Si ante la tendencia al silencio del niño o la niña ya se ha descartado algún problema de salud o de enfrentar una situación difícil, debe respetarse esa preferencia y aprender a comunicarse con él o ella de otra manera, bien sea a través del arte, de estar juntos, de observar su juego. Esto significa que respetamos su autonomía y su forma de estar en el mundo. Ello no quiere decir que lo dejemos aislado, o que como es silencioso no estemos atentos para saber si pueden estar haciendo una travesura o si están en riesgo, o si están enfrentando una situación difícil.


Con los niños y niñas silenciosos, suele pasar que como no suelen armar alboroto, se cree que son juiciosos y se les pone menos atención que a los otros. Por ello, es importante estar pendientes de ellos de manera que sin obligarles a hablar y contar todo, se compartan actividades y se transmita el afecto y el cariño.

Otra situación que debe considerarse con respecto a la autonomía infantil, la respuesta del adulto ante el silencio infantil cuando no está asociado con riesgos, travesuras o situaciones difíciles.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>505</b> de <b>643</b>

Debe entenderse que en estos casos, el silencio de los niños y las niñas, sirve para que puedan poner en orden sus sentimientos, para pensar, para recordar... Es decir, es un momento muy enriquecedor para sí mismos, que les ayudará en su desarrollo. Entonces, deben respetarse esos momentos porque además de promover su desarrollo emocional y de pensamiento, facilitará que entiendan que los adultos les respetan su capacidad de estar a solas, de decidir si hablan o están en silencio.

Y más aún, puede ser importante, que se ayude a los niños y niñas a encontrar momentos para silenciarse, pues les da la oportunidad de pensar sobre sus experiencias, escuchar su corazón y aprender sobre el mundo y sobre sí mismos. Y estar a solas y en silencio, también brindará la oportunidad de entender que en ocasiones podemos estar solos, que no siempre necesitamos de la compañía de otros y que esos espacios nos enriquecen porque nos permiten pensar, reflexionar, descansar y dedicarnos a actividades que nos agradan.

Cada niño y niña tiene una personalidad que no debe forzarse; unos son más silenciosos que otros y el adulto debe respetar su autonomía buscando otras formas de comunicarse con él o ella (a través del arte, de estar juntos, de observar su juego) sin dejarlo aislado.

Aunque el niño o niña sea silencioso y no arme alboroto, el adulto debe estar pendiente de él o ella, compartir sus actividades y transmitirle afecto y cariño.


El adulto debe respetar el silencio del niño o niña y su capacidad para estar a solas, pues se trata de momentos que lo ayudan en su desarrollo emocional, en tanto sirven para que ponga en orden sus sentimientos, para pensar, recordar, etc.

El adulto puede ayudar al niño o niña a encontrar espacios para estar a solas y en silencio, pues esto le permitirá pensar y entender que en ocasiones puede estar solo.

## 7.El sospechoso silencio y pensamiento

De acuerdo con lo expuesto, los momentos de silencio pueden ser importantes para facilitar en los niños y niñas procesos que les permiten pensar. Esto significa que cuando hacen silencio están procesando la información que van teniendo sobre el mundo, sobre lo que ven y lo que viven, para establecer relaciones y buscar alternativas. Esto ayudará a su desarrollo intelectual.

Es importante señalar que de acuerdo con Vygotsky el psicólogo soviético de la primera mitad del siglo XX, el pensamiento se desarrolla a partir del lenguaje, en una especie de "habla interiorizada". Este psicólogo observó que los niños y niñas pequeños primero empezaban a hablar y luego de un tiempo bajaban el tono de la voz y susurraban para sí mismos algunas cosas, lo cual mostraba que estaban en un proceso de convertir en pensamiento lo que antes tenían que expresar verbalmente. Esto muestra que el silencio cumple un papel muy importante para el desarrollo del pensamiento y que puede afianzar este proceso intelectual.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>506</b> de <b>643</b>

## 8. El sospechoso silencio y vinculación afectiva

Es muy importante que en todos los abordajes descritos para manejar el silencio de los niños y las niñas, siempre estén presentes el cariño del adulto por el niño o la niña, tanto si es una travesura, como una situación de riesgo o, más aún, cuando se le ve triste, serio o preocupado.

Cuando el adulto acude a observar el silencio de un niño o niña con angustia o enojo, va a transmitirle estas emociones, lo cual dificultará el manejo de la situación, pero además incidirá en que la relación se deteriore porque el niño o niña aprenderá a que será juzgado y castigado cuando se equivoca, cuando explora, cuando no hace lo que el adulto desea. Y entonces, más que confianza y seguridad, desarrollará temor.


En los casos en que el silencio refleje situaciones difíciles, los niños y niñas necesitarán la seguridad de contar con su cuidador principal, con su afecto y con su apoyo para poder sobrellevar el proceso que los afecta. En estos casos, será necesario que el adulto acuda al amor que tiene por el niño o niña para expresárselo de distintas maneras. Si la situación también está afectando al adulto, es muy importante que se busque apoyo en la familia extensa o en redes de apoyo comunitarias o institucionales del sitio donde viven, pues esto ayudará a tener ayuda, a soportar mejor la dificultad y a que tanto adultos como niños y niñas logren superar las situaciones.

Independientemente de las razones del silencio del niño o la niña, el adulto siempre debe manejarlo con cariño, porque esto le transmite confianza y seguridad.


Si el silencio del niño o niña se debe a una situación difícil que también está afectando al adulto, se recomienda buscar apoyo en la familia extensa o en redes de apoyo comunitarias o institucionales.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTA
Razones para el silencio infantil	<p>¿Por qué cuando están callados y se les pregunta qué están haciendo no dicen nada?</p> <p>¿Por qué la actitud de un niño, cuando hace algún daño, es la de quedarse callado?</p> <p>¿Por qué se quedan tan callados cuando juegan con sus elementos y no permiten que se les hable?</p> <p>Cuando los niños son demasiado inquietos y de un momento a otro se quedan callados ¿es porque algo malo hicieron?</p> <p>¿Es posible que cuando ellos están en silencio, planeen cuidadosamente las gracias que van a hacer?</p>


 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>507</b> de <b>643</b>

	<p>¿Qué relación existe entre el silencio y el explorar en los niños, hasta qué punto llega cada uno?</p> <p>He observado que un vecinito de 4 años pasa con una actitud muy pasiva, es bastante retraído, la mamá le pregunta que le pasa y él se queda callado, no dice nada. Esto es extraño y quisiera saber cómo puedo orientar a la familia</p> <p>¿Por qué de ciertos niños se percibe que tienen siempre la intención de hacer travesuras que pueden convertirse en daños grandes en casa?</p>
Actitud del adulto	<p>¿Por qué siempre pensamos que los niños hacen algo malo cuando están callados?</p> <p>Cuando los niños se quedan en silencio ¿es por qué no quieren decirnos algo?</p> <p>¿Es normal el silencio en los niños?</p> <p>¿Es normal que hagan travesuras calladitos?</p> <p>¿Qué debemos hacer si los sorprendemos calladitos haciendo algo que tienen prohibido?</p> <p>Cuando están tan callados, ¿se puede interrumpir o dejarlos?</p> <p>¿Cómo podemos evitar accidentes mientras están callados?</p> <p>¿Qué se debe de hacer en estos casos en que los niños se quedan callados? ¿Se debe interrumpir este silencio?</p> <p>¿Qué hacer cuando los niños se encierran solos a jugar al papá y a la mamá y uno los sorprende haciendo algo indebido?</p> <p>¿Cómo podemos entrar a relacionarnos con un niño que es extremadamente callado y que antes no lo era?</p> <p>¿Cuál sería la manera adecuada de reaccionar cuando detrás del silencio de los niños se esconde un daño irreparable que muchas veces nos genera rabia?</p>
Otras	<p>¿A qué edad se presenta el silencio? ¿Se presenta más en los niños o niñas?</p>

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>508</b> de <b>643</b>


## RECURSOS PARA CONSULTA

- Página WEB del ICBF
  - Fundamentos conceptuales de discapacidad  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/Publicaciones/Editoriales/CartillaFundamentos.pdf>
  - Cartilla de prevención de accidentes:  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/cartilla-prevencion-accidentes.pdf>
  - Cartilla de sordoceguera  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/Publicaciones/Editoriales/CARTILLA-SORDOCEGUERA3.pdf>
  - Cartilla discapacidad auditiva  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/Publicaciones/Editoriales/CARTILLA-AUDITIVA-4.pdf>
  - Cartilla Autismo  
<http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/PortalICBF/RecursosMultimedia/Publicaciones/Editoriales/CARTILLA-AUTISMO-5.pdf>Portal Colombiaaprende – MEN
- Página WEB Colombiaaprende  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- Artículo sobre niños silenciosos: Los niños silenciosos  
<http://aulainfantil.grao.com/revistas/aula-infantil/034-jugar-con-la-creacion-simbolica/los-ninos-silenciosos>
- Las palabras y los silencios en la Crianza: Boletín 113 Crianza humanizada  
<http://www.udea.edu.co/portal/page/portal/SedesDependencias/Medicina/L.PublicacionesMedios/C.BoletinCrianzaHumanizada>

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>509</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>510</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema del silencio de los niños y las niñas. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.


Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de silencio de los niños y niñas esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

Se sugiere, el libro "**Ramón preocupón**"<sup>111</sup> de Anthony Browne que relata la historia de un niño al que le preocupan muchas cosas (los sombreros, los zapatos, las nubes... ¡todo!), y le pasa especialmente cuando se acuesta y no duerme bien. Sus padres intentan tranquilizarle, intentar hacerle ver que son cosas normales. Pero será su abuela la que de la solución: unos muñecos "quitapesares" a los que Ramón debe contar sus preocupaciones y luego dejarlos debajo de la almohada, para que ellos se las lleven. Pero claro, a Ramón le vuelve a surgir después otra

<sup>111</sup> Anthony Browne (2006) Ramón Preocupón. Fondo de Cultura Económica.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>511</b> de <b>643</b>

preocupación, ¿quién quitará las preocupaciones ahora a los muñecos? Él mismo encuentra la solución haciendo muñecos "quitapesares" a los primeros muñecos.

Aunque en este libro el niño no hace silencio ante las preocupaciones, se incluye porque muchos otros niños y niñas sí encuentran en el silencio el escape para poder enfrentar sus problemas y angustias.

Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades:

- Comentar las preocupaciones de Ramón y comentar cuáles son las preocupaciones que pueden tener los niños y niñas de los participantes.
- Dibujar un quitapesares que pudieran darle a sus niños y niñas.

## **B. Bailar**

Pueden ponerse de acuerdo en una canción que todos conozcan para bailarla. Los participantes bailarían sin que la canción suene, sino llevando la música en la cabeza.

Después del baile, se comenta sobre la experiencia y sobre cómo el silencio no quiere decir que no tengamos la música dentro de nosotros.

## **C. Juegos**

El juego de mímica. Puede organizarse de distintas formas:

- Una persona que representa ante todo el grupo que adivina lo que quiere comunicar
- Dos grupos que compiten turnándose en representar ante el otro grupo para que este a su vez adivine.
- Parejas en las que una a otra tienen que representar un personaje o situación que el otro debe adivinar.

## **D. Cantos**


El canto silencioso: se busca entre todos una canción que se cantará en grupo, pero haciéndolo en silencio. El educador familiar u otro participante, hace de director del coro y todos cantan en silencio.

Al finalizar el canto se comenta esta extraña experiencia.

## **E. Escuchar y contemplar**

Se hace una actividad en la que el grupo en silencio escucha los sonidos del entorno y observa que lo que hay a su alrededor. Puede hacerse en un espacio exterior o dentro del salón donde suelen hacerse los encuentros.

Después de unos minutos, se comparten las percepciones de las personas y se compara cuáles son semejantes, cuáles diferentes y cuáles no hubieran sido percibidas si no hubieran estado en silencio.

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>512</b> de <b>643</b>

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de los silencios infantiles. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿POR QUÉ HACEN SILENCIO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

**Objetivo:** Identificar los principales motivos por los cuales hacen silencio los niños y las niñas

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupo. Cada uno debe conversar sobre experiencias en las cuales sus niños y niñas estuvieron silenciosos. Deben establecer los motivos por los cuales los niños o niñas hicieron silencio y las reacciones de los adultos. Después cada grupo arma una dramatización de alguna de estas situaciones y de lo que hicieron los adultos cuando esto se presentó.
- Con posterioridad a las representaciones, en plenaria se analizan:
  - Lo que lleva a los niños y niñas a guardar silencio (el educador familiar puede apoyar en las orientaciones temáticas de este módulo para clasificar los silencios según sean porque son causados por exploraciones y juegos naturales de los niños y niñas o por alguna dificultad que están atravesando). También puede apoyarse en las siguientes preguntas:
    - Cuando los niños de un momento a otro se quedan callados ¿siempre es porque hicieron algo malo?
    - ¿Es natural el silencio de los niños y las niñas?
  - Las reacciones de los adultos ante el silencio de los niños y las niñas y si ellas son adecuadas para promover el desarrollo. Analizar cuáles de las reacciones que se compartieron pueden ser convenientes y cuáles no y por qué.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA





BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 513 de  
643

### EL SILENCIO COMO ALIADO

**Objetivo:** Establecer que el silencio de los niños y las niñas es un signo de alerta cuando se presentan dificultades de riesgo y situaciones emocionales o físicas.

**Actividad:**

- Se divide el grupo en cuatro para que cada uno lea, analice y represente uno de los siguientes casos:

**Caso 1**

Simón tiene 2 años y es un niño muy alegre e inquieto. Ya habla y todo el día está repitiendo lo que oye. Le encanta mirar hacia la calle porque ve pasar personas y carros. Su casa es de dos pisos y la ventana del segundo piso es la que más le gusta para mirar hacia afuera y pide que lo alcen porque no alcanza a asomarse. Un día, la madre de Simón lo sintió muy callado y le pareció raro por lo cual fue a buscarlo y lo encontró encaramado en una silla y asomado a la ventana abierta del segundo piso, estirando su cuello y su tronco para observar un perro que le ladraba. **¿Por qué el silencio de Simón fue importante?**

**Caso 2**

Clara nació hace un año y es una niña alegre que mira todo con mucho interés, se alimenta bien y está creciendo adecuadamente. Le gusta jugar con los objetos que le alcanzan y los toma con sus manos o los pateo. En días pasados que la niña estaba jugando con su abuela en la puerta de la casa, pasó un camión pitando y haciendo mucho ruido y la niña siguió muy tranquila jugando como si no hubiera sentido el camión. La abuela se sorprendió y se puso a pensar que la niña no voltea la cabeza cuando la llaman, que no balbucea y que si le agitan un sonajero detrás de ella, no voltea a mirarlo. La abuela se preocupa y piensa que tal vez Clara no oye bien o que algo le pasa. **¿Qué estará indicando el silencio de Clara?**

**Caso 3**


Lucía tiene 5 años y es una niña alegre, habladora que cuenta todo lo que observa y lo que le pasa. Lucía vive en casa con su madre, su padre y un tío de 18 años. Desde hace unos 8 días la mamá de Lucía ha observado que la niña está más callada, se la pasa sentada en una sillita que le tienen meciéndose. Cuando le han preguntado qué le pasa dice que nada. Su madre ha estado atenta para ver si tiene fiebre o si le duele algo pero todo parece estar bien. Entonces la madre se pone a vigilar más atentamente a Lucía porque empieza a sospechar que el tío de la niña pudo haber abusado de ella. Un día lo ve que se acerca a Lucía y quiere besarla. Entonces interviene. **¿Por qué el silencio de Lucía fue importante?**

**Caso 4**

Rafael tiene 3 años y vive con sus padres y su hermano de 8 años. Es un niño alegre y conversador. En la casa vecina viven sus abuelos. Su abuelo ha estado enfermo de cáncer y ha sido necesario que lo hospitalicen varias veces. Hace una semana, se puso grave, fue necesario llamar una ambulancia que se lo llevó al hospital donde murió a los dos días. Al niño no le explicaron nada para que no se afectara por lo que es tan pequeño. La madre de

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>514</b> de <b>643</b>

Rafa que quería mucho a su padre, está muy triste y ha llorado mucho. El padre ha notado que desde que se llevaron al abuelito en ambulancia, el niño está menos hablador y no juega mucho. **¿Qué estará indicando el silencio de Rafael?**

- Después de que los grupos representen su caso y exponen su respuesta, se discuten otras situaciones en que el silencio de los niños y las niñas es una buena alerta para que los adultos estén atentos para ayudarles. El educador familiar puede ayudarse con las orientaciones temáticas de este módulo.

### EL REPENTINO SILENCIO DE UN NIÑO O UNA NIÑA

**Objetivo:** Identificar el sentido del silencio de los niños y las niñas cuando hacen travesuras o exploran

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en pequeños grupos para analizar las siguientes frases y decir si están de acuerdo o no con el planteamiento y por qué.
  - Siempre que un niño o una niña hace silencio repentinamente, es que está haciendo una travesura
  - Cuando los niños y niñas hacen travesuras, se callan para que los adultos no se den cuenta.
  - En ocasiones los niños y niñas hacen silencio porque están pensando en alguna cosa que les llama la atención.
  - Todos los niños y niñas que son poco habladores y están callados, tienen problemas.
- Se exponen las respuestas de los grupos en plenaria. El educador familiar va anotando las respuestas de cada frase y entre todos vas discutiendo una por una, argumentando sus posiciones. Es posible que no lleguen a consensos. Lo importante es que se puedan escuchar distintas opiniones.

## 3. Actividades para “reflexionar”


### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

### ¿POR QUÉ HACEN SILENCIO LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>515</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir sobre las distintas razones por las cuales hacen silencio los niños y niñas

**Actividad:**

- El educador familiar pregunta a los participantes: ¿Es natural que los niños y niñas hagan silencio? ¿Por qué?
- Se hace un conversatorio en el cual se escuchan las distintas opiniones. El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas de este módulo para complementar lo que el grupo comparte.

### ¿CUÁNDO ES SOSPECHOSO UN SILENCIO EN UN NIÑO O NIÑA?

**Objetivo:** Identificar las razones por las cuales los adultos deben estar alertas cuando los niños y niñas se callan repentinamente o se vuelven más silenciosos.

**Actividad:**

En plenaria y con la colaboración de todos los participantes, hacer los siguientes listados:

- Razones por las cuales los adultos deben estar atentos cuando los niños y niñas se callan y dejan de escucharse. Por ejemplo: porque pueden estar corriendo un riesgo, porque pueden estar dañando algo, etc.
- Razones por las cuales los adultos deben estar atentos cuando los niños y niñas se vuelven más silenciosos por un tiempo. Por ejemplo, pueden tener un problema, pueden estar enfermos, etc.
- Razones por las cuales los adultos pueden estar tranquilos con el silencio de los niños y las niñas.

### LOS SENTIMIENTOS DE LOS ADULTOS ANTE EL SILENCIO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Identificar las emociones que pueden tener los adultos ante el silencio de los niños y las niñas

**Actividad:**


- El grupo se divide cuatro y cada uno debe identificar los sentimientos que podría causar a un adulto las situaciones que se le asignen a su grupo. Después deben dibujar una cara en la cual se observe el sentimiento que identificaron.

**Grupo 1**

- El silencio es porque el niño o niña está pintando la pared de la casa con una crayola.
- El Silencio es porque el niño o niña es sordo (hipoacúsico)

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>516</b> de <b>643</b>

### Grupo 2

- El silencio es porque el niño o niña está dibujando o construyendo un objeto con palitos.
- El silencio es porque el niño o niña ha sido maltratado por un adulto

### Grupo 3

- El silencio es porque el niño o niña está saliendo por la puerta principal a la calle o carretera por donde pasan carros.
- El silencio es porque el niño o niña está enfermo

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlas voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ANTE LOS SILENCIOS REPENTINOS ¿QUÉ HACER?


**Objetivo:** Proponer alternativas para enfrentar los silencios de los niños y las niñas con calma y sin castigos ni gritos.

**Actividad:**

- Se divide el grupo en dos: cada uno debe representar una escena común en las familias de los participantes en que hay niños o niñas jugando, riendo, hablando y de pronto se les deja de oír porque están en silencio. El grupo 1 debe terminar su representación mostrando que el niño o la niña está haciendo una pilatuna. El grupo 2 debe representar una escena en que el

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 517 de 643

niño o niña está en una situación de riesgo como caerse en una pileta con agua o lanzarse a la calle o algo parecido.

- La dramatización no muestra la reacción de los cuidadores familiares sino que los participantes deben aportar ideas sobre la forma en que debería terminar la escena cuando el adulto se acercar a mirar lo que está sucediendo. Deben hacerse propuestas sobre la reacción positiva que debería tener el adulto en cada una de las situaciones representadas e identificar las reacciones que no deben tenerse porque pueden asustar o lastimar a los niños y niñas
- Las personas hacen un compromiso para cuando les pasen estas situaciones y lo comparten con los demás o con un compañero. Estos compromisos se pueden revisar en el siguiente encuentro.

### ANTE SILENCIOS PROLONGADOS ¿QUÉ HACER?

**Objetivo:** Identificar las acciones que deben emprender los cuidadores familiares ante silencios prolongados de los niños y niñas que indican que algo está pasando.

**Actividad:**

Los participantes comparten ideas sobre las acciones que pueden adelantar cuando el silencio de un niño o niña indica que:

- Hay un problema de audición o del habla
- Hay algún problema psicológico distinto del maltrato (tristeza o preocupación por una situación que está viviendo, autismo)
- El niño o niña ha sido abusado sexualmente o está siendo maltratado
- Está enfermo
- No se sabe qué pasa pero su silencio llama la atención de sus cuidadores familiares.

### LAS REDES DE APOYO

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**


**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>518</b> de <b>643</b>

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas se encuentren haciendo pilatunas o travesuras en silencio y cómo podrían apoyarse unas a otras.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad: construir títeres con material del medio o con bolsas de papel para que los adultos de las familias puedan jugar con sus niños y niñas a expresar sentimientos. Se pueden construir títeres con distintas expresiones (tristeza, alegría, preocupación, sorpresa, rabia) de manera que sirvan para que los adultos puedan ayudar a sus niños y niñas a expresar lo que les pasa cuando tienen algún problema. Los títeres pueden representar animales o personas. (Ver en las orientaciones temáticas de este módulo lo desarrollado en "El sospechoso silencio y el desarrollo de la estética).

El grupo puede idear juegos con los niños y niñas para utilizar los títeres y practicar las formas en que pueden ayudar a sus niños y niñas a expresar distintas emociones).


Los títeres pueden ser administrados por alguna persona del grupo y rotarse por las casas de los participantes como en una "titeroteca ambulante".

- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, es importante que identifiquen las instituciones en las cuales pueden atender a las familias y a los niños y niñas cuando tienen dificultades de salud, sociales o emocionales.


Particularmente es necesario identificar instituciones a las cuales acudir en caso de maltrato o abuso sexual infantil. Se pueden averiguar los pasos que deben seguir en estas instituciones y elaborar unas carteleras informando a la comunidad sobre estas instituciones y los pasos a seguir en caso de abuso sexual o maltrato infantil y en caso de enfermedad.

Debe recordarse que la atención de calidad en estas circunstancias es un derecho de los niños y las niñas.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 519 de 643

## Módulo 15 Salir o pasear


# Salir o pasear, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>520</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>521</b> de <b>643</b>

Salir de la casa con cierta regularidad hace que las personas estén en contacto con el mundo exterior, con personas distintas a las de la familia y con la naturaleza, lo cual les hace sentir que amplían su panorama de la vida, experimentan la libertad de moverse por los lugares donde viven, tienen contactos sociales o se enteran de los sucesos de la vida de su comunidad.

Lo mismo pasa con los niños y niñas de primera infancia para quienes salir de casa les ayudará en su desarrollo, no sólo por lo agradable de la actividad, sino porque les permite entender que el mundo que les rodea no se acaba en las cuatro paredes de su hogar y que existen muchas más personas, además de sus parientes y cuidadores.

Por otra parte, los paseos, que implican una salida de carácter divertido, placentero y relajado, contribuye también a que la rutina de la vida cotidiana pueda romperse, brindando descanso, cambio de ambiente y mayor vitalidad a la existencia.

Salir y pasear son actividades fundamentales para el desarrollo infantil, pues les brindan a los niños y niñas experiencias que complementan las que tienen en casa. Esto les permitirá no sólo entender cómo funciona la sociedad y la naturaleza, sino desarrollar habilidades de ubicación espacial y de movimiento y sus capacidades de pensamiento como observación, memoria, establecimiento de relaciones, entre otras. Por eso es tan importante que los niños y niñas salgan, así sea a caminar o dar una vuelta en los alrededores de su casa.

Debe distinguirse entre salir y pasear. La salida puede ser una actividad de caminar alrededor de la casa; de ir a hacer una diligencia a pie o en bus; de ir a hacer una visita a un amigo o pariente; de ir a un oficio religioso; o de salir a pasear. Es decir que el paseo es una posibilidad, entre muchas, de salir de la casa.


En este contexto también es necesario precisar que los paseos pueden hacerse cerca de la casa pues no todas las familias tienen posibilidades de hacer viajes o de movilizarse a lugares retirados. Los paseos pueden hacerse a lugares cercanos o lejanos porque lo importante es romper con la rutina, pasar momentos gratos en compañía de familia y amigos y descansar.

Los paseos les gustan mucho a los niños y niñas porque implican diversión, juego, descanso, cambio de ambiente. Cuando se visitan otros sitios, el atractivo está en conocer nuevos lugares y personas, sentir otro clima, ensayar comidas nuevas, conocer otros paisajes explorar, tener experiencias gratas y aprender nuevas cosas. Cuando el paseo es de varios días, se añade la experiencia de dormir en otro lugar, de amanecer distinto y de regresar a casa con la sensación de lo propio.

Por otra parte, como generalmente las personas adultas también están más relajadas, los paseos sirven para afianzar los vínculos de unión y afecto lo cual favorece su desarrollo.

Teniendo en cuenta que lo esencial del paseo no es el lugar, sino la diversión y el ambiente grato de esta actividad, los sitios que seleccionen los adultos para pasear deben ser sitios en los cuales los niños y niñas estén seguros, puedan compartir de manera agradable y sean atractivos para sus intereses. También, ser lugares donde puedan jugar, explorar, moverse y compartir. Por eso, no importa si es un potrero, una finca, un hotel, la casa de un pariente o un lugar cercano a la comunidad apropiado para cambiar de ambiente.

Además de los paseos, algunas salidas de la casa también pueden tener un elemento lúdico y de recreación. La ida al parque, a una ludoteca a la casa de la cultura, a una biblioteca, puede servir para ese propósito. También puede averiguarse cuál es la oferta recreativa y cultural que exista en el lugar en el que se vive para aprovechar espectáculos gratuitos que sean apropiados para toda la familia o específicamente para niños y niñas de primera infancia.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>522</b> de <b>643</b>

Salir y pasear son actividades fundamentales para el desarrollo infantil, pues les brindan a los niños y niñas experiencias que complementan las que tienen en casa.

Salir y pasear no son lo mismo. Salir puede ser caminar alrededor de la casa, ir a hacer una diligencia, ir a hacer una visita o salir a pasear. Es decir, pasear es otra posibilidad de salir de casa.

Los paseos implican diversión, descanso, cambio de ambiente, y por esto les gustan mucho a los niños y niñas. Además, sirven para afianzar los lazos de unión y afecto entre las personas de la familia, lo que favorece el desarrollo de los niños y niñas.

## 1. Salir o pasear, salud y desarrollo corporal

La actividad de salir y los paseos tienen una influencia muy importante tanto en la salud y el bienestar como en el desarrollo del cuerpo y de sus movimientos.

### 1.1. Salir o pasear y la promoción de la salud


La actividad de salir o de pasear influye en la salud mental y psicológica, pues brinda a los niños y las niñas experiencias placenteras que producen bienestar. (Ver el concepto de salud en el Módulo de enfermarse). El hecho de salir, de pasear, de estar en compañía de los cuidadores y otros familiares en actividades distintas a las cotidianas, favorece la unión y la sensación de relajación que además ayuda a aumentar las defensas corporales contra las enfermedades.

En un país como Colombia en el cual no hay estaciones y se tiene luz por 12 horas todos los días del año, salir o pasear al aire libre ayuda a que los rayos solares contribuyan a la producción de vitamina D, necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo. Además respirar al aire libre y moverse, refuerza las defensas, fortalece los huesos y abre el apetito.

Con los bebés habrá que tenerse cuidado en el abrigo, sobre todo cuando son muy pequeños y todavía no controlan la temperatura. Su cabeza debe cubrirse incluyendo las orejas, las manos y pies también deben abrigarse de manera que el calor no se les vaya.

Con los niños y niñas más grandecitos debe tenerse precaución con el abrigo en los días de invierno o en climas muy fríos. En climas cálidos, por el contrario, la frescura de la ropa y el bloqueador solar serán importantes<sup>112</sup>. Si no es posible comprar bloqueador, cachucha o sombrero y mangas largas, pueden ser la opción. (Ver módulo de vestirse).

<sup>112</sup> En el caso de los bebés, el uso del bloqueador solar debe consultarse con los servicios de salud, pues cuando están muy pequeños no debe utilizarse con ellos.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>523</b> de <b>643</b>

Salir y pasear influyen en la salud mental, pues brindan a los niños y niñas experiencias placenteras que producen bienestar. Asimismo, favorecen la sensación de relajación, que ayuda a aumentar las defensas del cuerpo contra las enfermedades.

La exposición al sol contribuye a la producción de vitamina D, necesaria para el buen funcionamiento del cuerpo, de ahí que salir o pasear al aire libre ayude en este proceso.

## 1.2. Salir o pasear y el desarrollo del cuerpo y sus movimientos

El cuerpo necesita del movimiento para crecer saludable y para facilitar el desarrollo de algunas habilidades como la coordinación, el equilibrio, la ubicación espacial. Y salir de la casa y los paseos son una oportunidad excelente para poder moverse.

Algunas de las habilidades que pueden desarrollarse a través del movimiento en paseos y salidas son:

### - Toma de conciencia del cuerpo y de la relación con lo que lo rodea


Para cualquier persona es importante saber dónde está su cuerpo, qué siente al moverse o cuando está quieto o acostado, saber si necesita agacharse para pasar debajo de una viga o si hay un obstáculo que necesita saltar dando un paso largo. Realizar todas estas acciones implica tener conciencia de la posición de su cuerpo y de sus movimientos, habilidad que se perfecciona ejercitando el movimiento desde la temprana infancia. Por eso, es necesario que los niños y niñas en las salidas tengan la oportunidad de pasar por debajo de ramas o cercas, encima de piedras, o a través de un corredor estrecho entre dos muros para comprender dónde cabe su cuerpo o qué movimientos debe hacer ante un obstáculo. Estar entre el agua (río, piscina, platón), siempre junto a un adulto, puede ayudar también para sentir la diferencia del peso de su cuerpo entre el agua que cuando está afuera.

Otras actividades que le ayudarán a tener conciencia de su cuerpo, y que pueden hacerse en los paseos en que hay más tiempo, es jugar a apretar y soltar manos y brazos; jugar con otro niño o niña a tener una pelota entre el cuerpo de ambos y moverse sin que se caiga; montar en columpios o balancines para sentir el balanceo; hacer masajes en brazos y piernas de arriba hacia abajo como si la mano del adulto barriera el brazo o la pierna. Si es clima cálido, puede hacerse también masaje en el abdomen. Esta actividad de masajes además de ayudar en el desarrollo de la conciencia del cuerpo, contribuye a relajar al niño o niña y a sentirse más unido a sus cuidadores.

### - Desarrollo del tono muscular

El tono muscular es el grado de tensión o relajación que tienen los músculos. Es una condición que depende del sistema nervioso y de los movimientos voluntarios. Los niños y niñas con parálisis cerebral suelen tener mucha tensión muscular lo cual altera sus movimientos. Pero hay otros niños y niñas que tienen bajo tono muscular y entonces pueden moverse descoordinadamente, tropezarse con frecuencia, dejar caer las cosas. No es falta de cuidado sino que al tener poco tono en sus músculos, el cuerpo no le brinda información suficiente sobre sus movimientos.

Por lo anterior, es necesario que en las salidas y paseos los niños y niñas puedan moverse libremente para que los músculos se ejerciten y se fortalezcan, pero también para que se estiren y puedan relajarse. A ello contribuyen actividades como estirarse en un pasamanos o en la rama de un árbol, montar en triciclo, saltar repetidamente encima de un lazo o un muro, jugar a jalar de una cuerda.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>524</b> de <b>643</b>

#### - Desarrollo de los movimientos independientes

El desarrollo de los movimientos también implica lograr que unas partes del cuerpo puedan moverse independientemente de las otras, por control voluntario. Es un proceso que se va logrando poco a poco pero que en las salidas y paseos puede promoverse jugando a imitar estatuas en distintos movimientos, jugando pelota que se lanza y se recoge, jugando a estirar distintas partes del cuerpo dejando quietas otras.

#### - Desarrollo del equilibrio

El desarrollo del equilibrio es esencial para que los niños y niñas lleven a cabo los movimientos. Los bebés lo adquieren primero para sentarse hacia los 6 meses y luego para pararse y caminar. Después, lo necesitarán para correr, pararse en un pie y para movimientos más complejos como agarrar una pelota mientras se mueve. Cuando los niños y niñas crecen y no desarrollan el equilibrio, necesitarán estar poniendo atención a su cuerpo para tratar de mantenerlo pero entonces dejarán de desarrollar otras actividades. Por eso, es importante ayudarles a mejorar su equilibrio con actividades que se pueden desarrollar en las salidas y en los paseos. Algunos ejemplos pueden ser: caminar encima de muros pequeños, de bancos, de palos o hileras de ladrillos delgadas; pasar de una piedra a otra sin caerse; jugar a llevar un objeto en la cabeza sin dejar caerlo; caminar con un vaso con agua sin regarlo; jugar a estar parado en un solo pie y posteriormente saltar en él; caminar o correr en terrenos inclinados. Todo esto puede hacerse primero con apoyo del adulto y en la medida en que practica en los juegos, se va soltando porque su equilibrio mejora.

