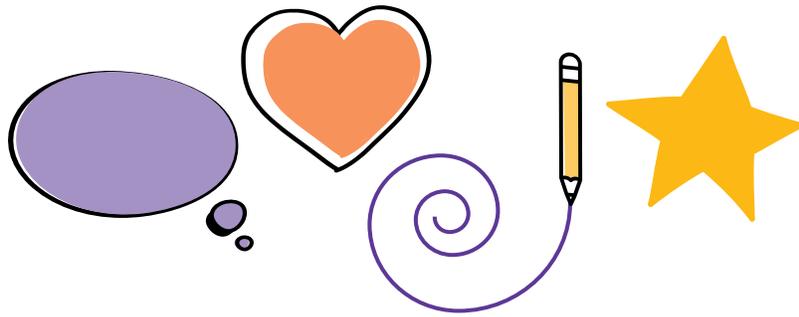


ParentCorps

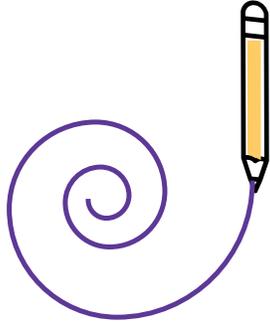


Su guía de ParentCorps



Juntos: Creamos. Compartimos. Aprendemos. Crecemos.

weareparentcorps.org



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

**¿Cuáles sesiones
le gustaría
explorar más?**

Tabla de contenido

Sesión 1	BIENVENIDA	5
Sesión 2	LA CULTURA Y LA CRIANZA	11
Sesión 3	EL DESARROLLO INFANTIL Y EL ESTABLECIMIENTO DE METAS	17
Sesión 4	LAS RUTINAS	23
Sesión 5	LA HORA DE LA COMIDA	29
Sesión 6	EL PODER DEL JUEGO	35
Sesión 7	EL REFUERZO POSITIVO Y LAS TABLAS DE CALCOMANÍAS	41
Sesión 8	LA PREVENCIÓN DE LA MALA CONDUCTA LEVE	49
Sesión 9	APOYANDO A LOS NIÑOS A TRAVÉS DE GRANDES SENTIMIENTOS	55
Sesión 10	OPCIONES DE DISCIPLINA	61
Sesión 11	LAS RABIETAS / LOS BERRINCHES	67
Sesión 12	PLANIFICANDO PARA EL FUTURO	73

A lo largo de esta guía verá estas secciones:



Reflexione: Esta sección brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestros valores, creencias y experiencias sobre un tema determinado. A veces, las preguntas le piden que piense en su propia infancia y otras se centran en su experiencia actual como cuidador/a.

APRENDA



Aprenda: Aquí encontrará información específica sobre el tema de la sesión, desde la perspectiva del desarrollo infantil o estrategias de crianza relevantes.



¿Sabía Que?: Esta sección incluye información útil de las últimas investigaciones, así como consejos para ayudarle con cada tema.



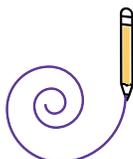
Practique y planifique: Aquí compartimos detalles sobre cómo implementar una estrategia de crianza y le invitamos a probarla en casa.



El Autocuidado: La crianza de los hijos es difícil. Esta sección comparte sugerencias y actividades de cuidado personal que lo invitan a tomarse un minuto para usted.



Afirmación: Tómese un momento para afirmarse completando estos ejercicios de autoafirmación.



Exprésese: Utilice este espacio para escribir y dibujar lo que quiera.

Sesión 1

Bienvenida

¡Bienvenidos a ParentCorps! **Cada familia es única.** Venimos de diferentes culturas, hablamos diferentes idiomas y vivimos en diferentes comunidades. ParentCorps se basa en la creencia de que los padres (y los abuelos u otros cuidadores que crían a los niños) son **la parte más importante del mundo de los pequeños.** La crianza de los hijos es una experiencia muy personal. No existe una sola manera correcta de hacer las cosas. Tenemos nuestros propios valores y creencias sobre cómo criar a los niños. Cuando compartimos nuestras esperanzas y alegrías, así como los retos de la crianza de los hijos, podemos aprender unos de otros. Esperamos que, a través de ParentCorps, encuentren oportunidades de **conexión, desarrollo comunitario, reflexión y apoyo.**

REFLEXIONE



1 ¿Cuáles son sus fortalezas como cuidador/a? ¿En qué áreas se siente exitoso/a en su rol de cuidador/a?

2 ¿En qué áreas de su rol de cuidador/a siente que tiene dificultades?

APRENDA



ParentCorps tiene una serie de valores que guía lo que hacemos y cómo lo hacemos. Así es como esperamos que estos valores se manifiesten en nuestro trabajo con los cuidadores.

Comunidad

Construimos nuestra comunidad con padres y cuidadores.

Cultura

En esa comunidad reflexionamos sobre nuestra cultura y nuestras experiencias criando niños.

Evidencia

Compartimos con todos ustedes estrategias de crianza basadas en evidencia.

Colaboración

Colaboramos compartiendo en grupo y aprendiendo unos de otros.

Autonomía

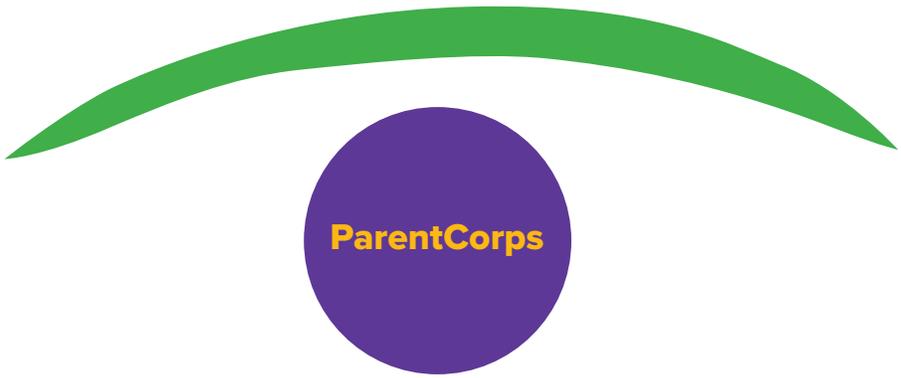
No le diremos qué hacer ni cómo criar a sus hijos. Ustedes son los expertos de sus hijos y corresponde a cada uno de ustedes decidir qué estrategias funcionan mejor para sus familias.

Justicia

Cuando decimos justicia, nos referimos a la creencia de que todos deben obtener lo que necesitan para tener una oportunidad justa de éxito. Comprometerse con la justicia requiere que reconozcamos que todos tenemos diferentes y valiosas vivencias.

¿¿SABÍA QUE??

➔ Las investigaciones muestran que los niños prosperan en ambientes que son **seguros, enriquecedores y predecibles**. Estos son algunos ejemplos de lo que significa que un espacio sea seguro, enriquecedor y predecible para los niños.





Todos tenemos valores y creencias que nos importan. Nuestros valores guían nuestras creencias y nuestras creencias guían nuestro comportamiento. Creemos que quiénes somos determina cómo criamos a nuestros hijos, cómo actuamos, cómo ayudamos a los demás y, al final, cómo apoyamos a nuestros hijos.

Le invitamos a reflexionar sobre lo que más le importa sobre su manera de criar.

Servicio **Salud** Propósito **Responsabilidad** Ser abierto/a
Aceptación Cooperación **Consciente** Logro Amistad
Humor **Conocimiento** Orden Belleza Autocontrol
Amar Fe Estabilidad Sencillez **Pasión**
Cortesía Familia **Enriquecer** Honestidad Perdón
Aptitud física **Diversión** Emoción Autenticidad **Compasión**
Tolerancia Justicia Generosidad Flexibilidad Seguridad
Riesgo Comodidad **Confiabilidad** Independencia Tradición





El autocuidado puede ser diferente para cada uno de nosotros. Puede significar autorreflexión, como considerar cómo nos sentimos, pensamos, creemos y actuamos. Puede significar pasar tiempo a solas o salir a caminar. Es valioso pensar en su propio cuidado personal. Cuando nos cuidamos a nosotros mismos, tenemos la energía para cuidar de quienes nos rodean – y luego ellos pueden estar ahí para ayudarnos cuando necesitamos apoyo.