#### - Desarrollo de la coordinación de los movimientos


Los movimientos requieren coordinación para que sean eficientes. Para ello, la mejor aliada es la práctica, que ayuda a que los movimientos que en principio pueden ser torpes, vayan adquiriendo agilidad y coordinación.

En los bebés es importante aprovechar las salidas para que puedan gatear en pasto o arena que tienen una textura distinta al piso de la casa y mayores obstáculos. Eso ayuda a que tengan que esforzarse por coordinar sus movimientos de mejor manera.

En niños y niñas más grandes, será importante que corran, salten, lancen pelotas, intenten encestarla en un hoyo o en una canasta. Si existen parques infantiles en las localidades pueden usarse rodaderos, balancines, pasamanos, pero si esto no es posible, algunos árboles o espacios inclinados o cercas de madera pueden servir para que los niños y niñas coordinen sus movimientos, siempre y cuando el sitio sea seguro (por ejemplo que en los árboles no haya animales que puedan picar). En las calles de las ciudades los niños y niñas pueden jugar a no pisar las líneas de las aceras, subir y bajar por distintos sitios, jugar a frenar en seco en las esquinas, caminar en puntas o talones de los pies, caminar rápido o despacio según la indicación del adulto, dar algunos saltos, etc. Algunas de estas actividades podrán realizarse en los caminos rurales, en que posiblemente la coordinación será más importante para avanzar con destreza por senderos que tienen obstáculos, subidas y bajadas, terrenos resbaladizos, pedregosos o con baches.

#### - El desarrollo de las sensaciones corporales externas

Además de las sensaciones internas del cuerpo, salir y pasear es una gran oportunidad para que niños y niñas puedan experimentar con sensaciones al tacto que pueden no tener en sus casas, sobre todo si viven en las ciudades. La textura del pasto, el contacto con la arena son algunas de ellas, pues generalmente dentro de las casas de las ciudades no se cuenta con estos elementos. Entonces los parques o los paseos a zonas de recreación al aire libre serán la oportunidad para experimentar.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>525</b> de <b>643</b>

El contacto con el agua que tanto agrada a los niños y niñas es otra posibilidad que dan los paseos, para que jugar con ella sea distinto que la hora de bañarse, porque puede salpicarse, tirarla para arriba, sentir la profundidad de un río, lago o piscina.

El contacto con el aire y el viento que puede ser frío o caliente según el clima, sentir la lluvia que moja o el sol que calienta el cuerpo, son sensaciones de las cuales se puede conversar con los niños y niñas para que tomen conciencia de ellas.


Pero además de las sensaciones corporales, otros sentidos como el gusto, el oído, la vista o el olfato, también se alertan y experimentan nuevas experiencias para entrar en contacto con el mundo en las salidas y paseos: comidas y olores distintos, luces o paisajes que ven, ruidos o sonidos que no son los de la casa. Y todo eso, los animará a descubrir el mundo exterior a su vivienda.

Por eso es muy importante que los niños y niñas que no caminan, al salir puedan estar mirando el mundo. Si no se tiene un coche, se recomienda alzarlo en una posición cómoda, de tal manera que su cuerpo y su cara no estén de espaldas al mundo. Esto quiere decir que la espalda del niño o la niña debe quedar contra el cuerpo del adulto para que pueda mirar, oler y oír lo que hay a su alrededor.

Cuando se tienen niños o niñas con discapacidad física es importante que se puedan programar salidas con ellos y ellas, pues aunque su movilización pueda ser compleja, necesitan como los otros niños y niñas de esta actividad. Para ellos y ellas las actividades que ayudan a al desarrollo de sus movimientos, serán adaptadas para su capacidad, procurando que sean divertidas y que con ellas logren sentir que pueden avanzar en alcanzar logros dentro de su condición.

Al salir o pasear los niños y niñas están en movimiento, actividad que necesita el cuerpo para crecer de manera saludable y que los ayuda a adquirir ciertas habilidades:

- Toma de conciencia del cuerpo y de la relación con lo que lo rodea: esta habilidad se perfecciona ejercitando el movimiento para saber dónde está su cuerpo, qué siente al moverse o cuando está quieto, etc.
- Desarrollo del tono muscular: el tono muscular es el grado de tensión o relajación que tienen los músculos.
- Desarrollo de los movimientos independientes: es lograr que unas partes del cuerpo se muevan mientras las otras permanecen quietas.
- Desarrollo del equilibrio: es esencial para que los niños y niñas lleven a cabo los movimientos.
- Desarrollo de la coordinación de los movimientos
- Desarrollo de las sensaciones corporales externas: se trata de experimentar con sensaciones al tacto para que los niños y niñas tomen conciencia de ellas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>526</b> de <b>643</b>

## 2. Salir o pasear y pensamiento

Antes de una salida, el adulto puede despertar la curiosidad del niño o niña hablándole sobre el sitio al que van a ir, el transporte que van a tomar o lo que van a hacer y, una vez en el sitio, es importante que llame su atención sobre lo que ve mostrándole, señalándole, haciéndole preguntas sobre lo que encuentra, describiendo algunas cosas, etc.

Las salidas y los paseos son momentos perfectos para promover distintas habilidades de pensamiento, pues los niños y niñas exploran, descubren y conocen muchas cosas que en casa no ven. Por ello es muy importante que los adultos ayuden a los niños y niñas a estar alertas para observar lo que ven, mostrándoles, señalándoles, haciéndoles preguntas sobre lo que encuentran, expresando su admiración por lo que ve, describiendo algunas cosas, llamando la atención sobre lo que es raro o curioso. Es decir, que la natural curiosidad de los niños y niñas debe ser avivada por los adultos, siempre como un juego, como algo grato y no como una lección que los niños y niñas deben aprender.

Antes de salir con los niños y niñas puede ser conveniente conversar sobre la salida, el sitio al cual irán, el transporte que van a tomar, la distancia que van a recorrer, lo que van a hacer, entre otros muchos temas. Se trata de producir expectativa y curiosidad para que la salida sea agradable y además, provechosa para el desarrollo infantil.

Algunas de los procesos que las salidas ayudan a desarrollar en niños y niñas son:


- **Percepción del espacio:** Entender el espacio que está a nuestro alrededor empieza por comprender las coordenadas y las distancias de los objetos y de las personas con respecto al cuerpo para luego poder entender las relaciones entre lo que no tiene relación con el cuerpo. Por ejemplo, un niño o niña pequeño, entiende primero lo está delante o detrás de él, arriba, abajo o al lado, lejos o cerca y luego podrá comprender que su muñeco está detrás o delante de la silla.

Por ello, primero que debe ayudarse a los niños y niñas a entender la posición de las cosas con respecto a su cuerpo. Poco a poco se podrán introducir otras explicaciones de la relación entre los objetos. Las salidas cotidianas o los paseos ayudarán en esta ubicación espacial porque podrá saber si la caminata va a ser lejos o cerca, si irán a la tienda que está junto a la casa o a la iglesia que queda junto a la panadería, o al parque cerca a la casa del abuelo, o al río que está detrás de la casa.

Cuando el niño o niña acompaña al adulto en alguna diligencia, se podrá decirle, "vamos por este camino a la tienda que allí venden la sal que vamos a comprar" o "crucemos a la izquierda que por aquí es más cerca" o "bajemos estas escaleras", o "subamos en el ascensor". Todas estas expresiones hablan del espacio y el niño o niña irá poco a poco comprendiendo sus nociones. Si el niño o la niña sale con frecuencia, aprenderá a conocer su barrio, vereda o su comunidad más cercana, sabrá quiénes viven allí, comprenderá que algunas cosas están más lejos y otras más cerca (su cansancio al caminar le ayudará a entenderlo), si hay que subir o bajar para llegar a algún lado.

Los paseos también son importantes para la ubicación espacial, pues el niño o niña entenderá, por ejemplo, que si el paseo es en bus o en automóvil es más lejos que si van a pie; al conocer un sitio nuevo, podrá comparar con el lugar donde vive y sabrá si las construcciones son más grandes o más pequeñas, si hay calles, caminos o carreteras.

Las actividades que se realizan en los paseos también serán importantes para promover su comprensión del espacio, pues pueden realizarse juegos con balones o pelotas que recorren una

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 527 de 643

distancia, suben y bajan, van o vienen hacia su cuerpo. O puede, por ejemplo, medirse con los pies o con las palmas de las manos para comprender los tamaños de las cosas. Los juegos que ayudan a desarrollar el movimiento también sirven para la ubicación espacial pues el cuerpo entra en relación con el espacio y el niño o niña lo entenderá mejor.

- **Noción del tiempo:** la comprensión del tiempo en la primera infancia tiene relación con el orden y la duración de los sucesos que acontecen en la vida de los niños y las niñas. Van aprendiendo por ejemplo que la noche y el día tienen un orden siempre igual, que hay actividades que son largas y otras cortas, que primero se desayuna y luego almuerza. Todas estas nociones las va entiendo porque las vive y porque los adultos les van hablando de antes y después, del día y la noche, de hoy, mañana y ayer. Y así va comprendiendo que el tiempo pasa y le va poniendo nombres a esos sucesos temporales.

Salir y pasear contribuirá a afianzar estas nociones pues por ejemplo, para salir a dar una vuelta primero hay que desayunar o es necesario dormir la siesta y esperar que pase la hora del calor, o debe hacerse por la mañana para poder comprar lo del almuerzo. Y cuando se va a hacer un paseo largo, habrá la expectativa de cuántos días faltan para el día señalado y pueden marcarse en un cartel los días que van pasando con sus nombres.

Cuando el adulto conversa con el niño o la niña lo que va a suceder en un paseo o una salida hablará en futuro y cuando regresan hablarán en pasado, lo cual también ayuda a ubicar el futuro y el pasado. Si además, se juega a ordenar las actividades que se llevaron a cabo iniciando por lo que se hizo primero y terminando por la última actividad, se ayudará a entender que las experiencias tuvieron un orden en el tiempo.


- **Nociones de tamaño, color, formas y relaciones de semejanza o diferencia:** Las salidas contribuyen en gran medida a que los niños y niñas puedan observar distintos colores, formas y tamaños sobre las cuales conversa con el adulto. Se podrá, por ejemplo, hablar de si un edificio es grande o pequeño, alto o bajo, ancho o angosto; se podrán descubrir triángulos, círculos o cuadrados en ventanas, pisos o tiendas. Todo como un juego atractivo de adivinanzas en el cual participan tanto el niño o niña como el adulto.

En los paseos y salidas también pueden aprenderse los nombres de las cosas, de los animales, de las plantas y admirar sus colores y formas, entender cuáles tienen vida y cuáles no.

- **Establecimiento de relaciones:** Son muchas las relaciones que los niños y niñas pueden hacer cuando salen o pasean. Pueden por ejemplo, diferenciar las intensidades de luz y comparar cuál es más brillante o más opaca; comparar sonidos y ruidos según su tonalidad; relacionar si el lugar es más grande o pequeño que su casa, si el clima es más cálido o frío que donde vive, cuáles objetos se parecen y cuáles son diferentes.

Con niños y niñas de tres y cinco años, puede aprovecharse la ida a la tienda o el supermercado para que participen en la compra ayudando a alcanzar lo que se compra. Por ejemplo, se le puede decir: "alcánzame la bolsa de frijoles más chiquita que encuentres" o "pon en esta bolsa unas pocas mandarinas" o "¿has visto las papayas?" o "¿cuál es la diferencia entre el melón y la papaya?" o "mira estas habichuelas que son verdes y estas zanahorias anaranjadas". De esta manera además de sentirse importante en el momento de la compra, va aprendiendo a conocer distintos alimentos y a comparar sus formas, colores y tamaños (Ver módulo de comer).

Cuando observan animales, piedras, flores, hojas, podrán compararlos para establecer semejanzas y diferencias. En paseos al campo puede por ejemplo conocer si plantas producen algún fruto, si son silvestres, si son de adorno, si hay animales que viven en ellas, cómo nacen y mueren, qué necesitan para vivir. Lo mismo puede pasar con los animales: pueden compararse tamaños, nombres, funciones, colores, y aprender a clasificarlos. Se pueden formular preguntas como: ¿Qué nos

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>528</b> de <b>643</b>

produce la abeja? O ¿Cuál es la diferencia entre una yegua y un potro? ¿Cuál es más grande, el conejo o la vaca? ¿Cuál de todos te parece más bonito?

Pero también se puede conversar y aprender sobre relaciones de causa y efecto: "Hay muchas nubes negras, posiblemente va a llover"; "veo mucha gente haciendo fila en el banco, creo que nos vamos a demorar"; "salimos tarde y nos cerraron el supermercado".

- **Comprensión del mundo social:** una de las grandes ventajas de las salidas y de los paseos es que los niños y niñas se abren al mundo social más allá las costumbres de su familia. Al salir, podrá observar la forma como la sociedad está organizada en sus formas de transporte, construcciones, oficios o roles, reglas de convivencia, entre otros aspectos.

Es así como por ejemplo cuando acompaña al adulto a la tienda, la droguería, la panadería, el banco, el parque, la biblioteca o la iglesia, sabrá que en todos ellos suceden cosas distintas, y están diseñadas para cumplir funciones sociales específicas: vender ciertos productos, guardar dinero, ofrecer libros, divertirse y jugar, rezar.

De la misma manera podrá comprender cómo funcionan las vías y los transportes. Será distinto en la zona rural que en la zona urbana donde las reglas son más complejas, pero sabrá que hay medios para transportarse, cómo funcionan, si van por el agua o por la tierra, si se mueven con motores o por la fuerza humana, la función de los semáforos y las señales viales.


Deberá aprender ciertas normas para estar seguro en la calle o en el campo. Es así como sabrá que no puede acercarse a los animales que no conoce, en las calles y las carreteras deberá estar tomado de la mano del adulto, junto al río no debe correr y debe permanecer junto al adulto, no habla con personas extrañas, observa las señales y aprende su significado entendiendo que le advierten peligros o le indican lo que debe hacer, etc.

- **Desarrollo de la memoria:** la capacidad de retener información y de recordarla es importante desarrollarla dado que ayudará a aprender nuevas cosas. Entonces es bueno ejercitar la memoria con base en las experiencias de salir y pasear. Puede promoverse la memoria de corto plazo al jugar a recordar las actividades que se realizaron en las salidas o paseos, al pedir al niño o niña que cuente lo que hicieron a una personas que no salió con ellos. Es posible que sea necesario recordar ciertas cosas, pero las más llamativas las podrá relatar él.

Con alguna frecuencia los niños o niñas no recuerdan ciertos detalles de lo que hicieron en el día, porque sólo hasta los siete años tienen totalmente desarrollada la memoria episódica que se encarga de estos detalles. Entonces el adulto puede darle pistas para estimular este tipo de memoria.

Otra forma de ayudar en este proceso es jugar a pintar lo que vieron en una salida o contar qué fue lo más interesante, sabroso o aburrido de un paseo. De esta manera, se asocia el recuerdo con lo afectivo, facilitando la recuperación de los hechos.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>529</b> de <b>643</b>

Las salidas y paseos ayudan al desarrollo de varios procesos de pensamiento en los niños y niñas:

- **Percepción del espacio:** los niños y niñas entienden primero la posición de las cosas respecto a su cuerpo y después pueden entender las relaciones entre los objetos que los rodean.
- **Noción del tiempo:** la comprensión del tiempo en la primera infancia tiene relación con el orden y la duración de los sucesos que acontecen en relación con las salidas de los niños y niñas y, en la medida que comprenden que el tiempo pasa, van nombrando esos sucesos temporales (el día y la noche; hoy, mañana y ayer).
- **Nociones de tamaño, color, formas y relaciones de semejanza o diferencia:** al salir los niños y niñas observan los diferentes tamaños, formas, colores, lo que es grande o pequeño, alto o bajo, y el adulto puede ayudarlo a comprender estas nociones a través de juegos y de la conversación.
- **Establecimiento de relaciones:** además de las relaciones de semejanza o diferencia, los niños y niñas pueden aprender sobre las relaciones de causa y efecto con la ayuda del adulto.
- **Comprensión del mundo social:** al salir, los niños y niñas observan cómo está organizada la sociedad, cómo en los distintos espacios se hacen cosas distintas y cómo estos cumplen funciones específicas. Además, con la ayuda del adulto aprenden que hay ciertas normas que garantizan su seguridad.
- **Desarrollo de la memoria:** la capacidad de retener información y recordarla ayuda a aprender cosas nuevas que se han vivido en las salidas.


### 3. Salir o pasear, comunicación y lenguaje

Las actividades que ayudan a promover el pensamiento serán de gran utilidad también para el desarrollo de la comunicación y el lenguaje pues la hablar y conversar sobre lo que se observa, sobre las relaciones, sobre el tiempo y el espacio, el niño y la niña también van enriqueciendo su vocabulario y su lenguaje. Para el lenguaje se fortalezca se recomienda:

- Usar los nombres y frases completas para describir cada situación u objeto.
- Preguntar por objetos o fenómenos parecidos a los que se observan.
- En el campo puede hacerse el sonido de las onomatopeyas de los animales que se observan (muu, bee, jiii, kikiriki, cua-cua, etc.).
- Pedir al niño o niña que diga lo que ve y las relaciones de semejanza o de diferencia
- Cuando el niño o niña no tiene lenguaje oral, ir señalando y describiendo o mostrando lo que se observa.
- Cantar alguna canción o narrar cuentos cuando se presentan síntomas de cansancio o cuando surgen espontáneamente porque hay una situación que se asocia con una canción o cuento.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>530</b> de <b>643</b>

- En los vehículos los niños y las niñas pueden cansarse, de modo que el juego de las adivinanzas, las retahílas, los trabalenguas, los poemas, las coplas o las canciones son entretenciones que ayudan a pasar el tiempo y favorecen el desarrollo del lenguaje.
- En los paseos pueden jugarse rondas tradicionales en los cuales hay desarrollo del lenguaje.
- Si en la localidad hay ludotecas o bibliotecas, pueden aprovecharse los libros y juegos para conversar y leer o asistir a la hora del cuento.

Las actividades que promueven los procesos de pensamiento ayudan también al desarrollo de la comunicación y el lenguaje, pues cuando hablan y conversan sobre lo que observan en las salidas, sobre las relaciones, sobre el tiempo y el espacio, los niños y niñas enriquecen su vocabulario y su lenguaje.

## 4. Salir o pasear y el desarrollo de la estética

Como las salidas y paseos abren los sentidos de los niños y niñas que observan y exploran todo atentamente, entonces también se fortalecerá el sentido de la estética, es decir de la capacidad de apreciar la belleza y lo agradable o de crear formas de expresión a través de la pintura, el modelado, la música o el movimiento.

Por ello puede proponerse, por ejemplo, la pintura o dibujo de lo que los niños y niñas observan o han visto en una salida o paseo. Pueden hacerse preguntas sobre formas, colores o tamaños para que el niño o la niña pueda plasmarlo en su dibujo. Debe tenerse en cuenta la edad de cada uno pues en los más pequeños, la representación no será muy parecida a las formas originales pero estas se irán diferenciando a medida que los niños y niñas crecen. De la misma forma, poner colores o pinturas será primero con los dedos y luego con lápices o pinceles, sabiendo que no importa que los colores coincidan con la realidad o que tengan que ser usados sin salirse las líneas del objeto dibujado.

Lo que se dibuje puede ser muy variado: un paisaje, un insecto al que se le han observado detalladamente sus colores, el agua de un río que sirvió para disfrutar, el edificio donde vive la abuelita que los hospedó, el bus en el que viajaron y la infinidad de objetos y experiencias vividas.


Hoy en día que muchos celulares tienen cámaras y pueden tomarse fotografías de momentos y lugares para recordar en una salida. Para los niños y niñas de cuatro y cinco años, será importante aprender a mirar por entre el lente de la cámara y procurar encontrar objetivos bonitos para dejar en la foto. Esto les ayudará a desarrollar su capacidad de observación y de selección de lo que les parece lindo. Esta actividad siempre debe ser supervisada por el adulto para evitar que el niño o la niña dañe la cámara o el celular y se produzca un conflicto.

En cuanto a la expresión musical, las canciones y rondas que se recomendaron para fortalecer el lenguaje también ayudarán a expresarse a través de los sonidos y ritmos. Pueden desarrollarse juegos de hacer sonidos y ritmos con las palmas de las manos, con palos o con botellas que se llenan con piedras o semillas encontradas en los caminos.

Otros sentidos que perciben la belleza también pueden ser estimulados para que los niños y niñas tomen conciencia de ellos y de lo que les agrada o les desagrada: el olor que trae la naturaleza (el mar, la arena, el pasto húmedo, una flor perfumada, una comida sabrosa); el tacto suave o áspero

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>531</b> de <b>643</b>

del pétalo de una rosa o de la corteza de un árbol; el sabor dulce de un postre o ácido de una naranja o salado de un buen sancocho.

Y el arte dramático puede estimularse en los juegos de mímica, en la imitación de personas que se vieron en una salida o en las dramatizaciones que se organizan en las noches en que se duerme en un lugar distinto a la casa cuando se sale de viaje. Esto fomenta la expresión corporal y permite valorar y apreciar el arte de dramatizar a través del teatro las escenas de la vida.

Salir y pasear abren los sentidos de los niños y niñas, que observan y exploran todo.

A través de juegos, conversaciones y propuestas los adultos pueden ayudar a que los niños y niñas tomen conciencia de los olores, las texturas, los sabores, los sonidos, los colores. Esto fortalece su sentido de la estética, es decir, su capacidad para apreciar la belleza y lo agradable, a la vez que les permite expresarse mediante la pintura, la música, el movimiento, las dramatizaciones, etc.

## 5. Salir o pasear, convivencia y autorregulación

En las salidas y paseos los niños y niñas interactúan con otras personas y aprenden normas de convivencia que existen fuera de la casa, lo que enriquece su desarrollo social.


En este proceso es muy importante el papel del adulto, que debe conversar con ellos y ellas sobre las normas específicas (ej. referentes a la seguridad o los acuerdos de convivencia), debe dar el ejemplo para reforzar su enseñanza y debe establecer los términos relacionados con el incumplimiento de las normas.

Las actividades de salir o pasear contribuyen en el desarrollo de la convivencia y la autorregulación porque el niño o la niña interactúa con otras personas o grupos y aprende normas de convivencia que existen por fuera de la casa, enriqueciendo su desarrollo social.

Es así como por ejemplo, aprenderá cómo pedir algo que quiere comprar en una tienda, sabrá que debe ser amable con las personas que encuentra en una biblioteca, un servicio médico, un parque, la iglesia, demostrando su cordialidad al saludar, despedirse, dar las gracias o pedir el favor. Esto lo irán enseñando poco a poco las personas cuidadoras, quienes con su ejemplo de amabilidad reforzarán la enseñanza que le dan a los niños y niñas.

Por otra parte, en los paseos y salidas hay normas específicas que los niños y niñas deben cumplir y que los adultos deben conversar con ellos y ellas. Algunas garantizan su seguridad: en las calles de las ciudades debe ir de la mano del adulto y caminar del lado interno de la acera; no se deben sacar manos ni cabeza por la ventana de un carro o un bus; en los carros debe sentarse atrás y llevar cinturón de seguridad; en las zonas rurales debe estar cerca de los adultos en las carreteras para estar protegido cuando pasen los vehículos o cuando se presente algún animal; no deben conversar con extraños sin la presencia del adulto cuidador.

Otras normas, tienen relación con los acuerdos de convivencia que ha hecho la sociedad y que involucran a niños y niñas: en los sitios en que se realizan ceremonias en general se guarda silencio y esto se les va enseñando a los niños y niñas de primera infancia poco a poco. No obstante, debe tenerse en cuenta que por su edad, puede llegar el momento en que es preferible salir de la

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>532</b> de <b>643</b>

ceremonia para dar libertad a un niño o niña que se ve cansado de guardar silencio y estar quieto por mucho rato. En los bancos o lugares públicos, debe enseñarse a niños y niñas que no es bueno correr, gritar y alborotar porque puede incomodar a otras personas. Distráerlos con juegos tranquilos ayudará a que puedan seguir esta regla y vayan aprendiendo que en ciertos sitios el comportamiento no puede ser tan libre como en casa.

En los paseos, por el contrario, algunas normas se relajan pues el objetivo está en la diversión y las actividades más lúdicas y agradables. Si se duerme en otro lugar, posiblemente podrá acostarse y dormir un poco más tarde, las comidas se tomarán en un horario menos estricto y las actividades son menos rutinarias. Sin embargo, también habrá normas que garanticen la seguridad como no acercarse a piscinas, lagos o ríos sin un adulto o no meterse en algunos lugares que pueden ser peligrosos.

Es posible que en los paseos en que los niños y niñas están más activos y comparten con otros de su misma edad o de edades parecidas, se presenten conflictos que será necesario ayudarles a resolver (Ver sugerencias en módulo de peleas entre hermanos) o proponerles otras actividades que los calmen por un rato.

Con respecto a las normas y correctivos, suele pasar que los paseos o las salidas que le gustan al niño o niña se usen como premios y como castigos. Se usan como premios cuando se prometen para que el niño o niña se comporte como el adulto quiere; se usan como castigo cuando se quitan porque el niño o niña no se portó bien.


No obstante debe pensarse que si los paseos y las salidas promueven el desarrollo de los niños y niñas, eliminarlos puede hacer que los niños y niñas cambien por un rato su conducta, pero les quita oportunidades de desarrollo. Además, si el paseo o la salida no tiene relación con lo que hace mal el niño o la niña, este no entenderá qué es lo que debe cambiar. Por eso, es mejor no usarlos como castigo.

Usar los paseos y salidas como premio, hace que los niños y niñas sientan que no tienen derecho a salir y pasear, sino que es una privilegio que les dan sus cuidadores por portarse como ellos quieren. Y realmente, los paseos y salidas, no son un privilegio sino una gran oportunidad de desarrollo del niño o niña. Si se quiere premiar, es mejor usar elogios, abrazos y besos de reconocimiento. Esto comunicará al niño o niña el mensaje de aceptación y reconocimiento y no hará que su comportamiento dependa de recompensas externas.

Ahora, si el niño o niña hace pataleta en medio de una salida o antes de salir, dentro de las consecuencias lógicas de este comportamiento puede estar el que ese día o en la siguiente, el niño o niña no participa. En este caso hay relación entre el comportamiento y la consecuencia.

Cuando el niño o niña hace pataleta antes de salir para un paseo y toda la familia va a salir, será necesario hacer el manejo recomendado en el módulo de Pataletas y buscar una consecuencia distinta a dejarlo encerrado en casa, pues la oportunidad de salir puede favorecerlo más porque puede disminuir su irritabilidad y favorecer el buen ánimo. Si en medio de la pataleta ha hecho algún daño, podrá repararlo cuando llegue.

Por último, es muy importante tener en cuenta que los niños y niñas pequeños podrían hacer pataletas en los sitios públicos. En el módulo de pataletas se encuentran algunas orientaciones. Aquí se insistiría en que antes de una salida se converse con los niños y niñas sobre las condiciones y normas de la salida y se advierta lo que se podrá comprar o no para que ellos y ellas sepan lo que pueden esperar con mucha claridad. También puede ser importante que en las salidas el niño o niña esté cómodo y no se canse mucho porque esto puede acrecentar la irritación, el llanto y las pataletas. Y si a la hora de regresar de un paseo el niño o niña se niega y hace pataleta, será necesario manejarla con la misma calma que cualquier rabieta pero puede prevenirse avisando con algún tiempo que ya va a ser hora de partir para que los niños y niñas se vayan preparando para el cambio.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>533</b> de <b>643</b>

Aunque en los paseos algunas normas se relajen (ej. dormir más tarde, comer a otra hora), siempre deben permanecer las que garantizan la seguridad del niño o niña (ej. no acercarse a la piscina, no hablar con desconocidos).

Teniendo en cuenta que los paseos y salidas no son un privilegio, sino una oportunidad para que el niño o niña se desarrolle, no se deben usar como premios o castigos.

## 6. Salir o pasear y vinculación afectiva

Las salidas o paseos pueden ayudar a la unión de los adultos con los niños y las niñas, pues se comparten actividades que pueden ser gratas y atractivas.

Para que una salida cotidiana ayude a promover la unión entre el adulto y los niños y niñas, será necesario que se tenga en cuenta que sea una salida atractiva para los niños y niñas, es decir que suponga un interés infantil, porque si están en un sitio y en una actividad en la cual no se les involucra y no tienen nada interesante para hacer, la salida puede convertirse en un motivo de conflicto más que en una oportunidad de unirse o divertirse. En estas ocasiones puede ser preferible que el niño o niña se quede en casa con algún adulto que lo cuide.

También es importante que la salida no sea muy cansada para el niño o niña, porque el cansancio, el hambre y el sueño pueden irritarlos y producir llantos o pataletas.

Lo anterior quiere decir que si se quiere promover el desarrollo y además compartir con los niños y niñas, la salida debe tener condiciones que lo permitan de manera tranquila y agradable.


Por su parte, los paseos que se caracterizan por la vivencia de momentos gratos, relajados y lúdicos, ayudarán mucho a que las personas de la familia, incluidos los niños y niñas, se sientan más cercanos unos a otros, que haya un ambiente de diversión, juego y humor. Esto ayuda a fortalecer los vínculos de afecto entre todos y les brinda seguridad del amor a los niños y niñas.

No obstante, también deben organizarse sabiendo que habrá momentos de tensión como los que se describieron en el numeral sobre convivencia y autorregulación. Sin embargo, si los adultos logran mantener la calma y ayudar a los niños y niñas a manejar sus frustraciones y conflictos, la sensación de unión que tiene el paseo, no se perderá.

Durante las salidas y paseos se comparten actividades que pueden ser gratas y atractivas, lo que favorece la unión de los adultos con los niños y niñas.

Una salida cotidiana ayuda a promover la unión entre el adulto y el niño o niña, así como su desarrollo, en la medida que supone un interés para él o ella y tiene condiciones que permiten que esto ocurra de manera tranquila y agradable.

Los paseos, que también implican momentos de tensión que deben manejarse con calma, ayudan mucho a que las personas de la familia, incluidos los niños y niñas, se sientan más cercanas unas a otras. Esto favorece los vínculos afectivos entre todos y les da seguridad a los niños y niñas sobre el amor que sienten por ellos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>534</b> de <b>643</b>

## 7. Salir o pasear y el desarrollo de la seguridad física y emocional

---

La seguridad de los niños y niñas durante las salidas y paseos es fundamental, pues en ellos hay riesgos que no se tienen en la casa y deben ser conocidos por los adultos para prevenir accidentes. También es importante asegurarse que los niños y niñas estén cómodos y se sientan seguros con la compañía de los adultos que están a su lado.

- **Comodidad y seguridad de la compañía de los adultos**

Con los bebés es importante tener cuidado para evitar que una salida cotidiana coincida con su hora de alimentación. En el campo, la lactancia suele ser una actividad pública y en ese caso, el bebé podrá ser alimentado cuando lo necesite. Pero en la ciudad, no es tan frecuente que las madres amamenten delante de desconocidos, por lo cual es necesario que se planee bien la hora de la salida.

Los bebés también pueden llorar por calor, frío o cansancio. Por ello, cuando un bebé sale de la casa debe procurarse que esté lo más cómodo posible y el adulto que lo lleva puede ir conversando con él, contándole lo que pasa a su alrededor.


Tanto con los bebés como con niños y niñas más mayores de un año es necesario que los adultos se preparen para salir con los elementos necesarios para el tiempo, la distancia y el lugar en que van a estar. Debe tenerse presente si necesitarán hidratarse con líquidos, comer algo, cambiar el pañal, estar protegidos contra el sol, el frío o la lluvia o si necesitarán cambiarse de ropa porque pueden no alcanzar a llegar a un baño o van a jugar en sitios donde se embarran y se mojan. Prever este tipo de situaciones hará que los adultos se preparen adecuadamente de manera que puedan brindar comodidad a los niños y niñas en su momento.

Por otra parte, al prever los elementos que deben llevarse, debe también considerarse que no sean tantos que hagan que la carga para el adulto sea muy pesada, le canse mucho y le impida atender al niño o niña con oportunidad. Es decir, se trata de un equilibrio entre llevar las cosas que necesitarán los niños y niñas pero no tantas como para que se conviertan en una carga o en un impedimento para atenderlos.

Otra recomendación para brindar comodidad a los niños y niñas, tiene relación con posibilidades para que puedan sentarse si se cansan, que no tengan ruido excesivo que les fatigue o les estrese, que no haya tal cantidad de personas que no puedan moverse con libertad para jugar. Las aglomeraciones con los niños y niñas muy pequeños deben evitarse.

También asegurarse que las condiciones en las que viajan los niños y las niñas sean cómodas. Hoy en día en el transporte público los niños y niñas deben tener prioridad junto con las mujeres gestantes y los adultos mayores. Debe asegurarse que vayan sentados de modo que no se peguen en curvas o frenadas del vehículo y que si tienen sueño puedan dormir.

Otra forma de ayudar a los niños y niñas a sentirse cómodos y seguros en las actividades es a través del apoyo y la compañía en las actividades de movimiento que realizan y que en un comienzo pueden hacerlos sentir inseguros. Entonces puede dárseles la mano para subirse a un murito para hacer equilibrio, o sostenerlos para que puedan encaramarse a un árbol o a un aparato del parque, o acompañarlo a mirar un bosque de árboles que le da miedo. Es decir, dar apoyos para ir soltando poco a poco en la medida en que va tomando confianza con la actividad.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>535</b> de <b>643</b>

Todas estas recomendaciones harán que los niveles de estrés disminuyan, que el niño o niña no esté irritado, que haya menos conflictos, logrando la sensación de bienestar y seguridad además de confianza en el adulto que acompaña porque muestra capacidad de protección. Esto ayudará al desarrollo de los niños y niñas que aprenderán que quienes les cuidan son personas a las cuales pueden acudir y eso desarrolla la confianza en los demás que luego generalizarán como confianza hacia sí mismos.

- **Prevención de accidentes**

Prevenir accidentes es fundamental en los paseos, pues al ser un momento más relajado y divertido, puede pensarse que no hay peligros. Sin embargo, por eso mismo, debe saberse que en lugares distintos a la casa es importante conocer los riesgos para estar pendientes.

En los paseos cerca de fuentes de agua es fundamental asegurar que los niños y niñas no están solos junto a pozos, baldes o platones con agua, piscinas, ríos, quebradas, lagos o el mar. Debe recordarse que en cualquier momento pueden caerse y ahogarse porque ellos no prevén el peligro y el agua les atrae mucho. Y siempre que estén dentro del agua, deben estar con los adultos.

Es necesario también conocer otros riesgos como la presencia de balcones, terrazas o ventanas por los cuales puedan caer al vacío; de hoyos o pozos en los cuales puedan caer; o de la presencia de animales cuya picadura, mordedura o patada los afecte (serpientes, caballos, perros, etc.); plantas que pueden causar irritaciones en la piel o que si se comen pueden intoxicar.


Por eso, cuando se llegue al lugar del paseo los adultos deben identificar los posibles riesgos que pueden correr los niños y niñas para estar pendientes y observadores de sus juegos y exploraciones, evitando algún accidente.

En las salidas cerca a la casa, es importante también saber que los niños y niñas no pueden caminar solos por lugares en los cuales haya peligros de excavaciones, animales, plantas o fuentes de agua que puedan producirles accidentes. En las zonas urbanas los niños y niñas deben ir siempre acompañados de adultos porque las ciudades implican mayores peligros, sobre todo de automóviles y personas desconocidas. En pequeñas comunidades de zonas rurales es posible que los niños y niñas estén afuera y que las personas de la comunidad estén pendientes de su seguridad. Sin embargo en estos sitios, todos los adultos deben saber los peligros a los que están expuestos los niños y niñas para estar atentos a protegerlos.

- **Prevención de accidentes viales**

Las vías, bien sea rurales o urbanas, implican riesgos para los niños y niñas y requieren de recomendaciones especiales en las salidas y paseos. Algunas de esta son:

- Los niños y niñas siempre deben ir de la mano derecha del adulto pues este debe ir en el borde externo de la acera o de la berma o cuneta de modo que pueda proteger al niño o niña cuando los carros pasan por la calle o la carretera.
- Es esencial que los adultos reconozcan y acaten las reglas sociales relacionadas de comportamiento en las vías: semáforos en rojo (para vehículos o para peatones), pasar por las cebras de las calles de las ciudades o por los puentes peatonales, acudir a la parada del bus y no tomarlo en lugares prohibidos, entre otras. Estas normas han sido establecidas para la seguridad de las personas y protegerán la vida de los niños y las niñas además de enseñarles a ser ciudadanos respetuosos de las normas de convivencia.
- En los momentos de cruzar las calles las personas adultas deben ubicarse del lado en el que están los carros.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>536</b> de <b>643</b>

- Los niños y niñas de primera infancia no deben ir en motos o en la barra de las bicicletas. En ciudades en las cuales hay ciclovías o ciclo-rutas pueden montar en bicicletas adecuadas a su tamaño, usando casco. Si son muy pequeños, deben tener una silla especializada para poner en la bicicleta.
- En los vehículos de servicio público los niños y niñas deben ir sentados y si son menores de dos años pueden ir sentados encima del adulto.
- En automóviles privados, deben ir atrás con cinturón de seguridad o silla para niños o niñas.

- **Protección de la piel**

Una de las situaciones que deben enfrentar los adultos en los paseos al aire libre tiene que ver con las quemaduras por el sol y con las irritaciones por causa de las picadoras de moscos. Por ello, es importante proteger con bloqueadores, cachuchas, sombreros o ropa que evite las insolaciones y quemaduras de la piel. Además se recomienda que no estén expuestos al sol entre prever entre las 10:30 y las 2:00 p.m. (Ver módulo Enfermarse)

Para lugares en los cuales los moscos pueden picar y causar irritación enfermedades como la malaria o el dengue se recomiendan sustancias repelentes, mosquiteros y ropa que cubra la piel. (Ver módulo Enfermarse)


En las salidas y paseos se presentan riesgos que no se tienen en casa, y el adulto cuidador debe estar alerta, pues la seguridad física y emocional de los niños y niñas es su responsabilidad. El cuidador debe:

- Garantizar que el niño o niña esté cómodo y se sienta seguro con su compañía: cuando salen, debe llevar las cosas necesarias para el niño o niña y debe asegurarse de que él o ella viaja en condiciones cómodas.
- Prevenir accidentes: en los paseos, se deben observar juegos y exploraciones de los niños y niñas para evitar algún accidente, así como los posibles riesgos que pueden correr en el sitio en que están (fuentes de agua, hoyos, alturas, etc.)
- Prevenir los accidentes viales: en las salidas y paseos debe estar pendiente de los riesgos que implican las vías para el niño o niña y seguir las recomendaciones especiales que se dan al respecto.
- Proteger la piel del niño o niña: para esto debe seguir las recomendaciones que se dan en el módulo Enfermarse relacionadas con la presencia de quemaduras por el sol e irritaciones y enfermedades por picaduras.

## 8. Salir o pasear, participación y autonomía

Salir y pasear puede ser también una muy buena oportunidad para fortalecer la participación infantil y la autonomía progresiva. Para ello es necesario que los adultos consideren que los niños y niñas son personas que pueden opinar y participar en las actividades previas a las salidas y paseos y que una vez afuera deben estar involucrados de manera importante.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>537</b> de <b>643</b>

Algunas recomendaciones que pueden servir de guía para fortalecer la participación y la autonomía son:

- Al organizar una salida o un paseo contar al niño o niña de qué se trata la actividad, su duración y preparar con él o ella lo que se necesita. Si bien no siempre es posible que decidan si van o no o el lugar a dónde saldrán, sí pueden involucrarse en los preparativos. Por ejemplo, si van a salir a una tienda, pueden decir qué se pondrán o si van de paseo pueden colaborar en alistar la maleta.
- En casos de salidas recreativas cerca de la casa, los niños y niñas deben ser quienes decidan si van al parque o a la ludoteca o a la casa de la abuela. En los momentos en que la actividad recreativa o cultural no puede ser escogida porque depende de la oferta que llega al lugar, puede conversarse con los niños y niñas sobre lo que sucederá en la salida de manera que sientan que son importantes.
- Cuando se organizan paseos es importante involucrar a los niños y las niñas, no solo para motivarlos sino para que opinen sobre actividades que podrán realizar o sobre juguetes que puedan llevar. Esto les enseñará a decidir y a planear las actividades, lo cual les fortalece su autonomía.
- Cuando se hacen salidas cotidianas para hacer una diligencia, es muy importante que el niño o niña participe de alguna manera. Por ejemplo, si se va a hacer alguna compra, puede participar en escoger algún elemento, echarlo en una bolsa, pagar en la caja; si van de visita a algún sitio, puede ser quien timbre o golpee la puerta; si van a pie cerca de la casa puede escoger la vía por la cual quisiera caminar o los muros en los que puede jugar; en los carros pueden proponer los cantos o juegos. Es decir que son personas que participan activamente de la salida y no un simple acompañante que sale porque no se tiene con quien dejarlo en casa.

Salir y pasear representan una oportunidad para fortalecer la participación infantil y la autonomía progresiva. En tal sentido, algunas recomendaciones son:

- Al organizar una salida o un paseo, involucrar al niño o niña en los preparativos, contarle de qué se trata la actividad, su duración, etc.
- Si hay varias opciones de salidas recreativas cerca de la casa, dejar que el niño o niña decida a dónde van. Si solo hay una opción, conversar con el niño o niña sobre lo que sucederá en la salida, de manera que se sienta importante.
- En la organización del paseo, permitir, por ejemplo, que el niño o niña opine sobre las actividades que van a realizar y sobre los juguetes que puede llevar.
- Involucrar de alguna manera al niño o niña en las salidas cotidianas, para que sienta que no es un simple acompañante del adulto, sino que participa activamente de la salida.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

<b>CATEGORÍA</b>	<b>PREGUNTAS</b>
------------------	------------------

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **538** de  
**643**


<b>Importancia de salir o pasear</b>	<p>¿Porque debemos salir de paseo con los niños?</p> <p>¿Por qué los niños y niñas les gusta tanto ir de paseo?</p> <p>¿Cada cuánto es conveniente sacarlos a pasear teniendo en cuenta los pocos recursos económicos que manejamos?</p> <p>¿Cuándo debemos salir a pasear con nuestros niños y niñas?</p> <p>¿Con qué frecuencia se deben sacar los niños a pasear?</p>
<b>Lugares</b>	<p>¿Qué sitios son los más adecuados para llevar a los niños de paseo, cuando no tenemos dinero?</p> <p>¿Qué sitios son buenos para ir de paseo con los niños?</p> <p>¿Qué lugares son recomendados para salir con nuestros hijos?</p> <p>¿Qué se puede hacer cuando se viven en sitios cuya oferta de recreación es limitada para niños y niñas?</p> <p>¿Cuáles son los sitios más convenientes para llevar a pasear a los niños?</p>
<b>Actividades</b>	<p>¿Cómo hacer para que los niños se diviertan en actividades que no requieran inversión de dinero?</p> <p>Mi hijo es muy temeroso cuando lo llevo al parque y no se quiere desprender de mí. ¿Qué hago?</p> <p>Durante los paseos, ¿qué actividades se deben reforzar en los niños?</p> <p>¿Es conveniente que cuando se sale a pasear, los padres se involucren en los juegos de los niños, o es mejor dejarlos que interactúen con otros niños?</p> <p>¿Mi hijo es muy temeroso cuando lo llevo al parque y no se quiere desprender de mí?</p>
<b>Seguridad</b>	<p>¿Cómo disfrutar de un paseo sin el temor a que les pase algo en la piscina o durante el paseo?</p> <p>¿Qué tanto se debe vigilar a un niño durante un paseo?</p> <p>¿Por qué los niños y niñas no deben salir solos?</p> <p>Mi niña de 3 años es incontrolable, es hiperactiva. No quiero sacarla a pasear porque es muy inquieta y me da miedo que se golpee o se caiga. ¿Qué puedo hacer para aprender a manejarla?</p> <p>Tengo 4 niños entre 7 y 2 años que son muy inquietos. Cuando los saco a pasear, no sé cómo controlarlos. ¿Qué puedo hacer?</p> <p>¿Cómo manejar la situación en un paseo o salida cuando se tiene varios hijos?</p> <p>¿Qué se debe tener en cuenta en la programación de un paseo?</p> <p>¿Qué factor de protección solar es apropiado para los niños?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>539</b> de <b>643</b>


	<p>Que cuidados se deben tener en una piscina, el agua les puede causar daño en los oídos o en la piel?</p> <p>¿Qué tan conveniente es llevarlos a piscinas?</p> <p>¿Desde qué edad es conveniente llevarlos a piscinas?</p> <p>¿Cuál es la hora más adecuada para llevar los niños y niñas de paseo?</p> <p>¿Qué debo hacer para alejar a mis hijos de los juegos de maquinitas?</p>
<b>Premios, castigos y pataletas</b>	<p>¿Es conveniente el método de no sacarlos a pasear como forma de castigo?</p> <p>¿Es bueno premiar al niño con una salida a pasear?</p> <p>Durante un paseo, ¿cómo decirle a un niño que no se le puede comprar todo lo que pide?</p> <p>¿Cómo hacer que mi hijo no se antoje de cosas cuando salimos de paseo?</p> <p>¿Es bueno que el papá salga a pasear con los niños así él sea de mal genio, y los regañe por todo?</p> <p>¿Cómo puedo hacer para que mi hijo regrese a la casa sin llorar después de que salimos con él?</p> <p>¿Cuándo salgo de paseo con mis hijos, debo dejarlos que vayan a jugar a la maquinitas, para que no me hagan pataleta? Ya que en este pueblo hay un juego de estos en cada esquina.</p> <p>¿Cuando salgo de paseo con mi hijo y me hace pataleta en la calle por algo, como debo actuar, lo debo corregir en el momento o lo debo ignorar?</p> <p>Para evitar las escenas de pataletas en la calle ¿debo darle gusto en lo que me pide?</p> <p>Cuando saco a pasear a los niños me da miedo, darles mucha libertad. Por lo general siempre los tengo que tener cerca y se ponen rabiosos y me arman pataletas. ¿Cómo puedo manejar esta situación?</p> <p>Cuándo llevo a mi hijo de paseo a la casa de mis padres se vuelve muy consentido y grosero con ellos ¿qué puedo hacer?</p>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>540</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


---


- Portal Colombiaaprende – MEN  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- Portal ABC del Bebé
- Boletín Crianza Humanizada, Universidad de Antioquia, Grupo de puericultura:

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>541</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>542</b> de <b>643</b>

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>543</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de salir o pasear. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros de Fiesta de la Lectura en los cuales el tema de Salir o pasear esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de Salir o pasear se sugieren los siguientes libros:

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>544</b> de <b>643</b>

- **Vamos a cazar un oso**<sup>113</sup> que cuenta la historia de un padre y cuatro hijos salen a cazar un oso y tienen que atravesar un pastizal, un río, barro, un bosque y una tormenta. Los obstáculos los atraviesan de manera valiente, diciendo que no temen el oso. Cada vez que atraviesan un obstáculo hacen los ruidos especiales. Cuando encuentran el oso en una cueva, se acaba la valentía y ¡Huyen!. Entonces vuelven a atravesar los obstáculos que se encontraron en el camino de ida.

La lectura de este cuento es muy especial para los niños y niñas porque se repiten muchas frases y por los ruidos que deben hacer al atravesar los obstáculos. Por eso hay que leerlo con una entonación muy atractiva, para que cuando los adultos se lo lean a los niños y las niñas de su familia, sepan cómo ponerle todo el interés.

Con este libro se pueden hacer las siguientes actividades: además de comentarlo, se pueden repetir los ruidos con entonaciones atractivas como en concurso con la intención de que los sonidos producidos se parezcan mucho a los que haría alguien al ir entre un pastizal, un bosque, un río, el barro o una tormenta. De esta manera, además de divertirse, los adultos aprenden a crear entonaciones para leer o narrar los cuentos a niños y niñas.

- **Había una vez una llave**<sup>114</sup>: Antolina, una viejita, tropieza con una llave muy particular e inicia un recorrido en busca de una cerradura que correspondiera a esa llave. Transita veredas, sale al campo, pasa por una montaña, un bosque y un mar. Por fin, encuentra una puerta verde, abre y en la casa hay un gato, dos niños y un fantasma. Más tarde, el camino es transitado en sentido contrario, por los chicos que, finalmente, llevan la llave al lugar inicial.

Es importante comentar libremente el texto para compartir los sentimientos y opiniones que suscita. Como el cuento narra secuencias de acciones que se ubican en un orden de tiempo se puede pedir a los participantes que indiquen el orden exacto de lo que fue haciendo Antolina. Podrían dibujar cada uno de los sitios en los que estuvo. Este tipo de actividades puede recomendarse para trabajar la noción de tiempo con los niños y las niñas.

- **La visita de Osito**<sup>115</sup>: Osito visita a los abuelos y disfruta mucho su estancia de día allí. Oye el cuento de cuando su mamá era pequeña y de cómo deja ir a su amigo el petirrojo y oye el cuento del abuelo sobre el susto de un duende a quien persiguen sus zapatos que había dejado botados. Al final del día sus papás vienen a recogerlo porque creen que Osito estará muy cansado. El lo niega pero...

Este libro muestra una actividad que gusta mucho a los niños y niñas que tienen vivos sus abuelos: salir a su casa y compartir con ellos.

Puede comentarse el libro e invitar a los participantes para que compartan recuerdos gratos de las visitas que ellos hacían en su niñez abuelos o familiares cercanos. Recordar las sensaciones que tenían y lo que les atraía.

- **Chigüiro viaja en chiva**<sup>116</sup>. Es un libro sin palabras que describe en imágenes la aventura de Chigüiro un pequeño mamífero peludo de los llanos orientales de Colombia. Este libro tiene otro elemento muy colombiano: La chiva. Es un bus que no tiene puertas ni ventanas, está decorado con dibujos y colores vivos y en él se transportan las personas del campo. Se llama "chiva" porque va por zonas montañosas y carreteras sin pavimentar entre veredas y pueblos, como


<sup>113</sup> Rosen, Michael (2003) Vamos a cazar un oso. Ekaré

<sup>114</sup> Montes, Graciela (2005). Había una vez una llave. Alfaguara

<sup>115</sup> Minarik, Else (2002) La visita de Osito Alfaguara

<sup>116</sup> Ivar Da Coll (1987) Chigüiro viaja en chiva. Editorial Norma



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>545</b> de <b>643</b>

una cabra o chiva. El cuento relata en imágenes la aventura de Chigüiro y la gallina en la chiva y sirve para mostrar el tema de los transportes cuando los niños y niñas salen o pasean.

El libro debe observarse con detenimiento porque no tiene palabras. Pueden comentarse los dibujos y entre todos los participantes puede narrarse un cuento pensando en ponerle palabras a las imágenes. Es importante que en el cuento se resalten todos los sucesos que los participantes imaginan y que tengan en cuenta los detalles que observan.

## B. Juegos

1. Se puede jugar a imaginar que van de paseo. Un persona nombra algo que ve durante el paseo imaginario; la persona siguiente debe decir otra cosa que observa y repetir lo que vio el anterior y así sucesivamente hasta que terminen todos memorizando la larga lista de objetos o fenómenos que ven en los paseos.
2. El puente está quebrado:  
 Como en los paseos vemos puentes, puede hacerse este juego, que también sirve para jugar cuando se sale a pasear.  
 Dos personas, frente a frente, se toman de las manos y alzan los brazos como formando un puente. Luego de manera secreta, cada uno escoge una fruta o color. Por ejemplo, verde uno y rojo el otro; o melón uno y papaya el otro. Los dos que forman el puente los saben, pero los demás, no.

Las demás personas hacen una fila agarrados por la cintura y comienzan a pasar debajo del puente cantando:


El puente está quebrado  
 ¿Con qué lo curaremos?  
 Con cáscaras de huevo  
 Burritos al potrero  
 Que pase el rey  
 Que ha de pasar  
 Que uno de sus hijos  
 Se ha de quedar

(la música puede escucharse en:

<http://www.youtube.com/watch?v=uFAHbJgR2Hw>)

Cuando la canción termina, la persona que va pasando en ese momento queda prisionero debajo del puente y las dos personas le preguntan qué color o fruta escoge de las dos que acordaron en secreto los que forman el puente. Según lo que escoja, la persona se coloca detrás del que escogió el color o la fruta que eligió.

Se repite la canción pasando por debajo del puente hasta que todas las personas queden repartidas detrás de cada lado del puente. Entonces los dos que hacen de puente se agarran fuertemente de las manos y quienes que están detrás se agarran de la cintura y empiezan a tirar con fuerza. Gana el equipo que sin soltarse, arrastre al otro o haga que se suelten las personas del otro equipo

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>546</b> de <b>643</b>

## C. Adivinanzas

Se incluyen adivinanzas de cosas o fenómenos que los niños y niñas pueden observar cuando salen o pasean. Se proponen para ver cuál participante adivina. Ellos también pueden decir adivinanzas de lo que se puede observar en el exterior de la casa.

Siempre quietas  
siempre inquietas  
durmiendo de día  
de noche despiertas.  
(Las estrellas)

Cuando me siento, me estiro.  
Cuando me paro, me encojo.  
Entro al fuego y no me quemo,  
entro al agua y no me mojo.  
(La sombra)<sup>117</sup>

¿Quién es el que bebe por los pies?  
(El árbol)<sup>118</sup>

Después de jugar, puede sugerirse que se aprendan algunas de las adivinanzas y las usen con los niños y niñas cuando salgan o paseen.

## D. Retahílas

Las retahílas son versos o frases que se repiten con distintos propósitos. Algunas que pueden usarse mientras se va de paseo o para elegir quienes participan en un juego son:


Pin, una; pin, dos;  
Pin, tres; pin, cuatro;  
Pin, cinco; pin, seis;  
Pin, siete; pin, ocho.  
Pinochito saliste tú.

Una cosa me he encontrado  
cuatro veces lo diré,  
si su dueño no aparece  
con ella me quedaré

El que se va para Barranquilla  
pierde su silla.  
Y el que llega de Lima  
Se sienta encima

<sup>117</sup> Ibid

<sup>118</sup> Ibid

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>547</b> de <b>643</b>

Los participantes conocerán otras que pueden compartir con sus compañeros para aprendérselas y luego enseñarlas a sus niños y niñas cuando salgan o paseen.

## 2.Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.


Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las salir o pasear. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### EL INTERÉS DE NIÑOS Y NIÑAS EN LAS SALIDAS DE CASA

**Objetivo:** Identificar los elementos que interesan a los niños y niñas la salir de casa y las razones por las cuales ayuda en su desarrollo.

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en pequeños grupos para que compartan las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué les gusta tanto a los niños y las niñas salir de casa?
  - ¿Por qué les gusta tanto a los niños y niñas ir de paseo?
  - ¿Qué pasaría con un niño o niña de primera infancia que nunca saliera de casa?
- Se comparten las respuestas en plenaria, procurando analizar las ventajas que tiene que los niños y niñas salgan de casa con cierta regularidad, porque los ayuda a romper con la vida

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>548</b> de <b>643</b>

cotidiana y porque les ayuda a comprender muchas cosas de la vida que los rodea, además de estimular su desarrollo motriz. El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas que se encuentran en el primer capítulo de este módulo.

### SALIR O PASEAR Y EL DESARROLLO INFANTIL

**Objetivo:** Establecer las ventajas de salir o de pasear para el desarrollo de los niños y las niñas de primera infancia

**Actividad:**

- Se dividen los participantes 4 grupos para que hagan un paralelo entre dos situaciones, pero cada grupo debe hacer el paralelo pensando en niños o niñas de una edad específica así:
  - Grupo 1: Desde el nacimiento hasta el año
  - Grupo 2: de los 13 meses a los dos años
  - Grupo 3: de los 25 meses a los tres años
  - Grupo 4: de los tres años a los cinco años.

Cada grupo debe imaginar la situación de dos niños o niñas de la edad que le correspondió. El niño o niña 1 nunca o muy pocas veces sale de su casa y el niño o niña 2 sale casi a diario a acompañar a sus cuidadores a las diligencias y algunos días del año sale a paseos cerca del lugar donde vive.

Cada grupo debe imaginar cómo es el desarrollo del niño 1 y del niño 2 para la edad que le correspondió y concluir sobre las ventajas de que los niños y niñas salgan de casa.


- Se expone en plenaria las respuestas de los grupos analizando la influencia que tiene para el desarrollo infantil, la actividad de salir de casa en los distintos aspectos. Las orientaciones temáticas de este módulo ayudarán mucho al educador familiar a orientar la discusión.

### LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS SALIDAS O PASEOS

**Objetivos:** Identificar los posibles riesgos o incomodidades que corren los niños y niñas al salir o al pasear

**Actividad:**

- Se plantean las siguientes situaciones (y otras que considere el grupo) para que los participantes identifiquen las **incomodidades y los riesgos** que pueden tener los niños y niñas de primera infancia:
  - Salir a la calle en una ciudad
  - Salir a carretera en el campo
  - Salir en moto o en bicicleta
  - Salir en bus o en automóvil

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>549</b> de <b>643</b>

- Salir con mucho sol
- Salir con lluvia o frío
- Salir a un potrero o sitio baldío
- Salir a pasear cerca a piscina, río o lago

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### IMPORTANCIA DE SALIR Y DE PASEAR EN EL DESARROLLO INFANTIL


**Objetivo:** Concluir sobre la importancia que tienen los paseos y las salidas de casa en el desarrollo infantil.

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes divididos en grupos que elaboren una cartelera en la cual plasmen de alguna manera las conclusiones que sacan sobre la importancia de salir y de pasear para el desarrollo infantil.
- Cada grupo expone sus ideas en plenaria y el educador familiar va anotando las ideas principales que van saliendo.

#### LAS SEGURIDAD Y LA COMODIDAD EN LAS SALIDAS Y PASEOS Y EL DESARROLLO INFANTIL

**Objetivo:** Establecer la importancia de la seguridad emocional y física para el desarrollo infantil, en los paseos y salidas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>550</b> de <b>643</b>

**Actividad:**

Una vez se han identificado las incomodidades o riesgos, se puede preguntar:

- ¿Por qué es importante prevenir los riesgos con los niños y niñas cuando se sale o se pasea?
- ¿En qué ayuda a al desarrollo infantil que los niños y niñas estén cómodos al salir o pasear?

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance el grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

En el taller jugar con un muñeco para que lo carguen de manera adecuada y hacer como una especie de teatro donde los cuidadores aprenden a hablar a los bebés sobre las cosas que están sucediendo. (juego de roles)

En el taller se pediría a los cuidadores o padres que planeen una salida a pasear

### ACTIVIDADES PARA PROMOVER EL PENSAMIENTO EN LAS SALIDAS Y PASEOS

**Objetivo:** Construir entre los participantes alternativas para promover los procesos de pensamiento cuando se sale o se pasea con los niños y las niñas.

**Actividad:**

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 551 de  
643

- Dividir los participantes en cuatro grupos cada uno de los cuales debe trabajar sobre un grupo de edad de los niños y niñas así:
  - Grupo 1: Desde el nacimiento hasta el año
  - Grupo 2: de los 13 meses a los dos años
  - Grupo 3: de los 25 meses a los tres años
  - Grupo 4: de los tres años a los cinco años
- Cada grupo debe crear cinco actividades agradables para las salidas o paseos, a través de las cuales pueden ayudar a los niños y niñas de la edad que les correspondió a:
  - Observar lo que hay a su alrededor y compararlas con otras cosas o fenómenos.
  - Entender nociones como lejos, cerca, delante, detrás, bajar, subir (Nociones espaciales)
  - Entender las nociones como tarde, temprano, antes, después, día, noche.
  - Aprender colores, formas y tamaños y a compararlos.
  - Desarrollar la memoria

Las actividades deben tener en cuenta la edad de los niños y niñas y pueden realizarse antes, durante o después de las salidas o paseos.
- Cada grupo expone sus ideas ante los demás y se pueden complementar con otras ideas fruto de la experiencia de los participantes. El educador familiar puede ayudarse de las ideas expuestas en las Orientaciones temáticas de este módulo.
- Cada persona puede hacer un compromiso sobre lo que puede hacer en la próxima salida con sus niños o niñas para estimular su desarrollo. El compromiso se puede compartir con otra persona del grupo y analizarse en el siguiente sesión para mirar dificultades y avances en su cumplimiento.

**ACTIVIDADES PARA PROMOVER EL MOVIMIENTO EN LAS SALIDAS O PASEOS**

**Objetivo:** Construir entre los participantes alternativas para promover el movimiento de los niños y niñas cuando se sale o se pasear.

**Actividad:**


Para esta actividad se recomienda que el educador familiar lea antes el numeral sobre "salir o pasear, salud y desarrollo corporal" para poder explicar a los participantes lo que se les solicita.

- Dividir los participantes en cuatro grupos cada uno de los cuales debe trabajar sobre un grupo de edad de los niños y niñas así:
  - Grupo 1: Desde el nacimiento hasta el año
  - Grupo 2: de los 13 meses a los dos años
  - Grupo 3: de los 25 meses a los tres años
  - Grupo 4: de los tres años a los cinco años

Cada grupo debe crear cinco actividades agradables para las salidas o paseos, a través de las cuales pueden ayudar a los niños y niñas de la edad que les correspondió a:

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>552</b> de <b>643</b>

- Saber dónde está su cuerpo en relación con los objetos (toma de conciencia de su cuerpo en el espacio). Por ejemplo, saber si tiene que agacharse o saltar para pasar por algún sitio.
- Tener más fuerza en sus movimiento (Tono muscular)
- Desarrollar el equilibrio
- Coordinar movimientos
- Apreciar y disfrutar las sensaciones de su cuerpo (olores, sabores, sonidos, tacto)
- Cada grupo expone sus ideas ante los demás y se pueden complementar con otras ideas fruto de la experiencia de los participantes. El educador familiar puede ayudarse de las ideas expuestas en las Orientaciones temáticas de este módulo.
- Cada persona puede hacer un compromiso sobre lo que puede hacer en la próxima salida con sus niños o niñas para estimular su desarrollo. El compromiso se puede compartir con otra persona del grupo y analizarse en el siguiente sesión para mirar dificultades y avances en su cumplimiento.

#### **AYUDANDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS A ESTAR CÓMODOS Y SEGUROS EN LAS SALIDAS Y PASEOS.**

**Objetivo:** Construir entre los participantes alternativas para buscar que los niños y niñas estén seguros y cómodos en las salidas o paseos.

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes que hagan unas carteleras en las cuales se explique las medidas que deben tomarse con los niños y niñas para que estén seguros en las salidas o paseos en cada uno de los siguientes aspectos:
  - Salir a la calle en una ciudad
  - Salir a carretera en el campo
  - Salir en moto o en bicicleta
  - Salir en bus o en automóvil
  - Salir con mucho sol
  - Salir con lluvia o frío
  - Salir a un potrero o sitio baldío
  - Salir a pasear cerca a piscina, río o lago

Pueden considerarse otros riesgos que el grupo proponga de acuerdo con la realidad que viven en su comunidad. Las carteleras se pueden hacer entre todos o dividirse por grupos y luego se comparten las ideas que cada grupo desarrolló.

- Cada persona puede hacer un compromiso sobre lo que puede hacer en la próxima salida con sus niños o niñas para estimular su desarrollo. El compromiso se puede compartir con otra persona del grupo y analizarse en el siguiente sesión para mirar dificultades y avances en su cumplimiento.





**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **553** de  
**643**

**LAS REDES DE APOYO**

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo cuando deben salir con sus niños y niñas.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.


Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad: planear un paseo a un sitio cercano en el cual se tengan en cuenta las condiciones de seguridad y las actividades que podrían desarrollar con los niños y niñas. Se trata de un día agradable para adultos, niños y niñas en los cuales compartan, se relajen y a la vez puedan aplicar lo aprendido en los encuentros.


- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, puede hacer una reunión con la comunidad para identificar los lugares en los cuales los niños y niñas corren riesgos al salir de la casa y armar una jornada de trabajo que ayude a mejorar las condiciones identificadas. En caso, que la intervención requiera de obras del Estado, organizarse para exigir de las instituciones pertinentes del municipio (obras públicas, por ejemplo) la intervención correspondiente.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>554</b> de <b>643</b>


## Módulo 16 Bañarse

# Bañarse, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>555</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>556</b> de <b>643</b>

El baño tiene funciones de higiene y de promoción de la salud.

En tiempos antiguos no se acostumbraba el baño diario. Poco a poco la humanidad fue descubriendo las ventajas del baño para la salud y se convirtió en costumbre que la mayoría de las culturas tienen como hábito.

Aunque las costumbres de cada cultura varían con respecto al baño del cuerpo, en términos generales, este hábito busca la higiene corporal que contribuye al bienestar de las personas y de su salud. Por ello, bañamos y limpiamos a los niños y niñas desde que nacen, previniendo enfermedades.

El baño tiene una serie de funciones como eliminar la grasa natural del cuerpo, los restos de sudor, las células muertas y algunas bacterias que se han acumulado. Además, estimula la circulación, pues un baño con agua tibia dilata los vasos sanguíneos cercanos a la piel, haciendo que los nutrientes que transporta la sangre, lleguen a la piel.


La rutina del baño promueve hábitos de higiene. Los hábitos son conductas que al repetirlas continuamente se asimilan como propias y como una costumbre que debe seguirse. En el caso del baño, estos hábitos se relacionan con las costumbres de limpieza que tiene cada cultura. En el caso de la occidental, estar limpios y sin malos olores tiene implicaciones en la aceptación de las otras personas, por lo cual el baño diario, el lavado del pelo y el cuidado de la higiene de la boca se encuentra dentro de los hábitos que se consideran socialmente aceptables.

No obstante en la historia de la humanidad estas costumbres no siempre estuvieron presentes. En la sociedad occidental de la antigüedad existían los baños públicos y las personas consideraban importante los hábitos de limpieza. Más adelante, con la llegada de la edad media, la limpieza y la higiene personal dejó de tener importancia y entonces abundaron las pestes y las enfermedades pues se desconocía la importancia de la limpieza en la prevención de infecciones. Cuentan los historiadores que en las cortes de los reyes durante los siglos XV y XVII las personas se bañaban una o dos veces por año y usaban perfumes y colonias para esconder los malos olores que se producían por esta costumbre. Sólo hasta mediados del siglo XIX en que se empezaron a conocer las ventajas de la higiene, empezaron a cambiar las costumbres y se sabe de la importancia de estar limpios para favorecer la salud. Esto ha hecho que las costumbres cambien y se valore a las personas que se bañan, se ven aseadas y arregladas.

Por último, debe destacarse que el baño es una experiencia que además de garantizar la higiene corporal, contribuye a refrescar el cuerpo en los momentos de calor, a ayudar a despejar el sueño al levantarse en la mañana, a relajar antes de dormir. En el caso de los niños y las niñas, puede constituirse también en un momento grato de juego, de conocimiento de su cuerpo y de cercanía con sus cuidadores significativos.

## 1. Bañarse, salud y desarrollo corporal

El baño, contribuye de diversas maneras en la salud y el desarrollo corporal: previene las enfermedades y favorece el bienestar físico; ayuda a los niños y niñas a conocer y tomar conciencia de su cuerpo, incluyendo los genitales, por lo cual contribuye al desarrollo sano de la sexualidad; y facilita la activación o relajación del cuerpo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>557</b> de <b>643</b>

## 1.1. El baño y la higiene

Lo primero que pensamos cuando hablamos de bañarnos, es en el cuerpo. Sin embargo, el pelo, las uñas, los dientes y las manos, deben tenerse en cuenta también.

### A. El baño del cuerpo

El baño de los niños y niñas debe ser un hábito continuo, en lo posible diario, pues como se ha dicho, favorecerá su salud y por tanto su desarrollo. A continuación, se desarrollará el tema de los recién nacidos para luego abordar el baño de los niños y niñas más grandes.