También creemos en el **cuidado comunitario**. Nuestra responsabilidad colectiva es utilizar todas los atributos fuertes y oportunidades que tenemos para cuidarnos unos a otros y apoyar a nuestra comunidad. Esto significa que mientras criamos a nuestros propios hijos para que sean sanos y felices, también consideramos cómo apoyar a otros niños y familias de nuestra comunidad.

Piense en un momento en el que se sintió atendido/a.



Complete esta frase...

Estoy orgulloso/a de mí mismo/a por

•

Sesión 2

LA CULTURA Y LA CRIANZA

Muchos factores influyen en la forma en que criamos y cuidamos a nuestros hijos. Uno de los más importantes es la cultura. Cuando decimos cultura nos referimos a la combinación de **valores, creencias, idiomas, ropa, comida, tradiciones, música e historia** común a un grupo de personas. Todos pertenecemos a una cultura más amplia y, a menudo, a más de una.

Además de nuestra cultura más general, todos tenemos nuestra propia cultura familiar. Esas son las ideas, valores y tradiciones que heredamos de nuestras familias y antepasados, y que creamos para nosotros mismos con nuestros hijos. Cuando decimos familia, podemos referirnos a nuestros hijos, nuestra familia de origen, así como a la familia o comunidad que elegimos.



REFLEXIONE

- 1** ¿Cómo influyen su familia y su comunidad en las decisiones que toma sobre la crianza de sus hijos?
- 2** ¿Qué partes de su cultura comparte con sus hijos?
- 3** ¿Dónde aprendemos sobre la crianza de los hijos?

APRENDA



Los niños de tres y cuatro años están desarrollando su sentido de identidad. Perciben diferencias culturales, como la comida y la vestimenta, y diferencias en cómo hablan, se ven y actúan las personas que los rodean.

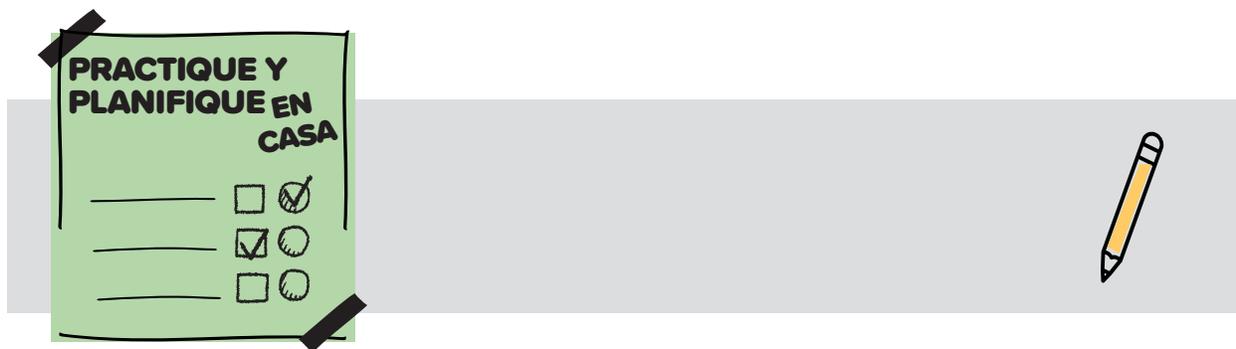
Los estudios demuestran que los niños con un fuerte sentido de identidad, conectado con su contexto cultural, tienen más probabilidades de obtener buenos resultados académicos, tener una mayor autoestima y llevarse bien con los demás. También son más resilientes ante las dificultades.