- **El baño del recién nacido**

Es bueno bañar diario a los bebés, ojalá a la misma hora, siempre y cuando el bebé no haya terminado de comer y esté en proceso de digestión.

Desde los primeros días de nacido es bueno bañar los bebés. Antes de la caída del cordón umbilical deben evitarse posibles infecciones ya que el ombligo debe mantenerse lo más seco posible para su correcta cicatrización. Para ello se recomienda un baño corto, sin frotar el cordón y después asegurarse que este quede muy seco. El secado se realiza mediante toquitos suaves. Puede ponerse un poco de yodo o de alcohol para facilitar su cicatrización.


Para evitar infecciones en el cordón umbilical deben seguirse las recomendaciones del servicio médico, evitando poner cremas, aceites, emplastos, monedas, botones o cualquier objeto. Para evitar que el pañal húmedo de orina o con materia fecal contamine el cordón debe ponerse una gasa limpia sobre el cordón.

El baño de los bebés durante los primeros meses debe ser una experiencia agradable, que a las familias primerizas les causa un poco de temor, por el miedo a que el bebé se resbale de sus manos o que vaya a enfermarse. Algunas recomendaciones pueden ser de utilidad, sabiendo que la práctica es la mejor maestra:

- *Prepararse adecuadamente para el baño*
  - La temperatura del agua debe ser semejante a la temperatura del cuerpo del bebé, es decir entre 34-37 grados centígrados. Para comprobar no está muy caliente o muy fría puede introducirse el codo, la parte interna de la muñeca o el dorso de la mano.
  - La tina o platón en que se bañe al bebé debe estar limpia. Es preferible que este recipiente no se dedique a otras funciones como lavar comida o ropa.
  - La persona que va a bañar al bebé también debe lavarse las manos muy bien para evitar contaminar el agua.
  - También debe cuidarse la temperatura del sitio donde se le va a bañar, para que no sea muy fría y no haya corrientes de aire. Para evitar enfriamientos, sobre todo en climas fríos, debe tenerse preparado todo lo necesario para bañar, secar y vestir al niño o la niña: jabón, toalla limpia y seca, pañal y ropa.
  - Antes de meter el bebé en la tina o platón es necesario limpiarle la colita para evitar que restos de materia fecal contaminen el agua con que le baña.
- *El baño*
  - Sujetar firme pero suavemente al bebé. La mejor forma es mantener con un brazo la espalda del bebé de manera que este apoye su cabeza en el antebrazo, sosteniéndole

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>558</b> de <b>643</b>


por la axila y hombro. La otra mano queda libre para bañarlo y el niño o niña queda semi-incorporado tal como se muestra en la imagen<sup>119</sup>:



- El orden a seguir para el lavado es de arriba hacia abajo, empezando por la cabeza y acabando por los genitales.
  - Para jabonarlo puede usarse una toalla limpia, que se debe mantener seca y aseada para evitar que los hongos y bacterias crezcan en ella y puedan afectar al bebé.
  - Debe tenerse en cuenta que para algunos bebés esta situación nueva puede desagradarles un poco y por eso lloran. Por eso es muy importante hablarles con voz suave para que al escuchar la voz estén tranquilos y sientan que este momento es agradable. Esto bajará su tensión y les ayudará a relajarse. Una canción puede ayudar también. Si el adulto está tranquilo, podrá ayudar mejor a que el bebé se calme y aprenda a disfrutar del baño.
  - Nunca se debe dejar solo al bebé en el agua pues corre el riesgo de ahogarse.
- *El secado*
- Después del baño hay que secar muy bien todo el cuerpo del bebé, sin frotarlo. Es importante poner atención especial a los pliegues de la piel y la zona del cordón.
  - Para el secado es necesario usar toallas limpias y secas, las más suaves que se puedan conseguir.
  - Aprovechar el momento de secar el bebé para observar su piel de manera que si se observa alguna erupción o inflamación pueda consultarse con el servicio médico.
  - Para evitar enfriamientos, debe vestirse al bebé pronto, sobre todo en los climas fríos.

<sup>119</sup> Imagen tomada de:

[https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQZSyYyqgrU0khvrYEVvGf6NaIS7RosYJ\\_tSxn107kr\\_gMXnC0Q](https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcQZSyYyqgrU0khvrYEVvGf6NaIS7RosYJ_tSxn107kr_gMXnC0Q)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>559</b> de <b>643</b>

El baño en los recién nacidos debe hacerse desde antes que se caiga su cordón.

Se recomienda un baño corto, sin frotar el cordón y después asegurarse que este quede muy seco.

El manejo del cordón umbilical debe ser cuidadoso, siguiendo las recomendaciones del servicio de salud. No deben untarse cremas ni emplastos. Sólo alcohol yodado y mantenerlo muy seco siempre

El baño de los bebés debe ser una experiencia agradable. Por ello debe prepararse adecuadamente la temperatura del agua y los elementos para secar y vestir al bebé.

Los adultos tener algunas precauciones para la seguridad del bebé como usar agua limpia, tener las manos lavadas, lavar la cola del niño o niña para que no tenga residuos de materia fecal y evitar exponer al bebé a corrientes de aire frías.

- **El baño de los niños y niñas más grandes**

El baño diario es un hábito que favorecerá la salud de los niños y niñas y por ello, los adultos deben estar bañándolos o ayudándolos según la edad. Es así como antes de los tres años, habrá que jabonarlos y jugarlos pero se les puede ir enseñando para que ellos mismos puedan ir haciéndolo por sí mismos. Es bueno llevar un orden para el baño, de manera que al tener un hábito en el cual se repite siempre la misma secuencia, se asegura que todo el cuerpo quede bañado.

Al bañarlos o al supervisar su baño, el adulto debe estar atento a los cambios físicos que se observen, a irritaciones en la piel, a señales de golpes u olores extraños que puedan indicar alguna enfermedad o que el niño o niña puede haber sido maltratado.

Al jabonar al niño o niña, o enseñar y ayudarlo a hacerlo por sí mismo, debe ponerse especial atención en los pliegues de las articulaciones como rodillas, entrepierna, axilas, orejas, brazos, entre los dedos de los pies y en los genitales pues allí se acumula sudor y mugre que es bueno eliminar. En el caso de que el niño o niña ya se bañe solo, es bueno acompañar para asegurarse que estas zonas quedan bien lavadas, pues ellos están aprendiendo y pueden descuidar algunos aspectos.


El tipo de jabón que pueden usar los niños y niñas, en lo posible debe ser suave, deseablemente jabón de tocador. Si es un jabón fuerte, debe tenerse mayor cuidado al jugar, pues no deben quedar restos de jabón que resequen la piel. Y con jabones fuertes, debe evitarse refregar con mucha fuerza la piel niña pues puede irritarse.

Es importante que después del baño haya un buen secado sobre todo en los sitios de pliegues mencionados arriba para prevenir los hongos de la piel. Cuando se les enseñe a secarse debe ayudarse a que tengan especial cuidado en esta actividad, repasando cada parte con ellos para que vayan aprendiendo.

En lo posible, la toalla de cada niño o niña debe ser personal y siempre debe extenderse después del baño para que no acumule humedad y adquiera hongos o se le peguen los piojos de otros niños o niñas de la casa. Esta toalla debe lavarse con agua y jabón cada semana.

En climas muy calientes, puede ser bueno que el niño o niña se seque al aire, ayudando con una toalla sólo en los pliegues donde puede acumularse humedad.

Algunas personas, sobre todo en climas fríos, prefieren no bañar los niños y niñas cuando están agripados o resfriados. Este es un mito que debe eliminarse, pues si se hace un baño corto, con

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>560</b> de <b>643</b>

agua tibia y el niño o niña se seca inmediatamente y rápido, no se va a enfriar. Y el baño le ayudará a sentirse fresco y relajado, lo cual contribuirá a disminuir el malestar de la gripa.

A los niños y niñas se les baña cuando están muy pequeños pero poco a poco se les enseña a hacerlo hasta que llega el momento en que lo hacen por sí mismos.

La hora del baño ayuda a los adultos a observar si el cuerpo del niño o la niña tiene alguna señal que pueda indicar enfermedad o maltrato.

Los pliegues y las articulaciones así como la zona de los genitales es muy importante limpiarlos bien pues allí se acumulan sudor y mugre que es necesario eliminar.

Después del baño es importante secar bien al niño o niña y que este aprenda a hacerlo para evitar hongos.

La toalla para secarse en lo posible debe ser personal, debe extenderse todos los días para que se seque y lavarse bien cada semana.

Cuando los niños y niñas están enfermos es bueno bañarlos para refrescarlos y relajarlos. Un baño corto, con agua tibia y un secado inmediato no los enfriará.

## B. El pelo

El lavado de la cabeza también es importante para evitar que el mugre en el pelo y el cuero cabelludo traiga infecciones. El pelo además de adornar y dar belleza a la cara, protege de los rayos solares y del frío. Pero allí puede acumularse mugre con facilidad y por eso debe lavarse. Sin embargo, como el cuero cabelludo de los niños y niñas no tiene la grasa que se produce en adolescentes y adultos, no es necesario lavarlo todos los días. No obstante, cuando se tiene esta costumbre debe usarse un champú muy suave para no reseca la piel de la cabeza.

El lavado del pelo puede ser más incómodo para los niños o niñas por lo cual es necesario tomar algunas medidas para que sea lo menos desagradable posible. Puede ayudarse, enseñando a tener los ojos cerrados y la cabeza hacia atrás de manera que no le caiga el jabón en los ojos que es lo que más les duele y les irrita. Si se tienen recursos, puede comprarse champú infantil que es suave con los ojos. Hacer que el niño o niña participe del lavado del pelo, además de enseñarle a hacerlo, permitirá que le incomode menos porque puede ayudar a quitar el jabón de la cara.


Un cuidado muy importante con la cabeza es el control de los piojos (pediculosis) debido a que es frecuente su aparición en los niños y niñas. Los piojos son insectos ovalados blancos grisáceos con seis patas que terminan en una especie de garfio que les facilita agarrarse al pelo. No vuelan porque no tienen alas y tampoco saltan.

Cada hembra pone aproximadamente 8 huevos por día que madura en aproximadamente 7 días para convertirse en el piojo en 15 días, el cual vive unos 30 días si está en la cabeza de la persona, donde se alimenta de sangre varias veces al día. Por fuera de la cabeza dura vivo entre uno dos días.

Para prevenir la pediculosis, se recomiendan varias acciones:

- Revisar la cabeza infantil dos veces por semana porque no siempre hay rasquiña o sensación de picazón cuando se tienen piojos. Si se observa que un niño o niña se rasca la cabeza con frecuencia, hay que revisar inmediatamente.



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>561</b> de <b>643</b>

- Procurar que el pelo de los niños y niñas esté corto o por lo menos esté atado, de manera que no se acumule calor detrás de las orejas y en la nuca, pues es en las zonas calientes de la cabeza donde prefieren estar estos parásitos.
- Insistir a los niños y niñas que no compartan con otros niños o niñas peinillas, cepillos, gorros, toallas o balacas, pues allí pueden estar los piojos y transmitirse de una cabeza a otra.
- Si en la familia uno de los niños o niñas tiene piojos, es importante que no comparta la cama o por lo menos la almohada con otros niños o niñas. Si el niño o niña asiste al jardín infantil, es bueno que allí los niños o niñas no compartan la colchoneta a la hora de dormir.

Si se encuentran piojos, es necesario seguir algunas recomendaciones

- Aplicar algún producto que elimine este parásito y sus huevos (liendres) recetado por el servicio médico, para que el producto aplicado sea adecuado para la edad del niño o niña.
- Usar peines con cerdas o dientes pequeños y finos para barrer las liendres y los piojos.
- Revisar todos los días la cabeza del niño o niña y utilizar la peinilla para asegurar que todos los huevos y piojos adultos salen de la cabeza.
- Lavar muy bien fundas de almohadas y ropa que haya tocado la cabeza del niño o niña, de manera que no queden piojos en ellas que puedan transmitirse a otros miembros de la familia.
- Cortar el pelo del niño o niña permitiendo que quede con una apariencia agradable pero que sea más fácil controlar la pediculosis. No es necesario raparlo, a menos que el niño o la niña lo prefieran y no les desagrade.

El pelo de los niños y niñas debe lavarse con jabón o champú cada ocho días, siendo muy cuidadosos de que no se les entre el jabón en los ojos porque esto les incomoda mucho.

Los piojos también deben controlarse revisando periódicamente la cabeza de los niños y niñas y quitando muy bien liendres y piojos con una peinilla de dientes muy finos o con productos recomendados por el servicio de salud.

Para prevenir los piojos debe recomendarse a los niños y niñas que no compartan peinillas, cepillos, balacas o gorros con otros. Las almohadas también deben ser independientes

### C. El aseo de los genitales


Los genitales externos comparten la misma zona del cuerpo con los esfínteres, por lo cual es muy importante que se haga un aseo específico de ellos para evitar que los restos de orina o materia fecal puedan producir infecciones y que el calor y la humedad produzcan hongos.

El lavado de los genitales debe realizarse solamente con agua, sin jabón. En las niñas no es necesario abrir mucho los labios de la vulva para limpiarle el interior. Basta abrirlos un poco y limpiar con agua de delante hacia atrás. De esta manera se evita el riesgo de extender las bacterias del ano hacia la uretra (canal de salida de la orina) o hacia la vagina. Las niñas deben ir aprendiendo cómo hacer el lavado de sus genitales y la importancia de ello.

En los niños varones menores de tres años no debe forzarse la retirada de la piel del prepucio, pues podría lastimarlo. Hacerlo suavemente para evitar la acumulación de bacterias. Cuando el niño es más grande el prepucio estará más suelto y podrá recogerse más fácilmente pero sin fuerza, para lavar el pene adecuadamente. Este procedimiento debe enseñarse a los niños desde pequeños.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>562</b> de <b>643</b>

Los genitales de los niños y niñas deben lavarse todos los días para evitar que los restos de orina o materia fecal puedan producir infecciones y que el calor y la humedad produzcan hongos.

Deben lavarse solo con agua.

En las niñas no es necesario abrir mucho los labios de la vulva para limpiarle el interior

En los niños varones menores de tres años no debe forzarse la retirada de la piel del prepucio, pues podría lastimarlo.

#### D. La limpieza de las orejas y oídos

Es importante diferenciar entre el oído y la oreja. La oreja es lo que está afuera del oído que se encuentra en el interior de la cabeza y está protegido por cera para evitar que entre mugre y produzca infecciones.

El oído no se debe lavar pero las orejas sí se deben limpiar todos los días. En el caso en que los niños y niñas ya se bañen de manera independiente, habrá que insistir en que las limpien porque suelen pasarlas por alto. Para limpiarlas se recomienda que se humedezca el pabellón de la oreja poniendo agua con la mano y no directamente del chorro. Esto hace que el agua no penetre en el oído y cause dolor o una posible infección. Con la oreja húmeda, cuando se el niño o la niña se vaya a secar, se pasa la toalla por la oreja (por delante y por dentro), sin meterla entre el oído para no lastimarlo. De esta manera el polvo o la suciedad acumulada en el día se eliminan y la humedad del baño ayudará a que salga el exceso de cera del oído.

Los oídos sólo deben ser lavados por las personas del servicio de salud. Por ello, no debe usarse ningún tipo de objeto para intentar eliminar la cera. Hacerlo puede lastimar el conducto del oído y eliminar la cera que se necesita para protegerlo.

Los oídos que están dentro del cuerpo no deben lavarse con ningún objeto. Esto permite que la cera del oído que lo protege, salga naturalmente.

Las orejas pueden lavarse al humedecerlas con agua durante el baño y luego limpiarlas con la toalla con que se seca.


#### E. El lavado de los dientes

La salud de la boca es fundamental para la salud general porque es por allí por donde entran los alimentos al cuerpo y porque muchas dificultades bucales pueden afectar otras partes de la cara. Por ejemplo, una infección bucal con absceso, puede pasar a la garganta o al oído. Hay que añadir, que una buena higiene y salud bucal desde la primera infancia, aumentan facilita que las personas conserven sus muelas porque al proteger las encías y los dientes, estos se mantienen en su sitio. La buena higiene oral ayuda también a tener un buen aliento y una sonrisa agradable lo cual contribuye también a facilitar la aceptación social.

Entonces, el objetivo de lavado de la boca es mantener los dientes y las encías en buen estado. Los dientes, para evitar las caries y las encías para evitar que al inflamarse se produzcan infecciones y pérdida del hueso que sostiene los dientes.

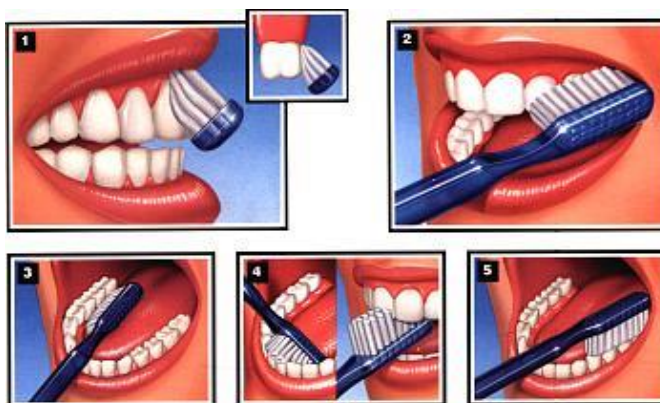
**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>563</b> de <b>643</b>


Las principales recomendaciones en el lavado de los dientes son:

- Con los bebés que no tienen dientes se puede usar una gasa humedecida con agua frotándola con el dedo sobre la encía. Si la persona cuidadora es constante y diariamente realiza este procedimiento, el bebé se irá acostumbrando a la higiene diaria.
- Cuando vayan apareciendo los dientes, se puede comenzar a utilizar un cepillo dental pequeño de cerdas muy suaves. El cepillo con cerdas suaves es aconsejable en el lavado de dientes de niños y niñas porque limpia y hace masaje en las encías, evitando su inflamación. El cepillo debe cambiarse cada tres meses. Cuando no se tienen recursos para comprar el cepillo para los dientes, se puede amarrar un pedazo de toalla en la punta de un palito y usarlo para limpiar los dientes. Esta toalla debe ser lavada muy bien después del cepillado de los dientes y puesta a secar para evitar la acumulación de humedad y hongos.
- Los dientes deben cepillarse de arriba hacia abajo en la mandíbula superior y de abajo hacia arriba en la inferior. La superficie de las muelas se hace con movimientos circulares como se aprecia en la imagen<sup>120</sup>.



- La lengua debe cepillarse con un movimiento suave de arriba hacia abajo.
- El tiempo de duración debe ser de por lo menos tres minutos. También puede usarse la fórmula de hacer 10 pasadas en cada zona de la boca.
- Se recomienda llevar siempre el mismo orden para lavar las zonas de la boca, de manera que no se quede ninguna parte de la boca sin lavar.
- Lavar los dientes de los niños y niñas tres veces al día, después de cada comida.
- Usar crema de dientes suave y poco picante para que los niños y niñas sientan mayor agrado por esta práctica de limpieza oral. Si no se tienen recursos para comprarla y se debe usar la crema de los adultos, se recomienda usar muy poquita cantidad, de manera que el niño o niña no la sienta tan fuerte. Y si no se tiene crema dental de ninguna clase, se puede mezclar un poquito de sal y bicarbonato, se moja el cepillo y se le pone la mezcla para lavar la boca. Si no se cuenta con bicarbonato, puede usarse solo la sal.
- Las personas cuidadoras deben ayudar al niño o a la niña debido a que su coordinación no se ha desarrollado completamente para hacerlo adecuadamente. Puede utilizarse la estrategia de

<sup>120</sup> Tomada de: [http://www.clinicadentalpuertasantiago.com/consejos\\_bucales.html](http://www.clinicadentalpuertasantiago.com/consejos_bucales.html)

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>564</b> de <b>643</b>

que ellos y ellas se laven los dientes y el adulto haga un repaso posterior, sobre todo en las zonas que más trabajo le cuestan al niño o niña.

Una buena higiene de la boca es fundamental para mantener los dientes hasta la vejez. Además evita que las infecciones de la boca puedan afectar la garganta y el oído.

El cuidado de las encías es también muy importante para mantener los dientes en su sitio.

Se recomienda:

- Lavar las encías del bebé con una gasa húmeda a diario.
- Cuando empiezan a salir los dientes usar un cepillo pequeño y suave que se cambia cada tres meses. Si no se tiene dinero puede usarse una toallita y un palito.
- Los dientes deben cepillarse de arriba hacia abajo en el maxilar inferior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior. Pasar unas 10 veces por cada zona.
- Llevar siempre el mismo orden.
- Lavar los dientes después de cada comida, usando crema dental suave.
- Las personas cuidadoras deben lavar los dientes a los niños y niñas mientras vana adquiriendo coordinación en sus movimientos.

## F. El lavado de manos

El lavado de manos es la forma más económica de prevenir enfermedades, por lo cual deben lavarse las manos de los niños y niñas siempre después de ir al baño, antes de comer, después de jugar, cuando se tose o se estornuda, después de tocar animales, después de coger elementos sucios y cuando se llega de la calle al hogar (Ver módulos de enfermarse, comer e ir al baño).

Además de enseñarles la importancia del lavado de manos y de hacer que se vuelva un hábito, es necesario lavarles adecuadamente las manos a los niños y niñas y enseñarles la manera apropiada de realizar esta limpieza. Deben lavarse con agua y jabón y incluyendo la parte externa e interna de las manos, las muñecas, los dedos y las uñas. Después del lavado se debe usar una toalla limpia para secarse, la cual debe permanecer extendida para garantizar que se seque y no acumule humedad ni hongos.

## G. Baño y cuidado de las uñas.


La suciedad que se encuentra debajo de las uñas es importante eliminarla porque son foco de infecciones. Esta mugre puede quitarse con un cortauñas o cepillo y se debe enseñar a los niños y niñas la importancia de su limpieza, tanto en manos como en pies.

El cuidado de las uñas, también implica que estas se mantengan cortas y limadas para que los bebés y los niños y niñas no se lastimen. En los bebés el corte puede hacerse mientras duermen para que no se muevan o lloren por el desagrado de la actividad.

Cuando van creciendo, la actividad puede hacerse como un juego, con una canción o con una explicación acerca de lo que va a suceder, asegurando que no va a doler.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>565</b> de <b>643</b>

Pueden lavarse primero las manos pues con el agua las uñas se ablandan y esto facilitará su corte. Las uñas de manos deben contarse siguiendo el borde. Las de los pies deben cortarse rectas para que no se entierren y duelan. Después de terminar de cortar las uñas, pase su dedo por ellas para ver si es necesario limar alguna zona que quedó irregular y puede hacer que el bebé o el niño o niña se arañe o arañe a alguien.

Las uñas pueden cortarse cada 1 ó 2 semanas, según la rapidez con la que crezcan.

## 1.2. El baño y el conocimiento del cuerpo

El momento del baño es una muy buena oportunidad para que los niños y las niñas de primera infancia conozcan su cuerpo y tomen conciencia de sus sensaciones y de su valor.

Desde los primeros meses, al entrar en contacto con el agua, al patear en la tina, al salpicar con las manos, al sentir el agrado del agua tibia, se van facilitando las sensaciones placenteras experimentadas con el cuerpo. Las sensaciones que se producen durante el baño como por ejemplo, la suavidad del jabón, el agua que rueda, la frescura del agua fría en clima cálido o la tibieza del agua caliente en clima frío, la espuma del jabón que rueda, le ayudarán también a conocer su cuerpo y lo que puede experimentar. Las sensaciones desagradables como el contacto con agua muy fría, aunque debe evitarse, también le brinda información de lo que es placentero y lo que no. Una forma de estimular las sensaciones en los niños y niñas es aprovechar el baño para hacer un pequeño masaje que estimule distintas partes del cuerpo.

Posteriormente, cuando aumenta la comprensión de las palabras, el adulto que baña al niño o niña empieza a nombrar las partes de su cuerpo, ayudándole a conocerlo. Esto puede hacerse a través de cantos que nombren partes del cuerpo o jugando a un viaje de la espuma que va de paseo y va llegando a cada sitio.

Si además se le expresa que su cuerpo es bonito, se siente suave, huele rico después del baño, se ve bien cuando está aseado y, sobre todo, que su cuerpo es sagrado, el niño y la niña aprenderán a apreciar el valor de cuidar su cuerpo

El momento del baño es una muy buena oportunidad para que los niños y las niñas de primera infancia conozcan su cuerpo y tomen conciencia de sus sensaciones y de su valor.

Las sensaciones desagradables y las agradables con el agua les ayudan a experimentar distintas impresiones desde que son bebés.


Durante el baño se pueden enseñar las partes del cuerpo así como lo lindo que es.

El baño ayuda también como un primer acercamiento a la educación sexual por varias razones:

- La sexualidad tiene relación con el placer experimentado con el cuerpo en el marco de las relaciones afectivas. Por lo tanto, el placer de las experiencias vividas corporalmente serán la base para una sexualidad sana en la cual se disfrutan caricias y sensaciones corporales. El baño es una de esas fuentes de placer que debemos permitir a los niños y niñas con naturalidad, pues van a sentirse contentos de tener su cuerpo y de disfrutarlo sanamente.
- El baño implica el manejo de la desnudez. Los niños y niñas de la primera infancia no han desarrollado el pudor por estar desnudos (Ver módulo de vestirse), y por eso para ellos y ellas es muy natural andar sin ropa o quitársela para el baño. Si los adultos están tranquilos con esta desnudez, permitirán que los niños y niñas crezcan tranquilos con su cuerpo sin avergonzarse de él.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>566</b> de <b>643</b>


- Cuando se van aprendiendo las partes del cuerpo y se tocan al bañarlas, los niños y niñas encuentran sus genitales. Como ellos no han desarrollado ningún tabú sobre la sexualidad, preguntarán su nombre, mirarán su forma, compararán con los genitales de otros niños y niñas y con los de los adultos. Esta curiosidad se desarrolla con más intensidad a partir de los cuatro años y es una curiosidad sana que muestra que los niños y niñas están desarrollándose adecuadamente. Manejar estas preguntas adecuadamente, ayudará a que los niños y niñas crezcan con menos tabús ante la sexualidad.

Lo anterior implica que el baño debe aprovecharse de manera positiva para la educación sexual de los niños y niñas. Las principales recomendaciones para esta educación son:

- Cuando se bañe al niño o la niña desde muy bebé y se le vayan nombrando las partes del cuerpo que se lavan, deben incluirse los genitales: el pene del niño y la vulva de la niña (no la vagina, pues la vagina es el conducto interior. La vulva es la parte externa de los genitales).
- Hablar de las sensaciones placenteras que trae el baño y de la importancia de disfrutarlas.
- Bañarse con los niños y niñas desnudos, sin ropa interior. Con esto se envía el mensaje de que la desnudez no tiene nada malo. Es posible que los adultos estén acostumbrados a no mostrar su cuerpo desnudo por vergüenza, debido a que la enseñanza de la sexualidad todavía se mantiene como algo secreto y oculto. Para ir quitando estas prevenciones el adulto puede pensar que el niño o niña no va a mirar su cuerpo con deseo sexual como otro adulto y que si crece viendo el cuerpo de sus cuidadores principales al bañarse, para él la desnudez será natural.

El momento de dejar de bañarse con los niños y niñas y de estar desnudos ante ellos, probablemente se dará hacia los ocho o nueve años, cuando ellos y ellas empiezan a ocultar su cuerpo de los demás porque empieza a surgir el pudor. En ese momento los adultos deben ser respetuosos y dejar que los niños y niñas realicen sus actividades de baño solos.

- Permitir que los niños y niñas pregunten sobre los genitales de los adultos y sobre los senos de la madre o cuidadora principal. Si hay tranquilidad en admitir las preguntas y estas se responden también con calma, el mensaje que se enviará a los niños y niñas es que las zonas asociadas a la sexualidad son parte del cuerpo y no son secretas ni hay que avergonzarse de ellas. Si por el contrario, se regaña al niño o niña por preguntar acerca de estas partes del cuerpo, si se le dice que no sea sucio o que eso no se pregunta, o se hace silencio y no se responde, el niño o niña crecerá con ideas equivocadas sobre la sexualidad y de adulto tendrá más dificultades para vivirla plena y responsablemente.
- Algunos niños y niñas, al explorar su cuerpo quieren compararlo con el de su cuidador principal y además de hacer preguntas, querrán tocarlo para explorar. Esto puede ser incómodo para algunos adultos. La recomendación es la misma que ante las preguntas: debe pensarse que el niño o niña no hace esto con mala intención sino por curiosidad infantil pues está descubriendo el mundo. Si se le regaña o el niño o niña siente tensión pensará que está actuando mal y que la sexualidad es mala y hay que ocultarla.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>567</b> de <b>643</b>

El momento del baño es una muy buena oportunidad para llevar a cabo la educación sexual por varias razones:

- El placer de las experiencias vividas corporalmente serán la base para una sexualidad sana en la cual se disfrutan caricias y sensaciones corporales. El baño es una de esas fuentes de placer.
- En el baño se aprende a manejar la desnudez que debe ser manejada con naturalidad en la primera infancia porque aún no tienen pudor.
- Al aprender las partes del cuerpo se deben nombrar los genitales y los senos con naturalidad. En la primera infancia los niños y niñas tienen curiosidad natural por aprender todo y comparan los cuerpos de hombres y mujeres y de adultos y niños. Por eso cuando preguntan lo hacen con naturalidad. Se recomienda un manejo tranquilo por parte de los adultos.
- Es bueno que los niños y niñas se bañen con otros niños y niñas y con sus cuidadores familiares sin ropa interior para que vean que el cuerpo humano no tiene nada de malo.


### 1.3. El baño y la activación o relajación corporal

Por último, los juegos con caricias y masajes durante el baño de los bebés y en los niños y niñas de primera infancia no solo genera una sensación placentera, también ayuda a estimular y organizar los sentidos. El cerebro recibe información de todos los sentidos y los organiza para responder adecuadamente. El sistema táctil y el sistema que brinda información sobre las sensaciones corporales y la ubicación del cuerpo en el espacio (Sistemas vestibular y propioceptivo) son los que ayudan de manera específica a desarrollar esta capacidad de integración sensorial. Por eso los masajes ayudan en esta tarea.

El masaje debe hacerse siguiendo la dirección del vello, es decir de arriba hacia abajo y del centro del cuerpo hacia afuera y puede hacerse con diferentes texturas: un aceite, el agua, una toalla suave. Debe ser firme pero no doloroso, para que la estimulación sea profunda. Las texturas pueden ir variando, empezando por las más suaves para pasar a otras más ásperas y al final después de varios días o semanas, incluir sustancias viscosas.

Los masajes ayudan también a activar la circulación sanguínea, lo cual es benéfico para el organismo. Y en general son percibidos de manera placentera, ayudando a calmar al niño o niña. No obstante, si se observa que el niño o niña llora mucho porque el contacto en su cuerpo parece desagradarle mucho, debe consultarse con los servicios de salud, porque puede significar que hay una hipersensibilidad táctil, es decir que hay una exagerada sensibilidad en la piel. Esta se observará también porque parece molestarle mucho la ropa, el agua o el jabón y rehúye el contacto corporal con otras personas.

Un masaje en la noche después de un baño tibio puede ser bastante relajante y ayudar a los bebés y a los niños y niñas preparándolos para el sueño.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>568</b> de <b>643</b>

Los juegos con caricias y masajes durante el baño ayudan a estimular y organizar los sentidos.

El cerebro recibe información de todos los sentidos y los organiza para responder adecuadamente. El sistema táctil y el sistema vestibular ayudan a desarrollar esta capacidad de integración sensorial. Por eso los masajes ayudan en esta tarea.

El masaje debe hacerse siguiendo la dirección del vello, es decir de arriba hacia abajo y del centro del cuerpo hacia afuera y puede hacerse con diferentes texturas.

Los masajes ayudan también a activar la circulación sanguínea, lo cual es benéfico para el organismo.

Un masaje en la noche después de un baño tibio puede ser bastante relajante para dormir.

## 2. Bañarse, convivencia y autorregulación

El baño en relación con la convivencia se puede relacionar de cuatro maneras: una, porque el baño tiene un significado social que los niños y niñas aprenden para una mejor convivencia; dos, por cuanto es una oportunidad para formar hábitos que servirán a autorregularse; tres, porque en ocasiones hay que suspender algunas actividades para bañarse y esto también ayuda al niño o la niña a manejar sus frustraciones; y cuatro, porque en el momento del baño, se aprovecha para enseñar el cuidado del medio ambiente como una práctica responsable de todos los seres humanos.

### 2.1. El significado social del baño y la limpieza

Como se decía, aunque entre una cultura y otra hay variaciones con respecto a las costumbres sobre la frecuencia del baño y la limpieza, es común encontrar que estar limpios suele ser interpretado en muchas culturas, como signo de bienestar y de querer estar bien presentado ante otras personas. Esto se explica porque al estar limpio, las personas tienen un olor más agradable tanto en su cuerpo como en su boca y porque la apariencia limpia significa que la persona se cuida a sí misma y está interesada en ello. Una persona sucia, puede dar la impresión de descuido.


Este significado se puede transmitir a los niños y niñas cuando al bañarse los elogiamos por lo lindos que quedaron, por lo rico que huelen, por lo brillante que está su pelo. Se puede también mostrar personas que están limpias y hablar de lo bien que se ven.

### 2.2. La formación de hábitos

Al igual que vestirse, ordenar, comer o ir a dormir, el momento de bañarse es una oportunidad para crear rutinas que se convierten en hábitos diarios. Para ello, es importante que los niños y niñas observen que el baño se hace todos los días y que se lleva a cabo a una hora semejante.

La mejor hora para el baño de los niños y niñas se va poniendo poco a poco, dependiendo del clima, de las rutinas de sueño y comida, de las actividades de los adultos y de los niños y niñas. Tiene que ver con el clima, las rutinas del bebé, del niño o de la niña, y las del hogar al que pertenece. Puede



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>569</b> de <b>643</b>

ser antes de dormir o apenas se levanta. En climas muy calientes, puede ser en la mañana y en la noche. Esta rutina, puede ser un poco más flexible el fin de semana en que usualmente las actividades diarias de los hogares tienen cambios.

Al repetir esta actividad todos los días y al hacerlo de una forma semejante, siguiendo las recomendaciones que están en el numeral anterior, el niño o la niña va interiorizando que esta actividad es parte de la vida y aprende a repetirla de forma natural sin tener que preguntarse todos los días si debe bañarse o no. Esto ayuda a que no gaste energías en decidir si debe hacerlo, lo cual hace que su vida sea más fluida. Esta es una de las ventajas de los hábitos: que al no tener que pensar en ellos, se puede dedicar la energía de la mente a pensar o decidir sobre cosas más importantes, porque las que son rutinarias se ejecutan sin tener que pensarlas haciendo más fácil la vida. Además, ayudan a organizar las actividades ayudando al niño y la niña a tener una vida más ordenada que les brinda seguridad, les enseña que en la vida hay actividades que se repiten y en el caso del baño, les garantiza una actitud positiva hacia la higiene, lo cual favorece su salud.

### 2.3. La resolución de los conflictos ante el baño


En muchas ocasiones los niños y niñas no quieren bañarse porque están jugando muy entretenidos y el baño significa una interrupción en su actividad. En otras ocasiones, se resisten porque el baño les desagrada. Es importante establecer la diferencia para saber qué manejo debe hacerse de la situación. De todas maneras, deben buscarse alternativas amables que ayuden a los niños y niñas a que esta actividad sea grata y no un motivo de pelea.

En el caso en que el niño o niña esté muy entretenido con sus juegos, puede dársele un margen pequeño de tiempo para que juegue un rato más y luego pase a bañarse. Se puede observar si lo que está jugando puede ser continuado durante el baño de modo que se le proponga seguir mientras se baña. También puede proponérsele que durante el baño tendrá otras maneras de disfrutar: va a estar con su cuidador, le van a dar un masaje, en el baño hay otro juguete con el que puede disfrutar. Estas técnicas funcionan también cuando por alguna razón no se puede aplazar el momento del baño porque es necesario alistarse para salir o porque ya es la hora de dormir.

Puede suceder que ninguno de estos argumentos convenza al niño o niña que está jugando. En ese caso, será necesario actuar con firmeza pero sin brusquedad, llevando al niño o niña de la mano con suavidad hasta el baño de manera que entienda que en ocasiones es necesario suspender un juego para realizar otra actividad. Si hace pataleta se recomienda el manejo que se incluyó en el módulo de pataletas.

No deben prometerse premios si accede a bañarse, ni amenazar con castigos si se resiste. Premiar no es bueno porque enseña a hacer las cosas para obtener beneficios y no por un hábito que se aprende porque se considera que es bueno. Castigar enseña a obedecer por temor pero tampoco ayuda al niño o niña a entender que debe aprender a ceder y a tolerar sus frustraciones. Además puede aumentar los niveles de estrés y de irritabilidad o por el contrario hacer que el niño o niña se vuelva sumiso, miedoso y deprimido. El agua fría como castigo debe eliminarse pues es muy desagradable y puede asustar mucho al niño o niña.

Una estrategia que puede ayudar cuando esta situación se empieza a repetir todos los días, conversar con el niño o niña y explicarle la importancia del baño (brevemente) y decirle que el baño se llevará a cabo antes de que empiece a jugar (si es en las mañanas) o cuando sea la hora de terminar las actividades del día, después de ordenar los juguetes (si es en la noche). Mantenerse consistente en este hábito, ayudará al niño o la niña incorporar el hábito sin pelear.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>570</b> de <b>643</b>

## 2.4. El baño y el cuidado ambiental.

Como el baño implica el uso del agua, es una muy buena oportunidad para enseñar a los niños y niñas el valor de esta y el cuidado del medio ambiente. Para ello, se debe enseñar a cerrar la llave mientras se jabonan el cuerpo o las manos o mientras se cepillan los dientes. Luego se volverá a abrir.

Cuando los niños y niñas desean jugar en el agua a la hora del baño, puede ponerse una tinita o platón con agua para que puedan jugar sin necesidad de estar desperdiciando el agua del chorro. Todo esto debe ir con una breve explicación de que el agua debemos cuidarla para no desperdiciarla y para que no se acabe.

En este mismo sentido, cuando por las altas temperaturas del clima, los niños y niñas desean bañarse varias veces en el día, lo más aconsejable es usar fuentes de agua corrientes como un río o aprovechar albercas, piletas o platones, siempre bajo la supervisión y con la presencia cercana del adulto.

Todas estas enseñanzas les ayudan a los niños y niñas a entender que hacen parte de una sociedad y que contribuyen a ella, junto con otras personas, cuidando sus recursos naturales.

Estar limpio en muchas culturas está asociado con bienestar y de agrado. Por eso enseñar a los niños y niñas a bañarse y estar limpios les enseña a agrandar a las personas. Sin embargo esta costumbre depende a los valores de las culturas.

Bañarse a diario y preferiblemente a la misma hora, ayuda a que se forme el hábito de la limpieza, no solo del cuerpo sino de las manos, de la boca y de la cabeza.

Algunos niños y niñas se resisten a bañarse. Se recomienda motivar al niño o niña con actividades agradables sin prometer premios ni amenazar con castigos.


Cuidar el agua y no desperdiciarla enseña a los niños y niñas a cuidar el ambiente.

## 3. Bañarse y vinculación afectiva

Durante la gestación los niños y niñas permanecen en líquido amniótico y al nacer el contacto con el agua a la temperatura del cuerpo puede ser una sensación familiar asociada a la gestación. Por ello, la hora del baño bajo condiciones agradables de temperatura y de sostén adecuado, es un momento en que la persona cuidadora puede aprovechar para fortalecer la cercanía y el amor con el bebé. Si esto funciona, el baño se volverá un momento grato de estar juntos y compartir afecto, a medida que los niños y niñas van creciendo.

Para lograrlo, será necesario que el baño esté acompañado de cantos, conversaciones, palabras, caricias o masajes, risas y juegos.

Antes del baño también puede prepararse al niño o la niña, y al bebé, para que sienta que se va a empezar una actividad agradable que van a compartir con el adulto.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 571 de 643

Cuando están recién nacidos, a los bebés se los baña aparte, y a medida que van creciendo pueden hacerlo al tiempo que su cuidador principal que los alza y los baña y luego se baña él mientras el niño o la niña disfruta del agua o de algún juguete.

Cuando tienen cerca de cuatro años, aunque se bañen con sus cuidadores principales, ya empezarán a desarrollar la actividad de jabonarse por sí mismos, pero compartir este momento sigue siendo algo grato que puede durar hasta la aparición del pudor en el niño o niña o hasta que por su tamaño sea incómodo compartir el sitio en que se bañan (la regadera, el chorro).

## 4. Bañarse y el desarrollo de la seguridad física y emocional

Para brindar seguridad a los niños y niñas, la hora del baño debe ser agradable y relajante, por lo cual las condiciones en que se lleve a cabo deben ser atractivas. Algunos elementos que ayudan a esto son:


- La temperatura del agua debe ser adecuada para el bebé y para el niño o niña, de manera que no los queme ni que esté tan fría que sea desagradable para la piel. Es posible que de un niño a otro las percepciones sobre este asunto sean distintas, por lo cual el adulto debe pensar que no es a su gusto y que no todos los niños y niñas de la familia deben guiarse por los mismos patrones. En algunos sitios se cree que el agua fría ayudará con el desarrollo de los pulmones, lo cual es un mito, pues para que los pulmones tengan un buen desarrollo la mejor actividad consiste en respirar en ambientes libres de humo y de contaminantes.
- Evitar que la hora del baño sea obligada. Proponerla como un momento de juego, de cercanía afectiva puede motivar a los niños y niñas y aprovecharse para estimular su desarrollo.
- Mantener juguetes que pueden mojarse y que pueden ser hechos en casa, tales como una botella plástica sin tapa, o una tapada y con semillas adentro. También pueden tenerse objetos que flotan o que se hunden, pelotas o muñecos. Esto hará que el niño o niña pueda jugar y conversar con el adulto.

Para algunos niños y niñas el momento del baño es desagradable y pueden resistirse a él con llantos y expresiones de disgusto. En estos casos se recomienda:

- Ante todo tratar de entender qué les disgusta: ¿La temperatura del agua? ¿Sentir frío al desvestirse? ¿El jabón o el champú en los ojos? ¿Miedo a que pueda irse por entre el sifón? ¿Temor a resbalarse y pegarse? ¿Tuvo alguna experiencia negativa y fue castigado con agua fría o recibió un golpe con agua que le echaron con fuerza?
- Una vez se entiende lo que pasa deben ponerse las soluciones:
  - Si es la temperatura del agua, acomodarla a lo que le gusta al niño o niña
  - Si es el frío al desvestirse, tener lista el agua caliente y hacer un juego para que se apenas esté desnudo, entre al agua
  - Si el jabón o el champú le irritan los ojos, estar pendiente y acostumbrarlo a que tenga la cara hacia atrás mientras se lava el pelo o la cara para que no le caiga agua. Hacerlo participar en el lavado del pelo haciendo que el mismo tape sus ojos mientras se le juega, o ayudando a refregar el pelo
  - Si es problema de sifón, poner una rejilla o un tapón. Mostrarle que es un niño o niña grande y que no cabe por allí.

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 572 de 643

- Sostenerlo fuerte, cuando siente inseguridad en el piso resbaloso.
- No castigar con agua fría ni asociar baño con premios o castigos.

Otra medida de seguridad tiene que ver con el ambiente físico del lugar donde se baña el niño o la niña. Generalmente son zonas de humedad en los cuales pueden aparecer bacterias y hongos por lo cual es importante mantener secos y limpios los pisos, paredes y muebles (inodoro, lavamanos, lavadero) así como toallas e implementos para jabonarse (esponja o toallita).

Además de lo anterior, los niños y niñas siempre deben estar acompañados por una persona adulta, pues pueden ahogarse en cualquier depósito de agua. (piletas, baldes, platones, tinas, etc.). Y si se tiene agua almacenada en tinas o albercas, estos deben estar tapados para evitar mosquitos que transmiten dengue o paludismo (Ver módulo de enfermarse).

Es muy importante que el agua con la que se lleva a cabo el baño del cuerpo, las manos y los dientes sea limpia. En el caso de que el baño se haga en un río o quebrada, debe asegurarse que no está contaminado con sustancias producto de la minería o de otras industrias ni tampoco de materia fecal. Esto haría que en vez de promover la salud, se aumentarían las infecciones o los problemas de la piel. Si el agua se saca de pozo o de aljibe, es necesario saber que si puede ser usada para el baño, pues algunas aguas subterráneas contienen sustancias que puede reseca, irritarla o producir alergias.

La resistencia de los niños y niñas a bañarse, con frecuencia tiene que ver con incomodidades o inseguridades como la temperatura del agua, temor a resbalarse en la ducha, dolor por el jabón en los ojos.

Debe averiguarse qué incomoda para tratar de solucionarlo.

## 5. Bañarse y pensamiento

El baño también puede ser una experiencia que, bien usada, contribuye al desarrollo del pensamiento en niño y niñas.


En primer lugar, bañarse implica una secuencia de acciones que siempre se hacen en un mismo orden: alistarse para el baño, desvestirse, mojarse, jabonarse, enjuagarse, secarse y vestirse. Si desde muy pequeños se les van explicando estas acciones en el mismo orden y cuando desarrollan el lenguaje verbal se les hacen preguntas sobre esta secuencia, van aprendiendo el concepto de orden, de antes y después, además de aprender a planear que deben tener lista la toalla, el jabón, el champú. Algunas preguntas pueden ser: ¿Y ahora qué sigue? O ¿Cuál es el siguiente paso? O ¿Después de jabonarse qué debes hacer? O ¿Qué hiciste antes de lavarte el pelo?

Por otra parte, hay algunos conceptos asociados al momento de bañarse que tienen sus opuestos: flotar – hundirse, limpio – sucio, mojado – seco, áspero – suave, quitar – poner, jabonar – jugar, lleno -vacío. Para desarrollar estos conceptos puede usarse el lenguaje señalando cosas como: "Estas seco, ahora necesitas mojarte"; "ya te jabonaste, ahora debes jugar"; "se está hundiendo la toallita, pero la botella está flotando"; "llena la botella con agua y luego la desocupas".

También pueden inventarse juegos en tinas con objetos de flotan y con otros que se hunden y dejar que el niño o niña ensaye y observe. Puede decirse: "Este pesa más y se hunde". Pueden tenerse botellas para llenar y desocupar o botellas con semillas que suenan para que se vea lo que sucede dentro del agua y afuera de ella. También puede jugarse a soplar y hacer burbujas.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>573</b> de <b>643</b>

También puede jugarse para observar el agua que se mueve al ser movida por el brazo y la mano del niño o niña o por sus pies. Probablemente lo hará para disfrutarlo, pero el adulto puede decir, "Mira tu mano mueve el agua! ¿por qué será?"

Todo esto hará que el niño y la niña exploren los fenómenos físicos y observen las cosas que pasan, hagan comparaciones, experimenten y desarrollen su pensamiento.

## 6. Bañarse, comunicación y lenguaje

---

Si la hora del baño está acompañada de conversaciones, juegos, cuentos y cantos, el lenguaje y la comunicación se favorecerán.

Puede hablarse sobre las actividades que se desarrollan pero también pueden inventarse juegos y narraciones relacionadas con el agua acerca de peces, de barcos, de tesoros escondidos en islas. Puede imaginarse que se va por río, mar o en una laguna. El cuerpo pueden ser los caminos por los cuales navega el barco.

Y puede conversarse sobre lo que se hizo en el día si el baño es en la noche o el plan para la jornada si el baño es en la mañana. El adulto puede narrar un cuento mientras ayuda a bañar al niño o la niña. Entre más variado sea el momento, según el gusto del niño o niña, se tendrán formas distintas de fortalecer el lenguaje.

## 7. Bañarse y el desarrollo de la estética

---

Además de disfrutar el agua el sentido de la estética puede desarrollarse cuando el niño o la niña aprecian lo bonitos que quedaron después del baño, lo rico que huelen y lo frescos que están. Son sensaciones gratas que implican estética para los sentidos.

A la hora del baño también puede cantarse desarrollando el oído musical y el lenguaje. Puede llevarse el ritmo de una canción chapoteando con las manos en el agua o aplaudir para sentir cómo suenan las manos mojadas.

Y si se tienen posibilidades podría decorarse la bañera o la tina o el platón para bañarse, de manera que se convierta en algo propio y se desarrolla el sentido del arte para las actividades cotidianas.

## 8. Bañarse, participación y autonomía

---

Cuando los niños y niñas son muy pequeños, necesitan que los adultos los bañen haciendo todo el proceso. Sin embargo, poco a poco se les va involucrando en el proceso haciendo que señalen las partes que se están jabonando o la actividad que sigue (por ejemplo: ya te jabonaste, ¿ahora qué sigue?).

El adulto puede ir observando la coordinación de los movimientos del niño o niña para irle enseñando a jabonarse por sí mismo. Esto puede empezar alrededor de los tres años. Al principio puede ser más fácil que se juegue porque se necesita menos coordinación. Posteriormente se le enseñará a jabonarse y por último a usar el champú hacia el final de la primera infancia o incluso más tarde si tiene el pelo largo.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página 574 de  
643

Para jabonarse, será más fácil que se jabone el estómago, los brazos y los pies por delante. La parte de atrás del cuerpo es más complicada pero irán lográndolo paulatinamente. De todas formas el adulto debe estar allí para apoyar y repasar las zonas más difíciles y asegurarse que no queden restos de jabón.

Aprender a bañarse por sí mismo, así lo haga en la presencia del adulto, le dará al niño y a la niña la seguridad de su capacidad para hacer las cosas, para el autocuidado y para asumir las actividades de su vida con autonomía.

Su participación también puede estimularse cuando decide qué juego o actividad quiere desarrollar a la hora del baño, los juguetes que puede construir o los asuntos de los que quiere conversar. Esto hará que sienta que en aspectos que atañen a su vida, tiene capacidad de decisión.


Cuando se presentan conflictos por la hora del baño, el adulto debe escuchar sus opiniones y ayudar al niño o niña a escuchar las del adulto para que en conjunto busquen la mejor solución. Esto ayudará al desarrollo de su capacidad de participación y de argumentación y a tener actitud abierta hacia las opiniones de los demás.

## 9. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa


CATEGORÍA	PREGUNTAS
Resistencias ante el baño	<p>¿Por qué los niños y niñas no se quieren bañar?</p> <p>¿Qué hago para que mi hijo no ponga resistencia al baño?</p> <p>¿A mi niño no le gusta aplicarse el jabón llora demasiado qué puedo hacer?</p> <p>¿Qué hacer si al niño no le gusta el champú?</p> <p>¿Por qué el baño a algunos niños les genera llanto el que se les bañe?</p> <p>¿Cómo tratar el temor al baño?</p> <p>¿Cómo motivar al niño para que no tema al bañarse?</p> <p>A pesar de que al niño se le tiene paciencia a la hora del baño y es con agua caliente ¿por qué llora?</p> <p>¿Por qué algunos niños no les gusta el agua?</p> <p>¿Por qué el baño a algunos niños les genera llanto?</p>
Baño y sexualidad	<p>¿Es normal que los niños se toquen sus partes genitales?</p> <p>¿Los niños están preparados para que se les diga los nombres reales de sus partes genitales?</p> <p>¿Cuánto a los niños se bañan con sus padres y preguntan a cerca de las diferencias de sexo (por los órganos genitales)? ¿Cómo explicárselos?</p> <p>¿Cómo explicarles por qué o como se diferencian los niños de las niñas?</p> <p>¿Los niños se pueden bañar con los adultos?</p> <p>¿Qué tan importante es que los niños y niñas se bañen con sus padres?</p> <p>¿Es perjudicial para el desarrollo psicológico de mi hijo tocarles las partes genitales a sus hermanitas a la hora del baño?</p> <p>¿Es bueno que se los niños y niñas se bañen juntos?</p> <p>¿Es conveniente que las mamás y/o papás se bañen con los niños en la ducha? ¿Es una buena práctica o es mejor no hacerlo, existe una edad límite para hacerlo?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página 575 de 643


	<p>¿Cómo debemos asumir las preguntas de los niños sobre la diferencias de los genitales, mientras nos estamos bañando?</p> <p>¿Es bueno bañar a los niños solos a partir de 1 año o bañarse con uno?</p>
Tiempo del baño	<p>¿Es bueno que los niños permanezcan tanto tiempo en el agua (en el caso de los que les gusta mucho bañarse)?</p> <p>¿Qué tan perjudicial puede resultar bañar por las noches a un niño de meses?</p> <p>¿Por qué en ocasiones es difícil sacar a los niños de la ducha o la bañera? ¿Es aconsejable dejarlos un rato en el agua jugando?</p> <p>¿Cada cuánto se debe bañar un menor de seis meses?</p> <p>¿Cuánto tiempo es prudente dejarlos dentro del agua?</p> <p>¿Es recomendable bañarlos cuando están enfermos?</p> <p>¿Preferiblemente a qué horas se debe bañar a un bebe?</p> <p>¿Se debe alimentar al bebe antes o después del baño?</p> <p>¿Cuántas veces se pueden bañar al día los niños?</p>
El ambiente para bañarse	<p>Los médicos recomiendan los baños con agua tibia para los niños de 0 a 2 años, pero algunas abuelas insisten en los baños con agua templada para fortalecer los pulmones, ¿Cuál es más recomendable? ¿Qué hacer si al niño no le gusta el agua fría?</p> <p>¿Cómo hacer del baño un espacio agradable para ellos?</p> <p>¿Es bueno bañar a los niños desde pequeños con agua fría?</p>
Autonomía y baño	<p>¿A qué edad los niños se pueden bañar solos?</p>
Otras	<p>¿Es conveniente lavarle la zona íntima a mi niña con jabones?</p> <p>¿Cómo lavar correctamente los oídos, ojos y partes íntimas de los niños?</p> <p>¿Cuáles productos irritan menos la piel de los niños? ¿Qué si los productos que utilizan los adultos pueden utilizarse en los niños, si y no por qué? ¿Qué tipo de jabón es adecuado para el baño de los niños?</p> <p>¿Por qué cuando nacen no los bañan, solo los limpian?</p> <p>¿Qué enfermedades se pueden presentar si se bañan y si no se baña?</p>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>576</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Portal Colombiaaprende – MEN](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Portal: Beby Center](http://espanol.babycenter.com/a900193/c%C3%B3mo-ba%C3%B1ar-a-tu-beb%C3%A9)  
<http://espanol.babycenter.com/a900193/c%C3%B3mo-ba%C3%B1ar-a-tu-beb%C3%A9>
- [Portal Chile crece contigo](http://www.crececontigo.gob.cl/adultos/columnas/importancia-del-cuidado-de-la-salud-bucal-desde-la-primera-infancia/)  
 Salud oral: <http://www.crececontigo.gob.cl/adultos/columnas/importancia-del-cuidado-de-la-salud-bucal-desde-la-primera-infancia/>  
 El baño: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2010/01/El-Bano.pdf>  
 Masajes: <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2013/07/masajes.pdf>



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>577</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>578</b> de <b>643</b>

En este numeral se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de bañarse. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros en los cuales el tema de bañarse esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de bañarse se sugieren:

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>579</b> de <b>643</b>

1. **"Olivia no quiere bañarse"**<sup>121</sup> que cuenta la historia de Olivia que tiene problemas a la hora del baño: no le gusta que le laven el pelo porque le cae jabón en los ojos y le pican, y además, cuando la peinan le hacen daño. La historia que le cuenta su madre le ayudara a olvidarse de disgusto.

Se puede comentar el cuento libremente y conversar sobre las molestias que les causa a los niños y las niñas, los enredos en el pelo y el jabón entre los ojos al bañarse. También las estrategias que pueden usarse para hacerles más grato el baño.

2. **"Chigüiro y el baño"**<sup>122</sup>: Es un libro de imágenes en el que se relata como Chigüiro juega con su pelota y juega tan sabroso que al final debe tomar un baño. Muy lentamente, y con mucha atención preparará un baño, para él y su pelota, y así poder seguir jugando. El ilustrador logra con acierto, a través de sus dibujos, que la pelota adquiera la personificación de un amigo, para quien van todos los gestos de cuidado y ternura.

Como no tiene letras, los participantes pueden mirar las imágenes para comprender el cuento y luego narrarlo señalando todos los detalles del libro. Puede hacerse énfasis en todas las cosas que se preparan para el baño como lo hace Chigüiro, así como la ternura que expresa a su amiga la pelota.

## B. Juegos

Se pueden proponer el siguiente juego que puede ayudar a los adultos a preparar a los niños y niñas para bañarse:

- **¡Patos al agua!**

Los participantes se ponen en círculo y uno de ellos dirige el juego. Este debe decir "¡Patos al agua!" y "¡Patos afuera!" al tiempo que salta para adelante como metiéndose el agua o hacia atrás como saliendo del agua. Los demás deben seguir la instrucción que verbaliza y no lo que hace con el movimiento. En ocasiones el director del juego dice "¡Patos al agua!" pero salta para atrás. Quien salte para atrás pierde y sale del juego. También puede pasar que diga "¡Patos afuera!" y salte para adelante. Quien salte para adelante pierde. Gana el último que quede.

- **El baño de los animales**

Se dividen los participantes en grupos y cada uno debe pensar en un animal y en la forma como se asea o se baña. Se hace un juego de mímica en la cual el grupo hace la representación y los demás deben adivinar de qué animal se trata.

## C. Canciones

- **Las canciones del agua**

Se proponen canciones como las siguientes u otras que hablen del baño o el agua, que el grupo conozca:

<sup>121</sup> Lindo, Elvira (2005). Olivia no quiere bañarse. Ediciones SM. Si se tiene conexión a internet puede proyectarse desde: <http://www.youtube.com/watch?v=0zbxYh5zydI>

<sup>122</sup> Da Coll Ivar (1998) Chigüiro y el Baño, Editorial Norma.



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **580** de  
**643**

1

Yo me baño la carita, con jabón  
y agua fresquita, yo me peino  
con cepillo los rulitos y el  
flequillo...”

2

Pin-pon es un muñeco  
de lata y de cartón,  
se lava la carita  
con agua y con jabón.

Pimpón siempre se peina  
con peine de marfil  
y aunque se dé tirones  
no llora ni hace así.

Pimpón dame la mano  
con un fuerte apretón  
que quiero ser tu amigo  
Pimpón, Pimpón, Pimpón.

3


Que llueva, que llueva,  
la vieja de la cueva  
los pajaritos cantan  
la luna se levanta  
¡Que sí!, ¡Que no!  
¡Que caiga un chaparrón!

4

El patio de mi casa  
es muy particular;  
cuando llueve se moja

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>581</b> de <b>643</b>

como los demás.  
 Agáchate, agáchate,  
 que los agachaditos  
 no saben bailar,  
 h, i, j, k,  
 l, ñ, n, u.

Se propone a los participantes que se aprendan la canción y luego que la tarareen como si la cantara el agua en sus distintas formas y sonidos:

- El río la canta como río y con los sonidos que hace un río
- La cascada la canta como cascada y con los sonidos que hace una cascada
- La lluvia la canta como lluvia con los sonidos de la lluvia (puede variar si es llovizna o aguacero)

“Para ello deben emplear silabas como la, la, la; glú, glú, glú, chas, chas, chas, plin plin.

También puede cantarse las canciones haciendo la mímica de bañarse o jugar a salpicarse como si estuviera lloviendo.

#### D. Coplas

Aprenderse la siguiente copla u otra que propongan los participantes relacionada con la lluvia y con el agua.

1


Los sapos en la laguna  
 cuando viene el aguacero,  
 unos piden su cachucha,  
 otros piden su sombrero.

Puede jugarse a repetirla solo con la vocal a, con la e, etc. así:

Las sapos en la lagana  
 canda vana al agasara,  
 anas padan sa cachacha,  
 atras padan sa sambrara.

También pueden aprenderse el siguiente verso para jugar con los niños y niñas a la hora del baño:

Mi carita redondita,

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>582</b> de <b>643</b>

tiene ojos y nariz  
 y también una boquita,  
 para hablar y sonreír.

Con mis ojos veo todo,  
 con mi nariz hago ¡achís!,  
 Con mi boca como,  
 ricas palomitas de maíz.

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

---

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:


Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las bañarse. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿PARA QUÉ NOS BAÑAMOS?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>583</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Identificar las razones por las cuales es importante el baño diario y la limpieza de las distintas partes del cuerpo.

**Actividad:**

- Se propone a los participantes imaginar que viven en tiempos antiguos en los cuales las personas se bañaban una o dos veces en el año y contesten (puede ser en plenaria o en pequeños grupos, dependiendo de la confianza que haya entre los participantes):
  - ¿Cómo olerían?
  - ¿Cómo estaría su pelo?
  - ¿Qué enfermedades podrían tener?
  - ¿Cómo estarían sus uñas de manos y pies?
- Con la lista de consecuencias por la falta de baño se puede contestar la pregunta: ¿Por qué hoy en día se tiene la costumbre del baño diario?

### EL GUSTO Y EL DISGUSTO DEL BAÑO

**Objetivo:** Identificar las razones por las cuales los niños y niñas no quieren bañarse

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos. En ellos, comentan si a sus niños y niñas les gusta bañarse o no. Es posible que en los grupos haya variedad en las respuestas, pues algunos niños y niñas disfrutan mucho de la hora del baño, mientras otros sienten disgusto por esta actividad. Se pide que en cada grupo contesten:
  - A los niños y niñas que les gusta bañarse: ¿qué es lo que les atrae de esta actividad?
  - A los niños y niñas que les disgusta bañarse: ¿qué es lo que les incomoda de esta actividad?
  - Manejo que han hecho los cuidadores familiares ante el disgusto de sus niños y niñas para bañarse.


Los participantes pueden ayudarse también de sus recuerdos de infancia y de si les gustaba o no bañarse y las razones de ello. También, los recuerdos de lo que hicieron quienes los criaron para que se bañaran cuando no querían.

- En plenaria se comparten las respuestas de los grupos para identificar:
  - La diferencia entre los gustos de los niños y niñas por el baño.
  - Los factores que inciden en el gusto o disgusto hacia el baño en los niños y niñas.
  - Los manejos que han hecho los adultos cuando los niños y niñas se resisten a bañarse.

### ¿SERÁ CIERTO?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>584</b> de <b>643</b>

**Objetivos:** Identificar los mitos existentes sobre el baño de los niños y las niñas

**Actividad:**

- Se trabajará sobre las creencias que existen en las familias y las comunidades acerca de lo conveniente o no del baño en ciertas circunstancias. A continuación se proponen algunas de estas creencias, pero en cada grupo pueden proponerse otras para analizar, según la cultura de las comunidades.
  - Los niños y niñas no deben bañarse cuando están enfermos
  - Los bebés a los que no se les ha caído el ombligo no deben bañarse. Sólo limpiarse con una toallita
  - Los niños y niña menores de 6 meses no deben bañarse por la noche
  - Los baños con agua fría son convenientes porque fortalecen los pulmones.
- Estas frases pueden trabajarse de varias formas: 1) en plenaria en la cual se van oyendo las distintas opiniones sobre cada una; 2) En pequeños grupos para que cada uno analice una frase 3) en pequeños grupos para que cada uno analice todas las frases.
- Si se ha trabajado en pequeños grupos, se comparten las respuestas y se discuten los pareceres. Lo mismo se hace cuando la actividad se hace con todo el grupo desde el inicio: se van oyendo las opiniones y se van discutiendo. Es posible que no haya consenso. Las orientaciones temáticas de este módulo pueden ayudar al educador familiar.

### EL BAÑO Y LA SEXUALIDAD

**Objetivos:** Comprender las razones por las cuales los niños y niñas muestran curiosidad sobre el cuerpo y la sexualidad en el momento del baño.

**Actividad:**


- Se dividen los participantes en grupos en los cuales van a expresar sus opiniones acerca de las siguientes preguntas.
  - ¿Es normal que los niños pregunten sobre los genitales de ellos y de otras personas a la hora del baño?
  - ¿Es normal que se toquen sus genitales?
  - ¿Es bueno que los niños se bañen con los adultos?
  - ¿Es bueno que se los niños y niñas se bañen juntos?

Es posible que los participantes tengan otras preguntas sobre el tema de la sexualidad, que está muy asociada al baño. Entonces deben proponerlas en los grupos e intentar contestarlas según su parecer.
- Se comparten las respuestas de los grupos a las preguntas y se hace una discusión de las mismas en plenaria

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>585</b> de <b>643</b>

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL BAÑO PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia del baño y de la higiene personal en el desarrollo infantil

**Actividad:**

Se pregunta a los participantes: ¿Por qué es importante que los niños y niñas se bañen a diario y estén limpios? ¿En qué ayuda a su desarrollo? Se oyen las distintas respuestas que ayudan a concluir sobre la importancia de la higiene.


#### LOS FACTORES FAVORECEN O DESFAVORECEN EL BAÑO DIARIO EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Concluir sobre los factores que influyen en el gusto o disgusto del baño en los niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

- Se organizan grupos de trabajo cada uno de los cuales debe hacer una cartelera o unos dibujos en los cuales se muestren los factores que ayudan a que a los niños y niñas les guste el baño y los factores que hacen que no les guste.
- Se exponen las carteleras o dibujos y se sacan conclusiones.

#### EL BAÑO Y LA CURIOSIDAD SEXUAL DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>586</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir sobre las razones por las cuales los niños y niñas de primera infancia muestran curiosidad por la sexualidad a la hora del baño

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para que contesten:
  - En la infancia ¿qué mensaje les dieron los adultos sobre la sexualidad y sobre el cuerpo?
  - ¿Por qué los adultos tenemos temor a las preguntas de los niños y niñas sobre el cuerpo y la sexualidad?
  - ¿Los niños y las niñas por qué no tienen temor para preguntar sobre el cuerpo y la sexualidad y se sienten tranquilos con la desnudez?
- Se exponen las respuestas en grupo y se sacan conclusiones acerca de lo naturales que son las preguntas de los niños y las niñas sobre el cuerpo y la sexualidad. Las orientaciones temáticas de este módulo, así como las del módulo de Explorar y de preguntar, ayudarán mucho al educador familiar.

## 4. Actividades para “construir”


### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### RECOMENDACIONES PARA LA LIMPIEZA DEL CUERPO

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>587</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Proponer alternativas para mejorar los hábitos de limpieza de los niños y las niñas de primera infancia.


**Actividad:**

- El baño de los bebés recién nacidos: si en el grupo hay mujeres gestantes y madres lactantes, se dedica una parte de la actividad a compartir ideas sobre las mejores formas de bañar a los recién nacidos. El educador familiar puede guiarse por las orientaciones temáticas de este módulo.  
  
Puede tenerse un muñeco y con él se va describiendo todo el procedimiento paso a paso del baño del bebé, desde que se alista el baño hasta que se termina el secado del cuerpo. Se puede tener una cartelera con los pasos e ir intercambiando ideas con los participantes para ir estableciendo la mejor forma de hacerlo de acuerdo con las condiciones que se viven en la comunidad.
- El baño y la higiene de las distintas partes del cuerpo en niños y niñas mayores de 6 meses.
  - Se dividen los participantes en grupos cada uno de los cuales va a responsabilizarse de construir las recomendaciones sobre el baño, higiene y cuidado de las siguientes partes del cuerpo:
    - El cuerpo en general
    - Los genitales
    - El pelo
    - Las uñas de manos y pies
    - Orejas y oídos
    - Las manos
    - Los dientes
  - Cada grupo busca una forma de comunicar a los demás sus recomendaciones. Por ejemplo, puede hacer una demostración con mímica de lo que no debe hacerse y lo que sí debe hacerse; o puede hacer una cartelera; pueden usar un muñeco para la demostración; o puede crear una noticia en que entrevistan un experto; etc.
- Después de las exposiciones cada persona hace un compromiso sobre la forma en que puede mejorar la higiene de sus niños y niñas. Estos compromisos pueden compartirse en parejas o grupos y es conveniente revisarlos en el siguiente encuentro.

**CUANDO NO QUIEREN BAÑARSE ¿QUÉ HACER?**

**Objetivo:** Establecer las acciones que pueden ayudar a que los niños y las niñas se bañen con más gusto.

**Actividad:**

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>588</b> de <b>643</b>

- Como el grupo ya ha identificado los factores que hacen que los niños y niñas no quieran bañarse y también los que les ayuda a hacer agradable el baño, entre todos los participantes hacen un listado de lo que recomiendan para los niños y niñas a quienes desagrada el baño.

El educador familiar puede complementar con las ideas que están desarrolladas en las orientaciones temáticas de este módulo.

- Después, cada persona hace un compromiso sobre la forma en que puede hacer más grato el baño de sus niños y niñas. Estos compromisos pueden compartirse en parejas o grupos y es conveniente revisarlos en el siguiente encuentro.

### **CÓMO APROVECHAR EL BAÑO PARA PROMOVER EL DESARROLLO INFANTIL?**

**Objetivo:** Identificar las actividades que se pueden desarrollar durante el baño y que promueven el desarrollo del lenguaje, el pensamiento y la estética.

**Actividad:**


- Se solicita a los participantes que se dividan en pequeños grupos y cada uno proponga dos juegos o actividades lúdicas que agraden a los niños y niñas a la hora del baño. En cada actividad deben decir ese juego, además de ser divertido, en qué les ayuda a los niños y niñas en su desarrollo (¿qué les ayuda a aprender? Puede ser a mejorar su lenguaje, a comparar algo, a dibujar, a diferenciar sonidos, etc).
- Cada grupo debe representar ante los demás, las dos actividades que propone y luego explicar en qué ayuda al desarrollo de los niños y niñas.
- Cada persona hace un compromiso sobre la forma en que puede promover el desarrollo de sus niños y niñas a la hora del baño. Estos compromisos pueden compartirse en parejas o grupos y es conveniente revisarlos en el siguiente encuentro.

### **¿CÓMO AYUDARLOS CON SU CURIOSIDAD SEXUAL A LA HORA DEL BAÑO?**

**Objetivo:** Identificar alternativas para que los cuidadores puedan manejar la curiosidad sexual de sus niños y niñas a la hora de bañarse.

**Actividad:**

- El educador familiar puede exponer las ideas que se encuentran en las orientaciones temáticas sobre el manejo de la sexualidad a la hora de bañarse (Ver apartado "Bañarse, salud y desarrollo corporal"). Se solicita además a los participantes que complementen estas ideas.
- Cada persona hace un compromiso sobre la forma en que puede manejar el tema de la sexualidad con sus niños y niñas a la hora del baño. Estos compromisos pueden compartirse en parejas o grupos y es conveniente revisarlos en el siguiente encuentro.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>589</b> de <b>643</b>

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

#### **Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que sus niños o niñas se resistan a bañarse.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.


Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede desarrollarse la siguiente actividad: pueden averiguarse formas de hacer jabón artesanal y programar una jornada para hacer jabón para todas las familias habiendo planeado primero todo lo que se necesita para la elaboración del jabón con los recursos con los que se cuentan en la comunidad.


- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**

Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, puede planearse una jornada con la comunidad en la cual se hará un recorrido para

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>590</b> de <b>643</b>


mirar las fuentes de agua que proveen a la comunidad y establecer si son apropiadas para el baño de los niños y niñas y para su consumo.

Si se encuentran dificultades en la calidad del agua, se planearán reuniones con los líderes de la comunidad para buscar las soluciones internas o con el apoyo de las instituciones del Estado, de modo que se mejore la calidad del agua.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>591</b> de <b>643</b>

## Módulo 16 Festejar


# Festejar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>592</b> de <b>643</b>

# Capítulo 1

## Orientaciones Temáticas



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>593</b> de <b>643</b>

Fiesta, celebración, diversión, alegría, felicitación, carnaval, son palabras que asociamos con festejar. En el caso de los niños y las niñas, festejamos infinidad de situaciones: haber sido concebido, su nacimiento, sus cumpleaños, el momento en que gateó, caminó, dejó los pañales .... Por eso los sinónimos de festejar son palabras como apaludir, agasajar, obsequiar, halagar, celebrar, conmemorar, homenajear.

Los seres humanos necesitamos momentos que ayuden a celebrar las fases de la vida; que aplaudan los éxitos o logros que se alcanzan; que recuerden y celebren eventos importantes de una persona, una familia, una comunidad o un país; que revelen la alegría de compartir una cultura, o de estar juntos y reunidos. Y entonces se organizan fiestas o festejos para ello.

En Colombia, por ejemplo, se celebra la independencia del país, recordando con conciertos y desfiles, la fecha en que se declaró que no dependeríamos del gobierno español y celebrando que seguimos siendo un país que sigue su propio camino de desarrollo. Pero también existen fiestas en los municipios alrededor de distintos motivos: las cosechas, los productos que da la tierra, la comida, la música, los toros, las flores o un sentido religioso. Y entonces hay festivales, ferias, carnavales, fiestas, reinados<sup>123</sup>. Y en ellas, las personas se distensionan, se reúnen para celebrar, disfrutan, bailan, comen, beben.

Las fiestas son momentos que rompen con la cotidianidad, con la monotonía, con la rutina y le dan un aire festivo a la vida además de hacer que el motivo de la celebración cobre un significado importante en las personas que festejan. Por ejemplo, festejar el éxito de un partido de fútbol, el cumpleaños de alguien de la familia, o celebrar un matrimonio, un grado, un nacimiento, o vivir la navidad, el fin de año o una festividad de la comunidad.


Con los niños y las niñas, las celebraciones o festejos pueden ser especiales y entonces el cumpleaños, el día del niño, o el día de los disfraces, son un motivo de alegría y de hacer que se sientan especiales. Pero en la vida diaria también se festejan los logros que ocurren permanentemente: caminó, gateó, dejó el pañal, hizo un dibujo, encontró una lombriz, subió un escalón sin ayuda. Es decir, que con ellos y ellas podemos festejar infinidad de acontecimientos para darle sentido a su vida.

Festejar significa apaludir, agasajar, obsequiar, halagar, celebrar, conmemorar, homenajear.  
 Las fiestas rompen con la rutina y la monotonía.  
 Festejar hace sentir especial al niño o la niña a quien se celebra su existencia o un logro o un esfuerzo.

## 1. Festejar y vinculación afectiva

Festejarles a los niños y las niñas significa que les demostramos amor y les enviamos un mensaje sobre lo especiales que son para nosotros.

<sup>123</sup> En la siguiente página, se encuentra una descripción de las distintas festividades colombianas: <http://colombiafestiva.com/categoriafiestas.php?id=8>

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>594</b> de <b>643</b>

## 1.1. Festejar la gestación

Los vínculos afectivos hacia los niños y las niñas se van construyendo desde la gestación. Por ello, cuando la familia sabe que está esperando su bebé, festeja o celebra esa nueva vida que va a llegar. Cuando el bebé es buscado y planeado por la pareja que desea concebirlo y la noticia del inicio de su gestación es un motivo importante para celebrar. En otros casos, quizás lo más comunes, el bebé no se ha planeado y no se esperaba, pero la noticia alegra a sus padres (o a su madre si el padre ya no está) y entonces también se puede festejar esta nueva vida que viene. En otras ocasiones, la noticia de la gestación no es bienvenida porque las circunstancias en que se inicia la gestación no son las más propicias: ha sido fruto de un acto violento o forzado, se presenta en un momento económico muy difícil, se tienen muchos otros hijos, el hombre con quien se gestó el bebé se ha ido o abandona la mujer, se es adolescente, llega en un momento en que cambia el proyecto de vida, hay el riesgo de una enfermedad, entre otras muchas circunstancias.

En los casos en que se rechaza el bebé, por la razón que sea, vincularse a él, desearlo y quererlo es un proceso difícil que hace que no se desee festejar su llegada. Sin embargo, sucede con frecuencia, que aunque las circunstancias sean complejas, lentamente la pareja o la mujer y la familia, se van abriendo a la nueva vida que viene en camino y pueden desearlo. También puede pasar que apenas nace, el rechazo que se vivió en la gestación se olvide y el amor por el bebé salga a flote.

Cuando las circunstancias son difíciles, es muy importante el apoyo que tenga la pareja o la mujer por parte de su familia o de amigos y amigas o de personas de la comunidad, e incluso por parte de las instituciones del Estado, para atenuar las circunstancias y ayudar al bebé a nacer en una familia que lo espera y que puede celebrar su nacimiento.

Celebrar que llega una nueva vida a la familia ayuda a que el bebé en gestación sea deseado y bienvenido.


Cuando un bebé no ha sido planeado, pero se celebra que ha sido concebido, será un bebé amado y aceptado.

Si las circunstancias en que se concibe un bebé son difíciles, el apoyo de la familia ayuda a que se acepte su llegada.

## 1.2. Festejar el nacimiento

Festejar el nacimiento ayudará también a que la familia demuestre al bebé la alegría que siente con su llegada. Son distintas las costumbres que tienen las comunidades y las culturas para este festejo. En la cultura cristiana el bautizo es el símbolo de esa bienvenida, pero en otras culturas, se tienen ritos específicos.

Para el caso colombiano, dos ejemplos sirven de ilustración, sabiendo que pueden existir muchos más formas: en lo Guambianos del Cauca, se pone una piel de oveja en el suelo en el momento del parto para que el bebé nazca encima de esa piel y en las comunidades afro del Pacífico la partera lo presenta a su madre y a las personas que se reúnen a esperar su nacimiento y le da la bienvenida llevándolo a la puerta de la casa para decirle que por allí entrará todo los días y traerá alegría, le mostrará el monte y las habitaciones de su casa.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>595</b> de <b>643</b>

No importa cuál sea el rito o festejo, la familia o la comunidad da la bienvenida al nuevo miembro, aceptándolo como propio, y esto ayudará a que todos se vinculen con él y que lo acojan y lo quieran, fortaleciendo los vínculos afectivos.

Las formas de celebrar la bienvenida a los bebés en las familias o en las comunidades son distintas. No importa cuál sea el rito o festejo, esta bienvenida indica que se acepta al nuevo miembro como un ser valioso.

### 1.3. Festejar en la vida cotidiana

Pero los festejos para fortalecer los vínculos afectivos no siempre son celebraciones o ritos especiales. Festejar en la vida cotidiana los avances que van teniendo los niños y niñas y hacerlo con una sonrisa, un aplauso, un abrazo, unas palabras, van a hacer que el orgullo y el cariño con que el adulto celebra estos acontecimientos transmitan aceptación y fortalezca los vínculos de afecto que brindan seguridad, confianza y tranquilidad al niño o niña.


Cuando en la casa hay varios niños y niñas es importante que con cada uno se festeje de manera distinta, según las características especiales de cada uno. (Ver Módulo de peleas entre hermanos).

También es importante tener en cuenta que algunos niños o niñas, por su timidez, se sienten incómodos cuando sienten que son el centro de atención. Con ellos y ellas habrá que festejar de una manera más suave, sin expresiones muy vivas para que la celebración sea cómoda y a la vez respetuosa. Posiblemente estos niños y niñas no querrán que se les cante el "feliz cumpleaños" o que se les aplauda por alguna circunstancia o que se les hagan fiestas sorpresa. Un abrazo, una sonrisa o un beso podrán ser suficientes.

Por otra parte, si lo que interesa es festejar y celebrar que cada niño o niña es importante, no se necesitará de grandes fiestas o de costosos regalos. Con frecuencia los adultos recuerdan más el cariño con se celebraron sus cumpleaños o sus logros, más que lo fino o costoso de la fiesta, porque lo que realmente transmite el amor es el interés y el afecto de quien organizó el festejo. Acudir a los recuerdos de celebraciones especiales permite identificar que lo que se guarda en el corazón, más que los regalos costosos o las grandes comilonas, son las bellas y sencillas expresiones de afecto que las personas tuvieron.

Por último, si queremos promover el desarrollo de nuestros niños y niñas, es importante que los adultos también se sientan bien. Por ello, los cuidadores deben también enorgullecerse y celebrar sus logros y avances unos con otros y cada uno consigo mismo, enorgulleciéndose de lo conseguido, así sea pequeño. De esta manera la sensación de satisfacción se proyectará en el resto de la familia y en los niños y niñas.

- En la vida cotidiana celebramos a los niños y niñas sus logros y sus esfuerzos.
- Esto ayuda a fortalecer los vínculos entre los adultos y los niños y las niñas.
- Celebrar los logros y esfuerzos hace que los niños y niñas se sientan amados y especiales.
- La manera como se festeje a un niño o niña en la vida cotidiana debe estar de acuerdo con los gustos de cada uno.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>596</b> de <b>643</b>

## 2. Festejar, participación y autonomía

---


Cuando la actividad infantil de explorar, de preguntar, de hacer las cosas por sí mismos, encuentra eco en adultos que les animan a seguir adelante y reconocen lo valioso de su actuar con expresiones como “¡qué bien!, ¡bravo!, ¡ensaya otra vez!, ¡hazlo de nuevo! ¡eso está muy lindo!”, se están festejando y felicitando sus avances y logros. Celebrar los distintos logros de los niños y niñas además de favorecer el vínculo afectivo, promueve su autonomía puesto que cuando se les aplaude o felicita reciben el mensaje sobre su capacidad lo cual los alienta a seguir desarrollando acciones.

En estas situaciones los adultos demuestran confianza en la capacidad del niño o la niña y se la transmiten a través de esos festejos y elogios, induciéndole a desear seguir avanzando, es decir promoviendo que sean cada vez más autónomos. Es así como el niño o niña que hace una pregunta y encuentra que el adulto además de responderle se muestra orgulloso por su curiosidad infantil, tenderá a seguir indagando. O si un niño o niña logra subir un escalón después de un buen esfuerzo y de muchos ensayos, los aplausos de quienes le quieren son un aliciente para intentarlo de nuevo, seguros de que podrá lograrlo y confiado en que su actuar es valorado por sus cuidadores. O si un niño o niña expresa una opinión y los adultos lo escuchan con atención y le expresan su admiración por la idea, aprenderá a seguir participando, opinando y argumentando.

Por otra parte, cuando se llevan a cabo festejos familiares o celebraciones en las cuales los niños y niñas están involucrados, hacerlos partícipes de los preparativos, es también una forma de promover su autonomía y su capacidad de tomar decisiones. Es así como la celebración de su cumpleaños debe contar con su opinión sobre los invitados que quiere recibir, sobre la comida que puede brindarse o sobre las actividades que pueden realizarse. Tener en cuenta sus opiniones no quiere decir que estas son las únicas que se tienen en cuenta, pues la participación significa intercambio de ideas para que entre quienes están involucrados tomen las decisiones. Entonces, los adultos deben orientar al niño o niña sobre las condiciones reales en que se puede llevar a cabo la fiesta: cuántas personas se pueden invitar y la comida que se puede ofrecer de acuerdo con el presupuesto, los tiempos y los espacios. Con niños y niñas muy pequeños puede servir dar dos opciones para que elijan y así aprendan a decidir. Más adelante podrán seleccionar entre tres o cuatro alternativas y posteriormente aprenderán a proponer ellos mismos las opciones.

Cuando los niños y niñas van creciendo, pueden participar preparando las invitaciones, acompañando en la compra de los alimentos o de los elementos que se utilizarán o ayudando en el arreglo de la casa. Esta forma de participar les ayuda a entender todo lo que supone la organización de un festejo y les va fortaleciendo como personas capaces de organizar y de actuar en vez de que sean solo convidados pasivos a la celebración.

Otra forma de promover autonomía y participación es respetar la forma en que el niño o la niña desea festejar. Algunos prefieren festejos con invitados, música y jolgorio, mientras otros preferirán una reunión tranquila de pocas personas y unos más querrán solo un paseo o una actividad en donde no son el centro de atención de muchas personas. Respetar estos gustos y tendencias envía al niño o niña que sus opiniones son tenidas en cuenta y les enseña a participar, opinar y a decidir.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>597</b> de <b>643</b>

- Cuando se les aplaude o felicita, los niños y niñas entienden que son capaces y esto les ayuda a seguir desarrollando acciones.
- Cuando los niños o niñas participan en las actividades de la familia y expresan opiniones que los adultos escuchan con atención y le expresan su admiración por la idea, aprenderán a seguir participando, opinando y argumentando.
- En las fiestas familiares o en las fiestas infantiles, es muy importante la participación de los niños y las niñas.

### 3. Festejar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

En el momento de festejar a través de eventos en los cuales se reúnen varias personas, bien sea familiares o comunitarios, es necesario tener en cuenta algunas medidas que garanticen la seguridad física y emocional de los niños y niñas de primera infancia desde su gestación. Por ellos en las fiestas donde haya niños y niñas:


- Los adultos deben saber que el tipo de actividades y conversaciones que desarrollan pueden ser observadas y escuchadas por los niños y las niñas. Por ejemplo, debe evitarse hablar de situaciones complejas que puedan impresionar a los niños y niñas (muertes, fantasmas, violencia, robos, etc.) o hacer chistes de connotación sexual o hacer burlas que humillen a otra persona. En estos momentos los adultos deben ser cuidadosos de no agredir a nadie física y verbalmente, de usar un vocabulario adecuado y de evitar juegos que impliquen apuestas con dinero.
- No deben llevarse a cabo actividades que pongan en peligro la salud de los niños y niñas. Por ejemplo, el uso de pólvora debe evitarse para que no se presenten quemaduras o explosiones; las mujeres gestantes no deben tomar licor, no deben fumar ni consumir otras sustancias psicoactivas de ningún tipo (Ver módulo de enfermar), no debe haber personas armadas disparando al aire pues es sabido de las lesiones y muertes por esta causa en el país.
- Debe tenerse mucho cuidado con el manejo que se haga del licor. En el país es muy común que las celebraciones de cualquier tipo incluyan licor y en muchos casos las personas se emborrachan, entran en conflicto e incluso se presentan riñas con heridos o muertos. Esto no debería suceder, pero menos en presencia de los niños y niñas.

El asunto del licor cuando hay niños y niñas debe analizarse con cuidado por las siguientes razones

- Cuando los niños y niñas observan desde muy pequeños que cualquier celebración incluye licor, y que este no es usado con precaución, aprenden a convivir con él y a asociarlo a situaciones agradables como los festejos y celebraciones. Entonces tienen bastantes probabilidades de que apenas lleguen a la adolescencia quieran tomar licor en cualquier fiesta y que desarrollen adicción al alcohol (alcoholismo).
- Cuando los adultos toman licor, bajan sus capacidades de controlar lo que sucede a su alrededor y puede pasar que los restos de licor que quedan en los vasos o botellas puedan ser ingeridos por los niños y niñas, provocándoles alguna intoxicación. Está demostrado

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>598</b> de <b>643</b>

que uno de los órganos responsables de procesar el alcohol es el hígado y este no está suficientemente maduro para esta tarea hasta los 18 años en los hombres y los 19 en las mujeres.

- Algunos adultos que gustan del licor, suelen ofrecerlo a los niños varones, pensando que con ello les están enseñando a ser hombres. A otras personas les parece gracioso que los niños y niñas se emborrachen porque dicen o hacen cosas chistosas. Esto, además de ser peligroso para su organismo, puede promover el desarrollo del alcoholismo porque se acostumbran a ingerirlo desde pequeños con el permiso y la complacencia de los cuidadores. Debe recordarse que sólo hasta después de los 18 años es legal que una persona compre e ingiera licor. También es importante saber que entre más tarde empiece una persona a consumir alcohol, tendrá menos probabilidades de desarrollar una adicción, pues está más maduro para tomar sus decisiones. Y un niño o niña de primera infancia no lo está.
- Debe tenerse cuidado con las colillas de cigarrillo para que los niños y niñas no las tomen de los ceniceros aún encendidas y prueben su sabor. Si bien en este caso no hay riesgo de intoxicación como con el licor, se corren los demás riesgos de desarrollar la adicción al tabaco que ya se sabe lo dañina que es para la salud pulmonar y cardiovascular de una persona.
- Debe tenerse la posibilidad de un sitio para que los niños y niñas más pequeños puedan dormir cómodamente y sin riesgo de ser abusados sexualmente por alguna persona presente en la festividad. Si la celebración es en la comunidad, debe pensarse en que el niño o niña pueda dormir en un cochecito o si no es posible, que pueda ser alzado cómodamente por su cuidador.
- Debe tenerse en cuenta que estas los emocionan pero también los cansan, por el nivel de excitación, de actividad y de expectativa. Por ello es muy importante que los niños y niñas descansen suficientemente antes de una fiesta, que esta se planee teniendo en cuenta las edades de los niños y niñas de manera que no sea en las horas de la noche en que están más agotados y llorarán más, o que si en ella participan niños o niñas menores de dos años, tengan tiempo de hacer su siesta para que lleguen descansados. Con los niños y niñas de primera infancia las celebraciones no deben ser muy largas para evitar la excesiva fatiga.
- Debe saberse que los niños y niñas pueden llorar por diversos motivos (una caída, el cansancio, una pelea entre pares, un susto o la excitación ante el bullicio y los acontecimientos de la celebración, no desear que se acabe la fiesta). Los adultos deben estar pendientes en medio de la celebración, pues entre conversaciones, música y risas, podría pasar desapercibido el llanto de un niño o niña.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, es importante conocer las condiciones del festejo o celebración para decidir si es conveniente que los niños y las niñas de primera infancia estén presentes o si es mejor que se queden en casa a cargo de una persona de confianza con quienes ellos se sientan tranquilos y cómodos.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **599** de  
**643**

Para que los niños y niñas estén cómodos y seguros en las fiestas debe tenerse en cuenta lo siguiente:

- Las conversaciones entre adultos deben evitar alusiones a temas que confundan y angustien a los niños y niñas
- Debe evitarse el licor para que los niños y niñas no lo tomen en cualquier descuido de los adultos. Jamás debe ofrecerse licor a un niño o niña. Las mujeres nunca deben tomar licor durante la gestación.
- Las colillas de cigarrillos deben manejarse con cuidado para que los niños y niñas no las prueben. Las gestantes no deben fumar.
- Debe eliminarse el uso de pólvora y de armas de fuego.
- Debe asegurarse que haya lugares para que los niños y niñas de primera infancia puedan descansar cómoda y seguramente.
- Los adultos deben estar pendientes de los niños y las niñas pues por cansancio o excitación pueden pelear, caerse o llorar.

## 4. Festejar, convivencia y autorregulación

Los festejos pueden ayudar de varias maneras a que los niños y niñas desarrollen su capacidad de convivencia y de autorregulación. Son varios los aspectos que pueden tenerse en cuenta alrededor de este asunto.


- Por un lado, las fiestas les ayudan a entender a los niños y niñas que en las familias, las comunidades y la sociedad en general, se celebran asuntos de importancia que ameritan hacer un alto en la vida cotidiana. Aprenden entonces el valor de ciertos símbolos y acontecimientos. El grado de un hermano, la cosecha en la región, la independencia del país, el día del trabajo, etc. Cuando esta celebración tiene relación con su vida personal, como el hecho de cumplir años, entienden mejor su significado.

Para que los niños y niñas entiendan el sentido de las celebraciones que no tienen relación directa con su vida, como una fiesta patria o religiosa, es importante que los adultos les cuenten sobre el motivo de la celebración para que vayan comprendiendo los hitos importantes de la cultura en la que viven.

- Celebrar a otras personas es también un aprendizaje sobre las relaciones sociales que ayudará a que los niños y niñas comprendan el valor de la generosidad, de la solidaridad y de la importancia de agradar a quienes se quiere o se aprecia. Esto se puede aprender cuando se involucra a los niños y niñas en la organización de un festejo que se hace a uno de los cuidadores significativos, o a un hermano o primo, o a un pariente cercano. También cuando es un amigo o persona de la comunidad con quien se celebra alguna ocasión importante. Esto puede lograrse cuando los niños y niñas participan, por ejemplo, en el dibujo de la invitación, en organizar una sorpresa, en envolver un regalo o en fabricarlo, o en preparar una canción de felicitación.
- Celebrar a otras personas, sobre todo si son otros niños o niñas, ayuda a que entiendan que ellos no son siempre el centro de los festejos y que es necesario aceptar, que otros pueden serlo.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>600</b> de <b>643</b>

Estas pequeñas frustraciones les enseñan a regular sus emociones y lo harán, porque saben que en otras ocasiones les tocará su turno. (Ver Módulo de peleas entre hermanos).

- Las fiestas pueden aumentar el cansancio y que por tanto suban los niveles de estrés por lo cual, habrá llantos y conflictos. Los adultos deben saber que esto pasará, para prepararse a tener calma evitando tensionarse y acudir a regaños, gritos y castigos con golpes cuando estas situaciones se presentan. Con frecuencia los adultos creen que como es una fiesta los niños y niñas van a estar felices y olvidan que son seres humanos que se fatigan fácilmente con tantas emociones. Entonces el adulto que ha puesto todo su empeño en celebrarle al niño o niña se frustra cuando lo ve llorar y no entiende lo que pasa. Si el adulto se pone en el lugar del niño o niña, podrá manejar con más tranquilidad la situación y posiblemente los conflictos se resolverán más fácilmente.
- Los festejos podrían asociarse con premios por la buena conducta de los niños y las niñas. Sin embargo son diferentes en sus objetivos:
  - Un festejo es una acción de reconocimiento acerca del valor que tiene un niño o una niña y de sus acciones. Se expresa de miles de formas y su objetivo principal está en transmitir afecto y reconocimiento. En ocasiones, se expresa a través de una fiesta que se comparte con otras personas, pero muchas veces un elogio, una muestra de alegría, una palabra o un beso son suficiente celebración.
  - El premio, aunque puede parecerse al festejo en su expresión, tiene un fin distinto orientado a alentar al niño o niña a que repita una conducta porque encuentra que recibe ese premio. El premio se expresa a través de un objeto, de un símbolo (medalla, o diploma) u otorgando un privilegio (ir a un paseo, por ejemplo). El peligro de usar los premios es que los niños y niñas aprenden a depender de los premios para comportarse como los adultos esperan en vez de buscar motivaciones internas porque siente que sus cuidadores están orgullosos de lo que son y de lo que hacen.

- Las fiestas ayudan a entender a los niños y niñas los eventos importantes de la familia, la comunidad o de la sociedad.
- Cuando se celebra a otras personas, los niños y niñas aprenden el valor de la generosidad y la solidaridad. Les enseña también a que ellos o ellas no son siempre el centro de los festejos ayudándoles a tolerar la frustración.
- Durante las fiestas los niños y niñas pueden cansarse más de lo habitual por lo cual los adultos deben estar preparados para manejar llantos, peleas o pataletas.
- Es distinto celebrar o festejar que premiar. Celebrar un logro envía el mensaje de lo valioso que es el niño o la niña. El premio le indica que deben hacer las cosas bien para obtener una recompensa material y el día que no la tenga, no se esfuerza.


## 5. Festejar, comunicación y lenguaje

La organización de los festejos o las actividades que se desarrollen en ellos, son una excelente oportunidad para promover el desarrollo del lenguaje en los niños y las niñas.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>601</b> de <b>643</b>

La planeación de una celebración cualquiera que sea ella, implica organizar la comida, las invitaciones, las actividades. Los niños y las niñas pueden participar en la elaboración de las listas que hacen los adultos con respecto a las compras o actividades que van a llevar a cabo, pues si bien no escriben pueden estar presentes y ayudar en la identificación de lo que el adulto escribe en esas listas. Esto les ayudará a entender el sentido de la palabra escrita como herramienta para recordar cosas que debemos hacer.

Los niños y niñas pueden participar también en la elaboración de las invitaciones que se hacen a las personas para una fiesta o celebración. Pueden hacer los dibujos, colorearlas o decorarlas y participar en la elaboración del texto que incluirá la invitación. Esto les ayudará a entender a entender el valor de la comunicación escrita que busca llegar a otros con un mensaje.

Elaborar tarjetas de felicitación es otra forma en que los niños y niñas pueden promover su capacidad de lenguaje y comunicación. En ella utilizarán expresiones de elogio, de congratulación, de felicidad por lo que sucede a otra persona y entenderán la importancia de festejar generosamente a otros con las palabras adecuadas. Si han participado en la elaboración de invitaciones en alguna ocasión, compararán que el tipo de lenguaje en una tarjeta de felicitación es distinto al que se usa para felicitar, lo cual promoverá la comprensión de la lengua.

Por último, si en los festejos se incluyen actividades que involucran lenguaje tales como cantos, narraciones, obras de títeres o dramatizaciones, es muy conveniente que los niños y niñas participen en estas actividades, que colaboren en su planeación y presentación, lo cual además de hacerlos sentir felices y orgullosos, les desarrolla la capacidad de hablar en público y de usar la magia de lenguaje para divertirse y festejar sin tener que invertir grandes sumas de dinero en la celebración.

La organización de fiestas es una excelente oportunidad para promover el desarrollo del lenguaje en los niños y las niñas cuando se les permite participar en la planeación de las fiestas, en la elaboración de invitaciones, en hacer tarjetas de felicitación.

Cuando en las fiestas se incluyen actividades como cantos, narraciones, obras de títeres o dramatizaciones, se está promoviendo el lenguaje de los niños y las niñas.

## 6. Festejar y el desarrollo de la estética


La elaboración de las invitaciones para las fiestas y la participación en la decoración del sitio donde se llevará a cabo una celebración ayudarán también a desarrollar la capacidad estética.

Las invitaciones suelen tener dibujos, colores, pinturas o apliques que las decoran y las hacen agradables a los demás. Si los niños y niñas participan en su elaboración y ponen gran cuidado en ello, entenderán la importancia de la belleza y de la estética, pero además pensarán sobre la combinación de colores que les gusta más, sobre la distribución de los dibujos en el espacio, sobre el tipo de apliques que se pueden pegar en la tarjeta. Y todo esto les ayudará a ser más sensibles a estas expresiones visuales agradables.

Por su parte, la decoración del sitio de la celebración, que puede ir desde poner unas flores o adornar un ponqué hasta diseñar una decoración completa de un salón, envía al niño o la niña un mensaje sobre la importancia de estar en sitios que se vean agradables para que las personas celebren algunos acontecimientos. Si además participan en todos estos adornos de acuerdo con sus posibilidades, desarrollarán sus destrezas para dibujar, recortar, pintar o ubicar en el espacio.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>602</b> de <b>643</b>

## 7. Festejar y pensamiento

---

La planeación de una celebración y la participación de los niños y niñas en esta actividad ayudarán en el desarrollo de su capacidad de programar y planear, habilidad que necesitarán para muchas situaciones en su vida.

Planear significa que se desarrollan procesos como los siguientes: identificar presupuesto, días, sitios y duración de la celebración; identificar las personas con quienes se compartirá el festejo; establecer las actividades que se van a desarrollar, las formas de invitar y la comida que se ofrecerá.


Cuando se involucra a los niños y niñas en la planeación de una festividad familiar, se pueden llevar a cabo por fases estas actividades, mostrando cómo primero se debe saber con qué dinero se cuenta para luego saber cuántas personas se pueden invitar, identificar el sitio y planear la comida entre otras cosas. Se pueden hacer listas de chequeo que se comprueban en la compañía de los niños y niñas de modo que ellos vayan entendiendo que para que una actividad social tenga éxito, debe pensarse en detalles, que la planeación tiene secuencias o que se pueden ir desarrollando varias actividades a la vez.

Esta capacidad de planeación, ayudará en su proceso de pensamiento, que desarrolla la capacidad de organizarse, de entender los tiempos y de hacer relaciones.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

---


- ¿Cómo hacer cuando hay niños y niñas en las fiestas en que hay licor?
- ¿Cuándo se festeja a los niños se les pueden dar regalos?
- ¿Por qué hay niños que no les gusta celebrar? ¿Qué hacer en ese caso?
- ¿Por qué los niños lloran cuando están en fiestas?
- ¿Qué hace cuando algunos adultos les celebran el mal comportamiento de los niños, porque les parece que es chistoso?
- ¿Cómo hacer para celebrar fiestas a los niños y niñas cuando no se tiene dinero?
- ¿Los niños deben ir a las fiestas de adultos?

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>603</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Portal Colombiaaprende – MEN](#)

<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>604</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>605</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de Festejar. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:


- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.

Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros en los cuales el tema de Festejar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de Festejar se sugiere, el libro "**Torta de cumpleaños**" que relata como Horacio recuerda que su amiga Úrsula cumplió años hace poco. El perro empaca unas frutas y corre a regalárselas a la gallina antes de que cumpla un año más. Úrsula recibe su regalo y cuando recuerda que Eulalia cumplió

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>606</b> de <b>643</b>

años hace poco, va con las frutas y unos huevos a casa de la vaca antes de cumplir un año más. La vaca se acuerda de la gata Camila y le lleva las frutas, los huevos y mantequilla y crema, antes de cumplir un año más. Así continúa un delicioso juego de acumulaciones y fórmulas repetidas. Al final, la canasta llega a manos del gato Eusebio que decide hacer una torta y todos los que han recibido y regalado algo llegan a su casa atraídos por el aroma y disfrutan del cumpleaños de todos. El mensaje del cuento muestra la importancia de celebrar el cumpleaños, así sea después de que este ha pasado y el agradecimiento de todos por el regalo que reciben.

Después de leer el cuento y comentarlo se puede conversar sobre las costumbres de la comunidad y de las familias para celebrar los cumpleaños. Es posible que en algunas culturas no se tenga esta costumbre pero entonces se indagará por otras fiestas especiales para resaltar el valor de las personas.

También puede conversarse acerca de las recetas para hacer tortas o postres especiales que suelen compartirse en fiestas y festividades.

## B. Cantos

Como Colombia es un país fiestero, pueden proponerse canciones que suelen cantar los participantes en distintas festividades de su comunidad.

## C. Bailes

Los bailes son muy propios de las festividades. Pueden bailarse ritmos tradicionales de las comunidades o ritmos más contemporáneos. Si se desea puede diseñarse una coreografía sencilla para luego presentársela a los niños y las niñas.

También puede bailarse de la siguiente forma:

Haciendo un círculo alrededor de un participante, los participantes entonan una canción que acompañan con palmoreo.

El que está en el centro baila con las manos en las caderas y saca a uno del círculo diciendo, "salga usted", para que le acompañe en el baile.

Bailan un momento y cuando el que estaba primero en el centro diga, "déjelo solo, solo en el baile", se une al círculo dejando solo a segundo participante. Este saca a otro a otro participante y se repite la misma rutina.

Se repite lo mismo hasta que hayan pasado al centro todos los participantes.

## D. Versos

Pueden aprenderse algunos de los siguientes versos que, además, pueden enseñarse a niños y niñas. Con el primero puede jugarse en un diálogo entre participantes en el que uno pregunta y el otro responde. Pueden añadirse preguntas y respuestas que rimen para enriquecer el verso.

### El matrimonio de la reina

**Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!**

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

PROCESO  
PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN  
ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE  
FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **607** de  
**643**

Mañana domingo  
de San Garavito  
se casa la reina  
con un borriquito

¿Quién es la madrina?  
María Catalina

¿Quién es el padrino?  
Don Juan Botijón

¿Quién pone a mesa?  
La vieja Teresa

¿Quién lava los platos?  
La lengua de los gatos

¿Quién lava las ollas?  
El pico de las pollas

¿Quién parte el ponqué?  
El cojo Noé

Con el segundo verso, el juego puede ser que cada persona se aprenda una línea y entre todos los van recitando sin equivocarse. También pueden añadirse nuevas rimas.


**Vamos al baile**<sup>124</sup>

"Vamos al baile", dijo el fraile

"No tengo ganas", dijo la rana.

"Invitemos al león", dijo el ratón.

<sup>124</sup> Tomado y adaptado de: Walsh, María Helena (2000). Versos tradicionales para cebollitas. Buenos Aires, Alfaguara

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>608</b> de <b>643</b>

"Pero es muy lejos", dijo el conejo.

"De aquí hay cien leguas", dijo la yegua.

"¿Por qué camino?" dijo el Zorrino.

"No por el cerro", dijo el perro

"¿Y si me aburro? les dijo el burro.

"Habrán muchas", dijo la Vizcaya

"Todas son viejas", dijo la comadreja

"Basta de lata", dijo la gata

## 2. Actividades para “explorar y compartir”

---

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:


Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.

Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las Festejar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.



	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>609</b> de <b>643</b>

- No olvide celebrar también sus logros (como persona adulta), sean grandes o pequeños disfrute de esos momentos.
- Cómo festejaron la llegada de un hijo o hija
- A cada uno de sus niños ¿cómo le gusta que le celebren sus logros?
- ¿por qué celebrar y animar a los niños y niñas ayuda a que avancen en el desarrollo?

### RECUERDOS DE FESTEJOS

**Objetivos:**

- Identificar las razones por las cuales los festejos y fiestas de la infancia agradaban a los participantes.
- Identificar los acontecimientos motivan actualmente las fiestas o celebraciones en las familias de los participantes o en la comunidad, particularmente alrededor de los niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes que recuerden las fiestas o festividades que les gustaban de niños o niñas. Pueden ser celebraciones familiares, de la comunidad o de otro tipo. Deben pensar qué era lo que hacía que especial la celebración.
- En pequeños grupos los participantes comparten sus recuerdos y entre todos identifican el tipo de festejos o celebraciones que les gustaban y las razones por las cuales eran agradables.
- Se exponen las respuestas de los grupos y se analizan los motivos que hacían atractivas las fiestas y celebraciones. Se puede preguntar qué fiestas les gustan a sus niños y niñas y por qué razón les atraen.
- Posteriormente se hace un listado de motivos por los cuales se organizan celebraciones a los niños y niñas de primera infancia (nacimientos, cumpleaños, bautizos, etc., dependiendo de las costumbres de cada comunidad).
- Sobre estas últimas celebraciones se pregunta: ¿incluimos a los niños y niñas en la planeación de estas celebraciones? ¿por qué? ¿es bueno que participen en su organización?

### ¿A SUS NIÑOS Y NIÑAS LES GUSTA QUE LES CELEBREN SUS LOGROS?


**Objetivo:** Identificar las formas en que se celebran los logros y esfuerzos de los niños y niñas de la primera infancia.

**Actividad:**

- Se planea con los participantes la dramatización de un programa de televisión en el cual cada uno de sus niños o niñas va a ser premiado por algo.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>610</b> de <b>643</b>

- Los participantes deben pensar alguna situación de la vida cotidiana o alguna característica de sus niños o niñas de primera infancia por la cual deben ser premiados. No tiene que ser nada especial.
- Luego se dividen en pequeños grupos y organizan la "ceremonia de premiación para los niños y niñas del grupo", la cual va a ser televisada para todo el país. Debe elegirse un maestro de ceremonias, debe establecerse el nombre los premiados la razón del reconocimiento y luego debe prepararse la representación de la ceremonia en la cual los niños y niñas deben pasar a recibir su reconocimiento.
- Se hacen las representaciones ante todo el grupo.
- El educador familiar va anotando en el tablero los motivos por los cuales se otorgan premios a los niños y niñas. porque son sonrientes, porque caminaron, porque hicieron un lindo dibujo, etc. Una vez terminan las dramatizaciones, se observan el listado del tablero y se pregunta: ¿a nuestros niños y niñas les festejamos esto en la vida diaria? Si algunos responden negativamente se pregunta la razón y a quienes responden positivamente se les pregunta cómo se les celebra.

### ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS QUE CORREN NIÑOS Y NIÑAS EN LAS FESTIVIDADES?


**Objetivo:** Identificar los riesgos que corren los niños y niñas en una fiesta

**Actividad:**

- Se pregunta a los participantes que describan cómo se llevan a cabo las fiestas entre adultos en las familias o en la comunidad. Se solicita a los participantes que organicen una fiesta de adultos en la cual van a estar presentes los niños y niñas y en la cual representen lo que acaban de describir.
- A unos pocos participantes, se les pide que representen a niños o niñas de primera infancia y se les da la instrucción en secreto de que deben dramatizar: 1) que se fuman las colillas encendidas; 2) que se toman los cunchos de licor que quedan en vasos o botellas; 3) que pelean y se pegan porque están cansados; 4) que se duermen del cansancio en cualquier parte y de forma incómoda; 5) que oyen chistes groseros que no siempre entienden.
- Una vez termina la dramatización, se analizan las situaciones que se representaron por parte de los niños y niñas. Se pregunta cómo afecta cada una de esas situaciones inseguras el desarrollo infantil. También se alienta a los participantes a comentar si hay otras situaciones que ponen en riesgo la seguridad de los niños y niñas.

## 3. Actividades para “reflexionar”

### PARA RECORDAR

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>611</b> de <b>643</b>

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### **LA IMPORTANCIA DE FESTEJAR LOS ACONTECIMIENTOS DE LA VIDA**

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de los festejos en la vida de los seres humanos y de los niños y niñas.

**Actividad:**


- Se solicita a los participantes que piensen en una frase que exprese la conclusión que sacan acerca de la importancia de celebrar y festejar acontecimientos o sucesos importantes de la vida, tanto los de adultos como los de los niños y niñas de primera infancia.
- Luego deben pensar en otra frase que exprese la importancia de que los niños y niñas participen en la organización de las celebraciones infantiles.
- Estas frases se pueden escribir en carteles y decorar de manera que se puedan exponer en el lugar donde se desarrolla el encuentro y se compartan entre todos. Para quienes no saben escribir, el educador familiar prestará su apoyo y los participantes decoran su cartel.

#### **CELEBRAR LOS LOGROS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS AYUDA A SU DESARROLLO**

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de celebrar y festejar los logros diarios de los niños y niñas para promover su desarrollo

**Actividad:**

- Se dividen los participantes en grupos para pensar en dos situaciones: una en la cual se le celebra a un niño o la niña un logro y otra en la cual no se le dice nada ni se le aplaude ni se le felicita. Los del grupo deben responder la siguiente pregunta: ¿en cuál de las dos situaciones el niño o la niña intentará repetir esa conducta y esforzarse por tener otros logros como esos? ¿Por qué es importante celebrar los logros y esfuerzos de los niños y niñas en la vida diaria?
- Se exponen las respuestas a las preguntas y se concluye sobre la importancia de celebrar los esfuerzos y logros de los niños y niñas de primera infancia en la vida diaria.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>612</b> de <b>643</b>

### LA IMPORTANCIA DE LA SEGURIDAD DE LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS FIESTAS

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia de la seguridad de los niños y niñas en las fiestas de los adultos.

**Actividad:**

En plenaria los participantes concluyen sobre cómo afecta a los niños y niñas el que los adultos no estén pendientes de ellos en las celebraciones de adultos.

## 4. Actividades para “construir”

---

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.


Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.

En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ¿CÓMO CELEBRAR LOS LOGROS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS?

**Objetivo:** Proponer alternativas para celebrar y festejar los logros diarios de los niños y niñas de primera infancia.

**Actividad:**

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>613</b> de <b>643</b>

- Se dividen los participantes en grupos y a cada uno se le asigna una de las siguientes situaciones: (las situaciones pueden cambiarse para que se ajusten a las características propias de cada comunidad).

**Grupo 1:** niña de 6 meses que se estira y con esfuerzo logra alcanzar un juguete que su cuidador le pone al frente.

**Grupo 2:** niño de 14 meses que da sus primeros pasos.

**Grupo 3:** niño de dos años, que le avisa a la abuela que quiere ir al baño.

**Grupo 4:** niña de 4 años que hace garabatos en un papel y le muestra a su padre.

**Grupo 5:** niño de 5 años que salta desde unos escalones tratando de llegar "muy lejos".

Se solicita a cada grupo que proponga varias ideas sobre la forma de celebrar el logro y el esfuerzo del niño o niña que le correspondió.

- Cada grupo expone en plenaria sus ideas ante los demás y estas pueden ser complementadas.
- Cada participante piensa en un compromiso para festejar los logros y esfuerzos de sus niños y niñas de primera infancia y los comparte con el grupo o con algún compañero. Estos compromisos pueden revisarse en el siguiente encuentro para analizar dificultades y logros alcanzados.

### ¿CÓMO INCLUIR ACTIVAMENTE A LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS CELEBRACIONES?

**Objetivo:** Establecer estrategias para que los cuidadores familiares tengan en cuenta la participación de los niños y niñas en las celebraciones infantiles.

#### **Actividad:**

- Se propone a los participantes que planeen una fiesta para celebrarle algo para un niño o niña de primera infancia. Entre todos se ponen de acuerdo sobre la fiesta que van a realizar.
- Luego se dividen los participantes en pequeños grupos y cada uno debe dar ideas acerca de cómo puede participar el niño o la niña y los hermanitos en:
  - Establecer los invitados que van a ir a la fiesta
  - La comida de la fiesta
  - Las invitaciones de la fiesta
  - Las actividades que se van a llevar a cabo en la fiesta
- Se exponen las ideas en plenaria y se complementan con la participación de todos.



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017

Versión 1

Página **614** de  
**643**

### LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD CON LOS NIÑOS Y NIÑAS EN LAS FIESTAS

**Objetivo:** Proponer ideas para garantizar la seguridad y comodidad de los niños y niñas dentro de las fiestas en que hay niños y niñas

**Actividad:**

Entre todos los participantes y con ayuda del educador familiar se hace una cartelera sobre las medidas de seguridad que deben tenerse con los niños y niñas de primera infancia en las festividades. El educador familiar puede ayudarse de las orientaciones temáticas de este módulo para complementar algunas ideas.

La cartelera puede rotar por las casas de las familias para socializar su contenido o quedar en el sitio donde se hacen los encuentros.

### LAS REDES DE APOYO

**Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias**

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**

- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo en los casos en que necesiten celebrar una fiesta y sus niños y niñas no puedan estar porque no es seguro para ellos y ellas.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.


Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, puede organizarse una fiesta para los niños y niñas de los participantes en la cual ellos y ellas participen de la planeación. Al final de la fiesta puede hacerse un reconocimiento a cada

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!


Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>615</b> de <b>643</b>

niño y a cada niña por algún logro o característica especial. Los diplomas pueden ser elaborados por los cuidadores familiares con ayuda de sus niños y niñas.

- **Si se puede realizar trabajo con la comunidad cercana**


Si el grupo lleva ya un tiempo suficiente de trabajo, hay confianza y viven en una misma comunidad, pueden analizar las costumbres que se tienen para las celebraciones que ponen en riesgo a los niños y niñas (pólvora, disparos, licor) y hacer una campaña para que en las siguientes fiestas que haya en la comunidad se eliminen esos riesgos.

 BIENESTAR FAMILIAR	PROCESO PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>616</b> de <b>643</b>

## Módulo 18 Descansar


# Descansar, el desarrollo infantil y las prácticas de crianza



 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>617</b> de <b>643</b>

## Capítulo 1

# Orientaciones Temáticas

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>618</b> de <b>643</b>

### **La pereza no es más que el hábito de descansar antes de estar cansado**

El descanso es fundamental en la vida de niños y niñas y de sus cuidadores pues permite que se relajen el cuerpo y la mente y se recarguen de energías y ánimo para seguir con las actividades cotidianas.

Además, según el Código de Infancia y Adolescencia (Ley 1098 de 2006) "los niños, las niñas y los adolescentes tienen **derecho al descanso**, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes".

Esta cita del artículo 30 del Código que fundamenta las acciones para la protección de los derechos de los niños y niñas del país, muestra un elemento importante que con frecuencia se pasa por alto: el descanso es un derecho de los niños y las niñas y por ello, los adultos debemos garantizarlo.


Lo anterior implica que el descanso no es lo mismo que la pereza y que tampoco es una pérdida de tiempo. En algunos grupos sociales, en que la laboriosidad es un valor importante, puede pensarse que un niño o niña que no está haciendo ninguna actividad y está descansando, puede coger malas costumbres o volverse perezoso, por aquello del dicho que "la pereza es la madre de todos los vicios".

Sin embargo, debe entenderse que la pereza como una característica asociada con la "flojera", el descuido, el tedio o la negligencia, es decir lo contrario a tener buen ánimo o emprender una tarea con entusiasmo o interés. En cambio, el descanso, es un pare en la actividad o un cambio en ella que permite tomar nuevos ánimos y seguir con energía. Es decir, el descanso alivia y ayuda porque permite seguir adelante, mientras la pereza dificulta el desarrollo de las actividades.

El descanso generalmente se asocia con actividades que se llevan cabo cuando una persona no está trabajando, estudiando o haciendo oficios del hogar. Sin embargo, en los niños y niñas de primera infancia puede aplicarse de una manera distinta, porque con frecuencia sus actividades están relacionadas con el juego. Entonces el descanso puede entenderse como un cambio de actividad bien sea porque se pasa de momentos de movimiento a otros de relajación y calma o porque, al contrario de una actividad de quietud se descansa con movimientos. Por ejemplo: si el niño o la niña estaban corriendo, estar sentado en una silla por un rato es descansar, pero si por el contrario estuvo un buen tiempo mirando un libro, mover sus piernas con un salto puede ser un descanso para su cuerpo.

Por otra parte, es necesario, señalar que existe la realidad del trabajo infantil, y aunque en la primera infancia no se presenta en alta proporción, existe y atenta contra el derecho al descanso y limita las posibilidades de desarrollo de los niños y las niñas.

Por último, para un buen desarrollo de los niños y las niñas, el descanso de sus cuidadores también es muy importante, pues un adulto fatigado o agotado podrá estar más irritable o puede deprimirse lo cual afectará la relación con el niño o la niña.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>619</b> de <b>643</b>

- El descanso es fundamental en la vida de niños y niñas y de sus cuidadores.
- El descanso permite que se relajen el cuerpo y la mente y se recarguen de energías el y es distinto a la pereza
- Los niños, las niñas y los adolescentes tienen **derecho al descanso**
- En los niños y niñas de primera infancia el descanso puede entenderse como un cambio de actividad: de momentos de movimiento a otros de relajación y calma o, al contrario, de una actividad de quietud una con movimientos
- El trabajo infantil, y aunque en la primera infancia no se presenta en alta proporción, existe y atenta contra el derecho al descanso y limita las posibilidades de desarrollo de los niños y las niñas.

## 1. Descansar, salud y desarrollo corporal

El organismo humano necesita de pausas pequeñas durante el día o de unas más largas en los fines de semana y las vacaciones para recuperar energías y bajar los niveles de estrés y preocupación. Los niños y las niñas de primera infancia también requieren de estas pausas de descanso por los mismos motivos, aunque su actividad no parezca ser fatigante porque generalmente están en actividad de juego o de movimiento.


### 1.4. Las formas de descanso y los beneficios corporales

Quizás la mejor medida para que un niño o niña descanse es la de dormir, bien sea en la noche o con una siesta. Sin embargo, pequeñas pausas ayudan también a que el cuerpo y la mente se relajen y puedan reiniciar la actividad evitando el estrés y el agotamiento sin tener que estar durmiendo con frecuencia.

Tener momentos de descanso, cortos o largos ayuda al fortalecimiento del sistema de defensas por cuanto estas pausas reducen los niveles de estrés y fatiga. Se sabe que los niveles altos de cansancio y estrés pueden hacer que las defensas se bajen haciendo que aumenten las enfermedades.

Al igual que las personas, los niños y las niñas tienen ritmos de actividad distintos y necesidades y formas de descanso diferentes. Aunque en general desarrollan una mayor actividad corporal que los adultos y parecen no cansarse, existen diferencias individuales en la cantidad de actividad que despliegan.

Es por esto que aunque asociamos el descanso con actividades de poco movimiento, estas no son las únicas que cumplen esa función, pues la manera de descansar es distinta en cada persona. Es posible, por ejemplo, que los niños y niñas que son muy activos, hagan algunas pausas cortas de poco movimiento y tranquilidad, pero su descanso puede consistir en moverse y jugar a saltar, correr y brincar. Otro niño o niña menos activo corporalmente, podrá descansar observando algún suceso desde una ventana o mirando las nubes. Entonces las formas para el descanso dependen de cada niño y cada niña, de su resistencia corporal y del tipo de actividad a la que haya estado dedicado.

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>620</b> de <b>643</b>

Podría decirse entonces, que las formas de descanso son diversas, según los niños y las niñas y sus actividades. Lo importante es que los adultos que están a su alrededor estén pendientes para identificar los signos de fatiga o cansancio que muestran los niños y niñas, esperando a ver si ellos mismos logran hacer la pausa que requieren o si es necesario hacer una propuesta de cambio de actividad para ayudarles a tomar un descanso.

Con los bebés es importante que los cuidadores sean muy sensibles a las muestras de fatiga que generalmente se expresan con llanto o con intentos de movimiento cuando ya lo pueden hacer. Un bebé muy pequeño, requerirá que se le acomode cada cierto tiempo, para que su cuerpo no se canse en la misma posición y desarrollar actividades de juego con el cuidador para alertar sus sentidos después de un rato de quietud.

En los niños y niñas más grandes, que han estado en una actividad calmada y sin movimiento, los llantos o las quejas de aburrimiento, pueden ser signos de fatiga que requerirán un cambio a una actividad más activa como hacer algún deporte, jugar a las carreras, dar brincos o incluso hacer estiramientos o tener masajes relajantes. El ejercicio físico ayuda a liberar tensiones y además favorece el desarrollo corporal.

Por contrario, si la actividad física ha sido intensa, posiblemente será necesario ayudarles a relajarse, tomando un tiempo sentados en una silla o meciéndose en una hamaca mientras conversan, escuchando un cuento o una canción o simplemente observando lo que pasa alrededor.

Una forma de ayudar a relajar el cuerpo de la actividad intensa es usando los masajes de relajación que ayudan a que el tono muscular disminuya y se recupere de la actividad. Además, el contacto suave y la conversación con el adulto, ayuda a relajar la mente. (Ver información sobre masajes en el Módulo de Bañarse)

Pequeñas pausas ayudan a que el cuerpo y la mente se relajen y puedan reiniciar la actividad evitando el estrés y el agotamiento

El descanso ayuda al fortalecimiento del sistema de defensas

Los niños y las niñas tienen ritmos de actividad distintos y necesidades y formas de descanso diferentes. Por eso las formas para el descanso dependen de cada uno, de su resistencia corporal y del tipo de actividad a la que haya estado dedicado.

Con los bebés es importante que los cuidadores sean muy sensibles a las muestras de fatiga

Una forma de ayudar a relajar el cuerpo de la actividad intensa es usando los masajes de relajación


## 1.5. La excesiva actividad o pasividad de los niños y las niñas

Con respecto a la cantidad de actividad corporal que tienen los niños y niñas debe analizarse el tema de la hiperactividad. Con frecuencia se habla de que los niños y niñas que se mueven un poco más que los demás, son hiperactivos. Sin embargo, debe tenerse cuidado pues debe entenderse que, como se decía, algunos son más activos que otros y el comportamiento muy inquieto es causado por distintos factores y no sólo por un trastorno de hiperactividad. El trastorno de hiperactividad en estricto sentido, sólo lo tiene cerca del 5% de la población.

El niño o niña con hiperactividad puede tener varios síntomas como: se muestra tan inquieto que parece que le picara algo y no pudiera dejar de moverse, si está sentado siente la necesidad de

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>621</b> de <b>643</b>

mover las manos o de estar levantándose a dar vueltas, dura poco en sus juegos y pasa de uno a otro en corto tiempo, tiene dificultad para sentarse por más de unos pocos minutos a escuchar un cuento, a ver televisión o a hacer un dibujo y no parece cansarse nunca, sino hasta la noche en que se duerme. Con frecuencia estos síntomas van acompañados de distracción y de impulsividad, aunque no siempre es así.


No obstante, hay que tener presente que tener una o dos de las características anteriores, significa que el niño o niña tiende a ser más activo, sin que tenga hiperactividad. También es importante considerar otros elementos:

- Es necesario analizar, si además de las características de inquietud existen otros elementos que puedan dar pistas un trastorno del espectro autista: por ejemplo, si los movimientos son repetitivos de manera llamativa, si hay una especie de aleteo con los brazos, si se observen dificultades en el desarrollo del lenguaje y de la comunicación. Entonces es necesario consultar el servicio de salud para que la familia pueda recibir orientaciones sobre la mejor forma de manejar el niño o niña y de promover su desarrollo.
- Es importante mirar si la inquietud aumentó por algún tiempo para analizar si está asociada con niveles de ansiedad altos asociados a alguna situación de estrés que el niño o niña no puede manejar. Es el caso, por ejemplo, de alguna situación traumática en la familia, de un abuso sexual, de algún cambio que haya vivido la familia por enfermedad, mudanza, llegada o salida de algún miembro de la familia, una muerte, etc.
- Debe analizarse el tipo de correctivos que se usan con los niños y niñas, porque cuando estos son severos y estrictos y se acude a los golpes y los gritos, humillaciones o amenazas, los niños y niñas aumentan sus niveles de miedo y ansiedad y una forma de expresarla es ante la inquietud corporal, porque no tienen otra forma de hacerlo. Es lo mismo que un adulto que está nervioso y empieza a moverse porque no puede estar sentado tranquilamente en una silla. Son mecanismos de defensa que tiene el ser humano.
- Los niños y niñas que crecen con poco afecto también pueden mostrar tendencias a ser inquietos y por lo tanto, mejorar las relaciones con ellos disminuye esta orientación al movimiento excesivo.
- Otra razón que hace que un niño o niña tienda a estar moviéndose, es cuando está disminuida la intensidad de los mensajes que le da su cuerpo acerca de las sensaciones internas o de la piel o del lugar que ocupa en el espacio. Entonces necesitará moverse para poder percibir estas sensaciones que estando quieto no identifica.

Estos niños o niñas que tienden desde siempre a tener mayor movimiento o que aumentan su ritmo por las razones expuestas, posiblemente querrán descansar menos con actividades tranquilas y reposadas. Si ellos lo toleran, un masaje al medio día o antes de dormir puede ayudarles a disminuir su ritmo y descansar. En el caso en que la inquietud motora tenga relación con factores emocionales, el masaje ayudará además a tranquilizar sus afectos y a sentirse cercano a la persona cuidadora que se lo hace con interés y cariño.

Cuando por el contrario, se observa que por varias horas o días un niño o niña se muestra muy pasivo, muy quieto, poco motivado a moverse o a realizar alguna actividad, debe haber una alerta porque puede estar enfermo o estar desnutrido. Pasa algunas veces, que una infección produce fiebre como único síntoma y entonces los niños o niñas tienden a acostarse queriendo descansar. Cuando tienen otros síntomas, los adultos pueden identificar mejor si hay alguna enfermedad, pero si no lo hay, esta tendencia inusual a descansar debe ponerlos sobre aviso para consultar el servicio de salud.

Cuando la quietud se presenta por días y meses y los niños y niñas expresan sentirse cansados, también debe consultarse con el servicio de salud, pues no es corriente esta tendencia en la vida

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>622</b> de <b>643</b>

infantil, que generalmente está llena de movimiento. Lo que sucede en estos casos es que ante una enfermedad o ante la desnutrición, el niño o niña no tiene suficientes energías para moverse y las ahorra estando quieto.

No todos los niños y niñas que se mueven más que los demás son hiperactivos.

La hiperactividad se presenta sólo en el 5% de la población y debe ser diagnosticada por profesionales especializados.

Algunas de las causas por las cuales los niños y niñas aumentan su nivel de actividad por razones emocionales o porque viven en un ambiente de mucha tensión.

Cuando un niño o niña se muestra muy pasivo es necesario consultar el servicio médico porque puede estar enfermo o desnutrido.


## 1.6. Sustancias activadoras y relajantes

Con frecuencia los cuidadores se preguntan si a los niños y niñas muy inquietos puede dárseles alguna sustancia relajante para que descansen tales como un agua de hierbas (toronjil, por ejemplo) o darles gotas de valeriana. Debe pensarse, que los niños y niñas en la primera infancia son más sensibles que los adultos a todas las sustancias que ingieran y por tanto debe evitarse darles aguas o remedios sin recomendación del servicio médico.

En general, si hay un niño o niña que se muestra muy tenso o inquieto, es mejor acudir a estrategias como la música suave, los masajes, una actividad de lectura, oscurecer la habitación en donde está el niño o niña, utilizar una hamaca para mecerlo o si es un bebé, acunarlo con calma para que se relaje.

En el caso contrario, el de las sustancias activadoras como el café, el chocolate o los dulces, hay que analizar dos cosas:

- De acuerdo con lo expresado en el módulo de comer, la alimentación de los niños y las niñas debe ser variada y equilibrada para que tenga todos los nutrientes necesarios. Los dulces que se encuentran el chocolate, los caramelos, los jugos o la panela, dan energía al cuerpo y por ello es bueno consumirlos sin exageración y recordando que es mejor usar dulces naturales que los de gaseosas o productos que tienen grandes cantidades de azúcar procesada.
- El café es una bebida que activa el cuerpo por efecto de la cafeína que contiene. Sin embargo, debe saberse que los niños y niñas no deben tomarlo, porque este producto tiene la desventaja de que no deja asimilar el calcio y el hierro que necesita el organismo infantil. El calcio se necesita para fortalecer los huesos y los dientes y el hierro es fundamental para que la sangre tenga suficientes glóbulos rojos que son los que llevan la oxigenación y los nutrientes al resto del cuerpo y al cerebro. Sin hierro en la sangre, se presenta anemia que además, baja el nivel de actividad en los niños y niñas.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>623</b> de <b>643</b>

El chocolate y los alimentos que tiene dulce brindan energías a los niños y niñas pero no deben ser consumidos en exceso.

El café debe eliminarse de la dieta de los niños y niñas pues les impide fijar el calcio y el hierro.

Antes de dar aguas aromáticas relajantes o sustancias tranquilizadoras a los niños y niñas debe consultarse con el servicio médico.

## 2. Descansar y el desarrollo de la seguridad física y emocional

En relación con la seguridad de los niños y niñas, es importante considerar las características de los lugares en los cuales descansan. Deben ser lugares limpios en los cuales no corran el riesgo de accidentes: las hamacas o columpios para balancear deben estar diseñados para evitar la caída; los pisos deben estar limpios pues en ellos es frecuente que los niños y niñas reposen por un rato; si están a campo abierto, asegurarse que el suelo no tenga contaminantes como desechos fecales humanos o animales; sitios alejados de fuentes de agua de modo que el niño o niña no resbale a ellas; sitios de los cuales los niños o niñas no se caigan y puedan sufrir heridas, como la parte alta de una escalera o una ventana en piso alto, por ejemplo.

Los sitios de descanso deben

- Ser limpios y sin contaminación.
- Ser lugares que eviten el riesgo de caídas.
- Ser lugares alejados de fuentes de agua.

Por otra parte, es muy importante considerar el tema del **trabajo infantil**, para eliminarlo en cualquiera de sus formas.

El respecto puede decirse que las actividades que se consideran trabajo infantil se caracterizan por ser tareas que atentan contra la salud y el desarrollo de los niños y niñas porque interfieren con su educación y porque impiden el juego y el descanso. Esto quiere decir que si un niño o niña colabora con las actividades del hogar de acuerdo con su capacidad, y tiene bastante tiempo para jugar y descansar, no puede considerarse trabajo infantil.


En la primera infancia, los niños y niñas se inician en el aprendizaje de algunos oficios de la casa, tales como organizar su ropa y sus pertenencias, ayudar en algunas tareas de la cocina como desgranar arvejas, lavar algunas verduras, pelar con la mano ciertos alimentos, ayudar a amasar arepas. Son tareas que no implican ningún riesgo para la salud pues no requieren el uso de cuchillos o de acercarse al fogón. Además son tareas que pueden enseñarse poco a poco para que, de acuerdo con la edad del niño o niña, puedan ser ejecutadas y ayuden a desarrollar habilidades en la coordinación de los movimientos finos.

En la casa los niños y niñas de primera infancia también pueden colaborar con el cuidado de algunos animales poniendo la comida o el agua, siempre y cuando el peso de los recipientes que carguen sean adecuados a su cuerpo.

Es posible que puedan acompañar al adulto en el cuidado de los niños y niñas más pequeños, pero su responsabilidad no debe ser el cuidado de los bebés o de los más pequeños, pues en la primera infancia, todavía no tienen la capacidad de asumir esta responsabilidad.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>624</b> de <b>643</b>

En el campo, es posible que desde pequeños, los niños y niñas vayan aprendiendo algunas labores del cultivo, adecuadas para su edad.

En todas estas labores, los cuidadores deben tener en cuenta que estas no sean perjudiciales para el desarrollo físico y psicológico. Esto significa que:

- Los niños y niñas pueden ejecutar las tareas sin dificultad y habiendo sido enseñados con paciencia y poco a poco, por sus cuidadores. Esto quiere decir que las actividades en las que colabora cada niño y cada niña, no requieren de habilidades que sobrepasan la capacidad de cada uno. Por ejemplo, un niño de dos años, no podrá pelar una fruta como lo hace uno de cuatro y el orden de sus cosas debe hacerlo con el acompañamiento del adulto para que pueda aprenderlo y hacerlo por sí mismo poco a poco. Es necesario recordar lo que pone de presente la tercera Conferencia global sobre el trabajo infantil llevada a cabo en Brasil en octubre de 2013: "el trabajo infantil es todo trabajo realizado por un niño que tiene menos que la edad mínima especificada para ese tipo de trabajo"<sup>125</sup>
- Cuando los niños y niñas no realizan la tarea cumpliendo las expectativas de los adultos, no deben ser sancionados, sino que deben darse más orientaciones para apoyarlos y ayudarlos a que lo puedan hacer mejor. Debe recordarse que los niños y niñas realizan estas actividades porque les ayuda en su desarrollo y no para descargar a los adultos de sus responsabilidades.
- Las tareas que ejecutan los niños y niñas no los exponen a daños en su salud por estar en ambientes que producen enfermedades debido a humedad, frío, lluvia, contaminación del aire, esfuerzos físicos excesivos, riesgos de accidentes o exposición al sol por mucho tiempo y sin protección, entre otras razones.
- Pueden jugar y descansar suficientemente porque los oficios que se les ponen sólo les implican una pequeña cantidad de tiempo y la mayoría del día pueden estar en actividades propias de la infancia.

<sup>125</sup> [http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS\\_IPEC\\_PUB\\_23482/lang-es/index.htm](http://www.ilo.org/ipec/Informationresources/WCMS_IPEC_PUB_23482/lang-es/index.htm)





## EL TRABAJO INFANTIL

1/01/2017

Resolución No. 625 de  
2017  
643

Las actividades que se consideran trabajo infantil se caracterizan por ser tareas que atentan contra la salud y el desarrollo de los niños y niñas porque interfieren con su educación y porque impiden el juego y el descanso.

si un niño o niña colabora con las actividades del hogar de acuerdo con su capacidad, y tiene bastante tiempo para jugar y descansar, no puede considerarse trabajo infantil.

En la casa los niños y niñas de primera infancia también pueden colaborar con algunas actividades del hogar siempre y cuando sean adecuadas para su edad, les hayan sido enseñadas con paciencia, no les impidan descansar y no atenten contra su seguridad ni su desarrollo físico y psicológico.

### 3. Descansar y vinculación afectiva

---

Como los ratos de descanso contribuyen a descargar tensiones y emociones, esto contribuirá a que las relaciones entre las personas de la familia y con los niños y las niñas, sean más fáciles y menos tensas.

Es sabido que muchos de los conflictos y dificultades que se presentan entre las personas tienen relación con la fatiga que produce el quehacer en la vida cotidiana: estudio, oficios del hogar, responsabilidades. Si no existen pausas para reposar y reponer las energías, es posible que los niveles altos de estrés disminuyan las energías que tienen los seres humanos para atender a las personas de la familia con agrado y con paciencia. Cualquier problema les irritará más fácilmente, pues la fatiga hace que se toleren menos los inconvenientes. Y todo esto afecta los vínculos afectivos, tanto entre adultos como con los niños y las niñas.


Por ello, es necesario que tanto los niños y las niñas, como sus adultos cuidadores puedan tener pausas para el descanso que les ayuden a estar más tranquilos y relajados, facilitando la unión entre ellos.

En este sentido, cuando se observa que un niño o niña está cansado y se empieza a mostrar irritable, puede proponérseles alguna actividad agradable que le permita hacer una pausa y retomar fuerzas para el resto del día: contemplar algo que le atraiga como las láminas de un libro, las hojas de un árbol, unos animales que juegan; mecerse en una hamaca, mecedora o columpio; estirar los músculos; hacer un dibujo; escuchar música; dedicarse a armar un objeto con palos o bloques, etc. Puede proponerse como juego, teniendo en cuenta los intereses del niño o niña y las actividades propias de la comunidad.

Plantear estas actividades ayudará evitar el conflicto con el niño o la niña que, por efectos del cansancio, puede llorar irritado o hacer una pataleta.

Esta propuesta de llevar a cabo una pausa y cambio de actividad puede ir acompañada con la palabras que le muestren al niño o la niña que están cansados para que aprendan a identificar las señales de fatiga. Ello quiere decir que los adultos tendrán que aprender primero a identificar estas señales las cuales pueden estar asociadas con conductas como quietud, pereza de jugar, deseo de acostarse, irritabilidad, bostezos, restregamiento de ojos, entre otras.

Cuando la actividad ha sido muy quieta, el aburrimiento por la actividad y el empezar a moverse, indica que necesitan descansar con movimiento.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>626</b> de <b>643</b>

Los ratos de descanso contribuyen a descargar tensiones y emociones, lo cual ayudará a que las relaciones en la familia sean más fáciles y menos tensas.

Estar atento a la fatiga de los niños y niñas para proponerles momentos de descanso disminuirá los llantos y las pataletas y favorecerá una relación más tranquila con los niños y niñas.

Es necesario aprender a identificar las señales de cansancio en los niños y niñas.


Por otra parte, es importante que las personas cuidadoras de niños y niñas también puedan tener sus pausas para descansar, pues los niños y niñas de primera infancia requieren de mucha atención y cuidado que puede ser agotador para el adulto. Por ello, deben buscarse momentos para hacer pausas. Esto favorecerá al adulto en su salud y ayudará a estrechar el vínculo que tiene con el niño o la niña.

Algunas recomendaciones que pueden seguir los cuidadores son:

- Organizar las actividades diarias de manera que se dé prioridad a las más importantes y se distribuya el tiempo para llevar a cabo lo que se planea. Cuando se pretende hacer todo lo que se hacía antes de tener un bebé o niños y niñas pequeños, posiblemente sobrevendrá mucho cansancio y frustración por no poder hacerlo. Por ello, es posible que por un tiempo sea necesario dejar de hacer algunas. Es importante que dentro de estas actividades cotidianas se programen momentos de descanso, pues aunque parecieran poco importantes son de gran ayuda para sobrellevar el día.
- En la medida de lo posible, buscar ayuda de otras personas adultas de la familia, que apoyen algunos ratos y permitan estos tiempos de descanso.
- Procurar dormir suficientemente en la noche. Cuando los bebés están muy pequeños y es necesario alimentarlos, la madre que lacta tendrá menos sueño, por lo cual es importante que en el día pueda reponer parte del sueño, mientras su bebé duerme. Algunas madres, buscan adelantar el oficio mientras el niño o niña duermen, pero en algunos de estos ratos es conveniente descansar porque de lo contrario, puede sobrevenir el agotamiento. Cuando los niños y niñas ya duermen la mayor parte de la noche pero todavía se despiertan algunas veces, los adultos cuidadores pueden turnarse la levantada para atenderlos, de modo que la fatiga no se recargue en uno de los cuidadores.
- Hacer ejercicio físico que a la vez que activa el cuerpo permite descansar, pues al realizarlo periódicamente el cuerpo se encuentra más saludable y relajado y el sueño se regula. No obstante, debe evitarse el ejercicio físico en la noche, porque el cuerpo se activa e impide conciliar el sueño.
- Procurar mantener contacto con personas adultas y evitar aislarse en el hogar solo con los niños o niñas. Es bueno conversar con vecinos o familiares para despejar la mente de la crianza y el cuidado de los niños y niñas. Esto aliviará las tensiones y abrirá el panorama de la vida.
- En momentos de mayor estrés puede acudir a la respiración profunda procurando relajar los músculos del cuello. Esto ayudará a disminuir la irritabilidad y a sobrellevar más fácilmente la rutina.
- Disfrutar los momentos en se acuna al bebé o al niño o niña o se le narra un cuento o se ve televisión por un rato. Cuando esto no se toma solo como una carga y se disfruta, el adulto puede descansar un poco de la actividad física retomando energías para lo que sigue y favoreciendo el vínculo afectivo.

*Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!*

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>627</b> de <b>643</b>

Es importante que las personas cuidadoras de niños y niñas también puedan tener sus pausas para descansar.

Algunas recomendaciones que pueden seguir los cuidadores son:

- Organizar las actividades diarias de manera que se dé prioridad a las más importantes y se distribuya el tiempo para llevar a cabo lo que se planea.
- Buscar ayuda de otras personas adultas de la familia
- Procurar dormir suficientemente en la noche.
- Hacer ejercicio físico que a la vez que activa el cuerpo permite descansar.
- Evitar aislarse en el hogar solo con los niños o niñas.
- En momentos de mayor estrés puede acudir a la respiración profunda.
- Disfrutar los momentos en se acuna al bebé o al niño o niña o se le narra un cuento o se ve televisión por un rato.

## 4. Descansar, convivencia y autorregulación


Además de fortalecer los vínculos afectivos, los descansos que se promueven en los niños y niñas y en los adultos, disminuirán los conflictos y ayudarán a los niños y niñas a regular sus impulsos.

Como se expresó en los módulos de Pataletas y de Llorar, la fatiga y el cansancio se convierten en factores que desencadenan las rabietas y el llanto. Esto se presenta porque al estar cansados, los niños y las niñas tienen menos energía física y psicológica para enfrentar una frustración proveniente de algo que le sale mal o de una norma que debe cumplir. Entonces puede sobrevenir el llanto o la pataleta como mecanismo para relajarse y bajar las tensiones.

En consecuencia, cuando los adultos están atentos de las actividades de los niños y niñas y les proponen pausas para descansar, están contribuyendo a que los niños y niñas tengan energía suficiente para sobrellevar las frustraciones y para acceder a realizar las actividades que en ocasiones les desagradan pero que es necesario que realicen, tales como lavarse los dientes, ordenar sus objetos, irse a dormir.

Un niño o niña que vive muy cansado, probablemente tendrá menos energía y menor capacidad para ir regulando sus impulsos y su reacción va a ser la irritación más que la aceptación de las actividades que le disgustan.

Quando los adultos están atentos de las actividades de los niños y niñas y les proponen pausas para descansar ayudan les ayudan a que manejen mejor sus frustraciones y regulen sus impulsos

	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>628</b> de <b>643</b>

## 5. Descansar, comunicación y lenguaje

Cuando el descanso tiene relación con actividades de poco movimiento, el lenguaje y las formas de comunicarse pueden ser excelentes para atraer la atención de los niños y niñas. Debe recordarse que en la primera infancia, el descanso no consiste en "hacer nada" sino más bien en un cambio de actividad.

Por ello, el adulto puede atraer a los niños y niñas a hacer pausas con actividades como cuentos, adivinanzas, trabalenguas, rimas, coplas. El cuidador puede preguntar por ejemplo: ¿Quién quiere oír un cuento? Posiblemente los niños y niñas se acercarán y pueden sentarse cerca del adulto que les narra algún cuento del agrado de los niños y niñas. Esto dará un tiempo para reposar el cuerpo y facilitará el desarrollo del lenguaje.

Las rimas, las adivinanzas, las coplas o trabalenguas, también pueden ser planteados de manera atractiva a niños y niñas de manera que lo perciban como actividades no obligadas.

El adulto puede atraer a los niños y niñas a hacer pausas con actividades como cuentos, adivinanzas, trabalenguas, rimas, coplas.


## 6. Descansar y el desarrollo de la estética

Los momentos de descanso son grandes aliados para el desarrollo de la estética pues en momentos de menor actividad, la música ayuda a relajar permitiendo la distensión corporal, el dibujo puede concentrar las energías de manera relajante, amasar o modelar descansa y permite liberar tensiones, contribuyendo al desarrollo de la sensibilidad por estas estas expresiones y por el arte.

La música puede ayudar a relajar a los niños y niñas, tanto por sus melodías como por los ritmos que pueden ayudar a que el cuerpo vaya teniendo también un ritmo reposado. Para esto puede ayudar el uso de que se llevan con elementos construidos con semillas o piedritas que el adulto o el mismo niño o niña pueden agitar.

Por otra parte, el dibujo libre que deja volar la imaginación y hacer trazos y combinar colores a su gusto puede ser relajante para los niños y niñas. No es necesario que realicen formas específicas ni que pongan colores cuidando de no salirse de las líneas. Para descansar puede ser mejor dejarse llevar por la imaginación y el trazo libre que distensionan y concentran las energías, sin necesidad de buscar el cumplimiento de metas específicas. Lo mismo puede suceder con el modelado, bien sea con arcilla, con plastilina o con alguna masa blanda que permita al niño o niña amasar y buscar las figuras que desee o simplemente mover sus manos alrededor de la masa para relajarse.

Los momentos de descanso son grandes aliados para el desarrollo de la estética pues la la música, el dibujo o el modelado pueden ayudar a relajar a los niños y niñas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>629</b> de <b>643</b>

## 7. Descansar, participación y autonomía

El desarrollo de la autonomía tiene relación con el respeto por los ritmos que tienen los niños y niñas para descansar y hacer pausas durante la vida cotidiana así como por las formas en que las llevan a cabo. De esta manera, el mismo niño o niña va encontrando en sí mismo los tiempos y maneras ideales para descansar.

Este respeto, significa que el adulto no obliga a descansar a los niños y niñas en momentos específicos del día guiado por su propio cansancio o por la necesidad de que haya calma y tranquilidad a su alrededor. Significa igualmente, que no impone formas de descanso que le sirven a él como adulto pero que pueden no ser las que el niño o niña necesita.

Lo anterior no quiere decir que el adulto no está alerta a los momentos en que un niño o niña muestra estar fatigado. Por el contrario, un adulto que promueve la autonomía infantil, aprende a entender los signos del cansancio, espera para ver si el niño o niña encuentra su propia forma de descansar y si esto no se da, propone posibles actividades de distensión para que el niño o niña elija y decida. Son propuestas agradables y no impuestas que dan libertad al niño o niña para escoger, promoviendo de esta manera su autonomía.

El desarrollo de la autonomía tiene relación con el respeto por los ritmos que tienen los niños y niñas para descansar y hacer pausas durante la vida cotidiana así como por las formas en que las llevan a cabo.

## 8. Algunas preguntas que pueden orientar la actividad educativa o comunicativa

CATEGORÍA	PREGUNTAS
Significado	¿Qué significa Descansar? ¿Qué significa la palabra descansar? ¿Es solo dormir? o ¿hacer pereza? ¿Cuál es la diferencia entre descanso y sueño en un niño y niña? ¿Por qué los niños casi no descansan, y siempre están haciendo algo y a veces hasta se olvidan de comer?
Descanso y desarrollo	¿Es verdad que los niños necesitan descansar para un adecuado crecimiento y desarrollo? ¿Es verdad que los niños que queman bastantes energías y no descansan lo necesario no crecen y no son inteligentes? ¿Los niños se cansan de jugar?
Horarios	¿Cuántas horas necesitan descansar los niños al día? Es necesario que nuestros hijos descansen?, cuántas veces al día? ¿Qué hora es la más aconsejable para que los niños descansen?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



BIENESTAR  
FAMILIAR

**PROCESO**  
**PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN**  
**ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE**  
**FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS**

A3.MO12.PP

11/01/2017


Versión 1

Página **630** de  
**643**


CATEGORÍA	PREGUNTAS
	<p>¿Después de almuerzo ellos deben descansar y por cuánto tiempo?</p> <p>¿Es importante que los niños descansen después del almuerzo?</p> <p>¿Es bueno dejar que los niños descansen después de llegar del jardín?</p> <p>¿Cuántas horas debo dejar descansar a mi hija que tiene cuatro años?</p> <p>¿Cuánto tiempo deben descansar los niños después de que han tenido mucha actividad física?</p> <p>Mi niña juega casi todo el día, ¿en qué momento es importante que ella tome un descanso?</p>
Alimentos para la actividad y para el descanso	<p>¿Es verdad que el chocolate proporciona en el niño energías que no le permiten descansar?</p> <p>¿Podemos dar café a los niños cuando los vemos cansados para que se activen?</p> <p>¿Es bueno darles agüitas relajantes para que descansen y se relajen? ¿Cuáles son buenas?</p>
Pautas para el manejo del descanso	<p>¿Cómo hago para que mi niña y niño descansen porque todo el día están muy activos?</p> <p>¿Qué técnicas debemos emplear para que el descanso de los hijos-hijas sea más saludable?</p> <p>¿Qué actividades puedo organizar en casa o en la cuadra para que el descanso de las niñas y niños sea productivo y saludable?</p> <p>¿Qué actividades nos pueden servir para que los niños descansen?</p> <p>Mi hijo no descansa en todo el día y se duerme muy tarde. ¿Por qué será y qué hacer?</p> <p>¿Cómo hacemos para cambiar de una actividad fuerte físicamente a una actividad más relajada?</p> <p>Cuando los niños salen a vacaciones ¿es bueno matricularlos en cuanto curso vacacional?</p> <p>¿Qué orientación pueden darnos para compartir más con nuestros niños y brindar un manejo adecuado al tiempo</p> <p>¿Qué actividades puedo organizar en casa o en la cuadra para que el descanso de las niñas y niños sea productivo y saludable?</p> <p>¿Cómo hago para saber cuáles son las actividades que realmente le gustan a mi hija cuando se trata de descansar y ello no genere conflicto en casa?</p> <p>¿Qué otras actividades puedo desarrollar con mis niños que impliquen descanso y que no sean necesariamente dormir?</p> <p>¿Es bueno que los niños dejen tareas para la casa en el jardín infantil?</p>

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>631</b> de <b>643</b>


CATEGORÍA	PREGUNTAS
Descanso y actividad de los niños y niñas	<p>Mi hijo se agota con rapidez a veces permanece solo cansado ¿eso es normal?</p> <p>Mi hijo es muy hiperactivo e inquieto no descansa ¿está bien eso?</p> <p>Cuándo los niños han jugado mucho y quieren descansar, ¿es malo dejarlos reposar por mucho rato?</p> <p>¿Qué pasa cuando el niño es ansioso para caminar y jugar y casi no descansa?.</p> <p>¿Por qué algunos niños, por más que jueguen y jueguen no se acuestan a descansar un rato, sino hasta la noche.</p>
Descanso de personas cuidadoras	¿Cómo podemos recuperar el espacio para descansar nosotros como padres y madres?

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>632</b> de <b>643</b>

## RECURSOS PARA CONSULTA


- [Portal Colombiaaprende – MEN](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html)  
<http://www.colombiaaprende.edu.co/html/familia/1597/w3-propertyvalue-48396.html>
- [Juegos de relajación:](http://octaedro.cat/pdf/07026.pdf)  
<http://octaedro.cat/pdf/07026.pdf>
- [Técnicas de relajación para niños y niñas](http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico11.htm)  
<http://www.cosasdelainfancia.com/biblioteca-psico11.htm>
- [Derecho al juego, al ocio y al descanso – Observación general N° 17 de las Naciones Unidas](http://www2.ohchr.org/English/bodies/crc/docs/CRC.C.GC.17_sp.pdf)  
[http://www2.ohchr.org/English/bodies/crc/docs/CRC.C.GC.17\\_sp.pdf](http://www2.ohchr.org/English/bodies/crc/docs/CRC.C.GC.17_sp.pdf)



 BIENESTAR FAMILIAR	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE</b> <b>FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>633</b> de <b>643</b>

## Capítulo 2

# Orientaciones Metodológicas

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>634</b> de <b>643</b>

En este capítulo se encuentran actividades diseñadas para los encuentros grupales con cuidadores familiares para el tema de descansar. Se encontrarán actividades para los momentos propuestos en la “Guía Orientadora N° 6 para la Formación y el Acompañamiento a Familias – modalidad familiar”, que también se recomiendan seguir en los talleres grupales que se desarrollen en la modalidad institucional. Estos momentos son: “jugar”, “explorar y compartir”, “reflexionar” y “construir”.

## 1. Actividades para “jugar”

### PARA RECORDAR

El momento de “jugar” es una actividad inicial, lúdica y corta (unos 15 a 20 minutos) relacionada con el tema. Pueden ser juegos, adivinanzas, lecturas, coplas, cantos, etc. Se trata de introducir el tema de manera grata, aprovechando las costumbres, rituales, leyenda o mitos de cada región tanto las que se usan con los niños y niñas, como las que comparten los adultos.

Después de la actividad, puede hacerse una pequeña reflexión sobre la importancia del juego, del canto o de los cuentos para la vida y especialmente para la vida de los niños y niñas o sobre el tema del encuentro.

Este momento tiene tres objetivos principales:

- Iniciar el encuentro de manera grata y activa.
- Promover el reencuentro de los adultos con actividades lúdicas para que luego puedan vivir esos momentos con sus niños y niñas.
- Introducir el tema del encuentro y motivar a los participantes sobre su importancia.


Algunas de las actividades lúdicas que pueden seleccionarse son las siguientes:

### A. Lecturas de cuentos

Se pueden seleccionar libros en los cuales el tema de descansar esté incluido. Se lee el libro y luego se puede comentar con alguna pregunta o de manera libre. La lectura debe ser pausada, entonada y puede hacerla el educador familiar o alguno o varios participantes. Si el libro es ilustrado deben mostrarse los dibujos y señalarse los detalles.

En el tema de descansar se sugiere, el libro "**Frederick**"<sup>126</sup>. Es una nueva parábola de la cigarra y la hormiga, en la que el protagonista, Frederick, parece estar ocioso en contraposición con sus hermanos ratones que recogen afanosos provisiones para el invierno (gráficamente también podemos distinguirlo porque siempre lo vemos de espaldas a los otros). Pero Frederick sí trabaja: el recogerá los rayos del sol para cuando haga frío, además de la poesía y los colores para las largas tardes del invierno.

<sup>126</sup> Leo Lionni (1967) Frederick. Ed. Kalandraka

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>635</b> de <b>643</b>

Después de leer el libro, se puede comentar. Se pueden proponer ideas sobre formas de descansar que nos hagan ver el mundo más grato y amable.

## B. Adivinanzas

SE juega a las adivinanzas. Se sugieren las siguientes, pero pueden compartirse otras que tengan que ver con actividad o descanso

Zumba que te zumbarás,  
van y vienen sin descanso,  
de flor en flor trajinando  
y nuestra vida endulzando.  
(Abeja)

Lenta dicen que es  
porque sólo asoma  
la cabeza, las patas y los pies  
(La tortuga)

Llegamos sin cesar, una tras otra,  
desde el mar a la playa a descansar.  
A veces, sin embargo, más furiosas,  
los barcos podemos destrozarnos.  
(Las olas del mar)

## C. Actividad física o de relajación

- Pueden hacerse algunos ejercicios de actividad física que aunque animen el cuerpo, también descansan porque es una actividad agradable y distinta a la que usualmente se hace en casa o en el trabajo. Debe tenerse en cuenta la edad de las personas para no exigir mucho a quien no pueda.

Algunos ejercicios que pueden hacerse son<sup>127</sup>:

<sup>127</sup> Tomado de: <http://elblogdenube2.wordpress.com/2012/11/>

<b>EJERCICIOS DE ACTIVACION O CALENTAMIENTO EN SI</b> (Ejercicios de carrera ancho de la cancha con movilidad)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Camino suavemente sobre talones y puntas de pie		Camino con gran movimiento de brazos.		Camino con movimiento de brazos adelante y atrás.		Camino elevando piernas.	
Camino flexionando el tronco hasta tocar los pies.		Trote elevando rodillas		Trote elevando talones a glúteos		Corro haciendo círculos con los brazos hacia adelante, hacia atrás.	
Me desplazo lateralmente cruzando piernas		Corro en zig-zag		Trote o corro en zigzag por entre mis compañeros		Realizo skipping en el puesto y de salida	
Correr sobre compañeros tumbados		Trotar y subir escaleras		Doy saltos y caigo en semiflexión		Salto en el puesto abriendo y cerrando mis piernas.	

- Puede hacerse también el siguiente ejercicio de relajación. Es un ejercicio que pueden practicar en casa y procurar hacerlo con los niños y niñas, si a ellos les gusta.

El educador familiar va indicando con voz lenta las siguientes instrucciones:

Respiren lo más profundamente que puedan tres veces Después concéntrense en su pies.

Tómense un tiempo para sentirlos y después imaginen y sientan como pesan y se relajan; pesan y se relajan.


Sigan subiendo concentrándose en la parte de debajo de las piernas. Tómense un tiempo para sentirlos y después imaginen y sientan como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

Sigan subiendo y ahora concéntrense en los muslos, los genitales, los glúteos y la cintura. Tómense un tiempo para sentirlos y después imaginen y sientan como pesan y se relajan; pesan y se relajan.

(Se siguen dando las mismas instrucciones para el abdomen, el pecho, la espalda, los hombros, los brazos y manos, el cuello, la cara y la cabeza)

Ahora vuelvan a respirar profundamente tres veces y sientan como todo el cuerpo pesa y se relaja, pesa y se relaja.

A continuación imaginen una luz muy dorada y brillante que comienza a introducirse en su mente.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>637</b> de <b>643</b>

Esa luz es totalmente revitalizante, de manera que siente como les despeja la mente y calma todas las preocupaciones.

Vean como esa luz va bajando por su cabeza, a través de su cuello, hombros, espalda, brazos y manos, pecho, abdomen, cintura, glúteos y genitales, muslos, rodillas, parte de debajo de las piernas, tobillos y finalmente pies.

Tómense todo el tiempo que necesiten para que esa luz inunde todas esas partes de su cuerpo y las revitalice, despeje y equilibre.

Cuando hayan llegado a los pies imaginen y sientan como la luz hace que ellos todo dorado, sale a chorros por las plantas de los mismos, y comiencen a moverlos poco a poco. Vayan moviendo todo el cuerpo lentamente hasta ir despezándose del ejercicio y finalmente abran los ojos.

Después levántense y estírense, especialmente la espalda.

## D. Juegos

En Sitios donde se pueda salir a un prado o zona libre, puede jugarse a ver las nubes y encontrar formas en ellas.

## 2.Actividades para “explorar y compartir”

### PARA RECORDAR

El momento de “explorar y compartir” es para que los participantes intercambien experiencias y saberes sobre el tema y establecer un diálogo que ayude a movilizar nuevos saberes. Se parte de la propia experiencia, de lo que cada uno sabe y ha vivido y se comparten y confrontan con nuevos saberes de otros o de los que aporta el Educador a través de distintos recursos.

Los objetivos de este momento de “explorar y compartir” pueden ser:

Permitir la reflexión del tema con base en las experiencias de los participantes en su vida como adultos y en su vida como cuidadores de niños y niñas.


Compartir e intercambiar experiencias y saberes de los participantes sobre el tema del encuentro.

Intercambiar las experiencias y saberes propios con otros que aporta el educador familiar.

Las siguientes actividades pueden servir para “explorar y compartir” en relación con el tema de las descansar. Según la cantidad de encuentros que se tengan presupuestados para trabajar con un

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b> <b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>638</b> de <b>643</b>

grupo, puede seleccionarse una o más actividades. Si se dispone de más de dos horas para trabajar con un grupo, pueden combinarse dos actividades.

### ¿CÓMO DESCANSAN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA PRIMERA INFANCIA?

**Objetivos:**

- Identificar las distintas formas en que descansan los niños y niñas de la primera infancia.
- Establecer la importancia del descanso durante el día para el bienestar de los niños y las niñas.

**Actividad:**

- Se forman grupos de personas según las edades que tengan sus niños y niñas. Si una persona tiene más de un niño o niña, escoge una de las edades. Los grupos de edad pueden ser:
  - Gestación a un año
  - Uno a dos años
  - Dos a tres años
  - Tres a cinco años
- En cada grupo las personas ponen ejemplos acerca de las formas en que descansan los niños y niñas de la edad que les correspondió, distinta de dormir. (El educador familiar puede dar algunos ejemplos como los que se encuentran en las orientaciones temáticas de este módulo)
- Se exponen las respuestas de los grupos en plenaria y se hacen comparaciones para ver si en todas las edades los niños y niñas descansan igual, si todos los niños y niñas descansan de manera parecida, si hay algunas tendencias y puede compararse con la forma como descansan los adultos.


También se puede preguntar sobre la importancia del descanso durante el día para favorecer el desarrollo infantil a través de preguntas como: ¿en qué ayuda a los niños y niñas tener pequeños descansos durante el día? ¿Qué pasa cuando los niños y niñas no hacen pausas para descansar en el día?

### EL DESCANSO COMO UN DERECHO DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

**Objetivo:** Analizar el tema del descanso de los niños y las niñas como un derecho que favorece su desarrollo.

**Actividad:**

- Se plantean al grupo las siguientes palabras: Descanso, ocio, pereza, flojera. Se escriben en un tablero o cartel para que puedan ser vistas por todos.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>639</b> de <b>643</b>

- Entre todo el grupo se definen estas palabras y se establecen las diferencias entre unas y otras, buscando establecer la importancia del descanso en comparación con la pereza. Se pregunta por qué se considera que el descanso es un derecho de los niños y las niñas.
- Se divide el grupo según las edades que tengan sus niños y niñas. Si una persona tiene más de un niño o niña, escoge una de las edades. Los grupos de edad pueden ser:
  - Gestación a dos años
  - Dos a tres años
  - Tres a cinco años
- Cada grupo debe describir el tipo de responsabilidades u oficios que tienen sus niños y niñas de la edad que le correspondió. Además deben establecer: 1) si esos oficios son adecuados para la edad de los niños y niñas; 2) cómo se les han ido enseñando; 3) si se les sanciona cuando no los hacen bien; y 4) si los niños y niñas tienen tiempo para descansar y jugar.
- Se exponen las respuestas en plenaria para analizar:
  - Los oficios que hacen los niños y niñas por grupo de edad.
  - Qué tan adecuados son para la edad.
  - Cómo se les han ido enseñando.
  - Sanciones que usan cuando no los hacen o los hacen mal.
  - El tiempo que tienen los niños y niñas para descansar y jugar.
- De acuerdo con la discusión se establece si a los niños y niñas se les está garantizando el derecho al descanso con los oficios que se les asignan. El educador familiar puede ayudarse con las orientaciones temáticas de este módulo para orientar la discusión.

### EL DESCANSO DE LOS ADULTOS CUIDADORES DE NIÑOS Y NIÑAS


**Objetivos:** Identificar la forma y en que descansan los participantes y la cantidad de tiempo que dedican a ello.

**Actividad:**

- Se solicita a los participantes pensar en qué tan cansados viven en el día a día: debe calificarse de 1 a 10, siendo 1, poco cansados y 10 muy cansados.
- Se dividen los participantes en grupos así:
  - Los que marcaron 1 a 3
  - Los que marcaron 4 y 5
  - Los que marcaron 6 a 8
  - Los que marcaron 9 y 10
- En cada grupo comparten los dos siguientes asuntos:
  - ¿Por qué tienen ese grado de descanso o de cansancio?

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>640</b> de <b>643</b>

- ¿En qué momentos descansan y cómo descansan?
- Según el grado de cansancio que tienen las personas del grupo: El nivel de descanso o de cansancio que tienen ayuda o dificulta la crianza de los niños y las niñas?
- En plenaria se comparten las respuestas, haciendo comparaciones entre los que viven más descansados y los que no y en cómo es posible que un alto grado de cansancio incluya negativamente en la crianza y viceversa, que estar más descansado ayuda a una crianza más fácil.

### 3. Actividades para “reflexionar”

#### PARA RECORDAR

El momento de “reflexionar” está muy ligado al de “explorar y compartir” pero en el de reflexionar se busca que los participantes expliciten, socialicen o hagan un cierre sobre sus reflexiones.

Es como un momento de conclusiones en los cuales se pone en palabras o en dibujos los aprendizajes o las reflexiones que se hicieron en la anterior actividad.

De las actividades para “reflexionar” que se encuentran a continuación pueden usarse las que más se relacione con la actividad seleccionada para “Explorar y compartir”.

#### LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO EN LA PRIMERA INFANCIA

**Objetivo:** Concluir sobre la importancia del descanso durante la vida despierta de los niños y las niñas.

**Actividad:**

Entre todos los participantes escriben varias frases que comuniquen a quienes no saben sobre el tema:


- La importancia del descanso en la vida de los niños y niñas
- El significado del descanso como derecho de los niños y niñas

#### EL MEREcido DESCANSO DE LAS PERSONAS ADULTAS

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA



 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>641</b> de <b>643</b>

**Objetivo:** Concluir acerca de la importancia del descanso en las personas adultas que tienen a cargo la crianza de los niños y niñas

**Actividad:**

- Entre todos contestan: ¿Por qué es bueno para las personas adultas y para los niños y niñas, que los cuidadores familiares también descansen?

## 4. Actividades para “construir”

### PARA RECORDAR

“Construir” es un momento para plantear alternativas de cambio sobre el tema y en lo posible, que cada persona pueda hacer compromisos para aplicarlas en su familia. Puede darse el espacio para compartirlos voluntariamente en grupo.

Para hacer seguimiento a estos compromisos, en el siguiente encuentro se propone a quienes lo deseen, que comenten cómo los aplicaron, las dificultades que encontraron o los aciertos que tuvieron. Ayudará al Educador familiar a ver el avance del grupo o las dificultades que tienen y le permitirá ajustar el programa, de ser necesario.


En este espacio debe dejarse un tiempo para que el grupo proponga alternativas de trabajo como grupo entre un encuentro y otro, o formas en que pueden apoyarse cuando tienen dificultades en el manejo de situaciones relacionadas con el tema trabajado. Esto hará que de manera paulatina vayan fortaleciéndose los vínculos entre los cuidadores familiares y construyéndose de este modo redes de apoyo entre las familias.

### ACTIVIDADES PARA PROMOVER EL DESCANSO DE NIÑOS Y NIÑAS

**Objetivo:** Identificar actividades que ayuden a los niños y niñas a descansar

**Actividad:**

- Se forman grupos de personas según las edades que tengan sus niños y niñas. Si una persona tiene más de un niño o niña, escoge una de las edades. Los grupos de edad pueden ser:
  - Gestación a un año
  - Uno a dos años
  - Dos a tres años
  - Tres a cinco años

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<b>PROCESO</b> <b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b>	A3.MO12.PP	11/01/2017
	<b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b>	Versión 1	Página <b>642</b> de <b>643</b>

- Cada grupo debe idear actividades para el grupo de edad que le correspondió y que ayuden a los niños y niñas a descansar:
  - Cuando han estado mucho tiempo quietos
  - Cuando han estado mucho tiempo activos.

Deben pensar también en la forma de no imponer sino de motivar a los niños y niñas a estas actividades.

- Se comparten las respuestas de los grupos y se pueden sugerir otras ideas.
- Cada persona hace un compromiso para ayudar a sus niños y niñas a descansar en el día y lo comparten en grupo o en pequeños grupos. En el encuentro siguiente pueden revisarse estos compromisos.

### ESTRATEGIAS PARA EL DESCANSO DE LAS PERSONAS ADULTAS

**Objetivo:** Identificar las estrategias que mejor se acomoden a los participantes para mejorar el descanso durante el día.

**Actividad:**

De acuerdo con el nivel de cansancio que maneja la persona y con base en lo que escuchó en la actividad de "Explorar y compartir" sobre las maneras como descansan las otras personas, cada participante se comprometerá a establecer pausas o formas de descanso. Se comparten estos compromisos en pequeños grupos y se revisan en el siguiente encuentro.

### LAS REDES DE APOYO

Es deseable que siempre se lleve a cabo una actividad que ayude a construir las relaciones de apoyo entre las personas del grupo, para construir y consolidar redes de apoyo comunitarias

**Objetivo:** iniciar o consolidar las relaciones de apoyo entre los integrantes del grupo para promover el juego en los niños y niñas dentro de los hogares y en la comunidad.

**Actividad**


- **Si entre el grupo todavía no hay suficiente confianza**

Se desarrolla una actividad de conocimiento mutuo haciendo que el grupo se divida por parejas. Es deseable que las parejas estén conformadas por personas que viven cerca unas de otras.

Las personas de cada pareja se presentan y se cuentan algunas cosas de su familia, además de intercambiar datos de contacto como teléfono o, si quieren, dirección de su casa.

Cada pareja debe dar una idea acerca de la forma como pueden apoyarse las personas del grupo cuando los niveles de fatiga sean muy altos y esto afecte la crianza de los niños y niñas.

Se comparten en plenaria las ideas y se van seleccionando las que más le acomodan al grupo.

 <b>BIENESTAR FAMILIAR</b>	<p style="text-align: center;"><b>PROCESO</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN</b></p> <p style="text-align: center;"><b>ANEXO ORIENTACIONES TEMÁTICAS Y METODOLÓGICAS DE FORMACIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO A FAMILIAS</b></p>	A3.MO12.PP	11/01/2017
		Versión 1	Página <b>643</b> de <b>643</b>

Es posible que si son los primeros encuentros del grupo, estas ideas tienen que desarrollarse poco a poco a medida que se llevan a cabo otros encuentros. Es posible que en comunidades cercanas sea más fácil lograr la red de apoyo que con personas que viven lejos unas de otras.

- **Cuando en el grupo ya hay confianza entre sus integrantes**

Si el grupo ya ha tenido varios encuentros o es un grupo que vive en la misma comunidad y se conocen, pueden diseñar unos móviles que ayuden a que los niños y niñas pequeños puedan descansar mientras los miran como se mueven. Deben ser móviles que se elaboren con material del medio y con la creatividad de quienes los hacen.