⇒ Cuando los niños aprenden de dónde vienen ellos y sus familias, se sienten importantes, valorados y especiales. **Y** los niños que tienen una relación positiva con su cultura tienen más probabilidades de:

- 1 Les vaya bien en la escuela
- 2 Tener mejor autoestima
- 3 Llevarse bien con los demás

⇒ Para los padres cuyas culturas son diferentes a la estadounidense, pueden pensar en qué aspectos desean incorporar en su cultura familiar.



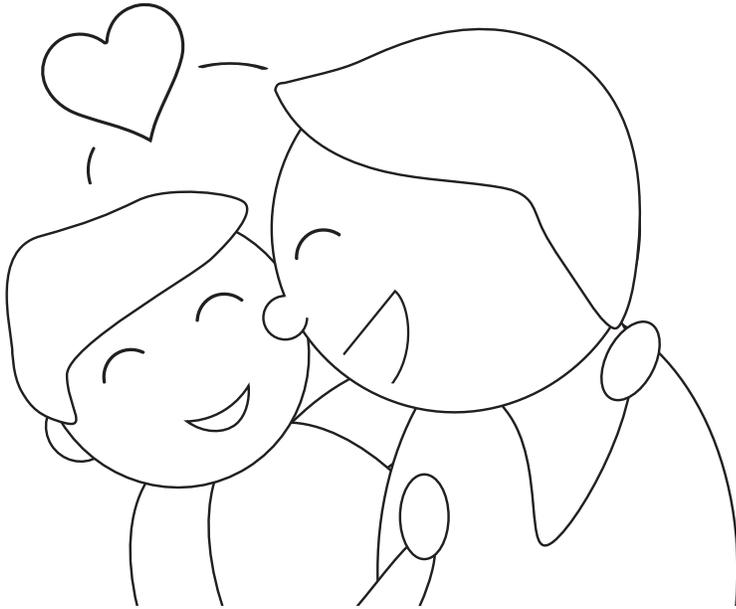
Hay muchas maneras de compartir su cultura con sus hijos y apoyarlos para que desarrollen una autoestima positiva. A continuación, le presentamos algunas sugerencias para que las ponga a prueba en casa.

Circule aquellas que ya esté haciendo o qué le gustaría probar.

- ➡ Cocinar comidas de su cultura.
- ➡ Mostrarle a sus hijos fotografías de su ciudad o país de origen.
- ➡ Contar historias sobre su infancia o su familia.
- ➡ Hablar su lengua materna.
- ➡ Participar o celebrar tradiciones religiosas o espirituales.
- ➡ Presentarles a importantes figuras culturales.
- ➡ Tocar música, compartir juegos, deportes y/o bailes de su cultura.

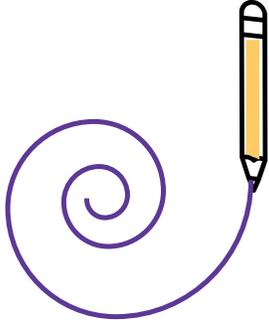


Piense en alguien de quien esté agradecido/a de tener en su vida y por qué. ¿Cómo le hacen sentir? ¿Cómo le apoyan a usted y a su bienestar?



Complete esta frase...

Una cosa de la que estoy orgulloso/a de mi cultura es



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

Sesión 3

EL DESARROLLO INFANTIL Y EL ESTABLECIMIENTO DE METAS

Todos los días, los niños pequeños aprenden nuevas habilidades en diferentes áreas del desarrollo. Es posible que estén aprendiendo cómo comunicarse y establecer relaciones, cómo resolver problemas y comprender las emociones, o incluso qué tan rápido pueden mover sus cuerpos.

A medida que los niños pequeños aprenden nuevas habilidades, puede resultar útil establecer metas. Fijar metas les ayuda a concentrarse en habilidades específicas que desea que su hijo/a aprenda. También ayuda a los niños y a los cuidadores a tomar en cuenta su progreso.

Cada cuidador tiene objetivos únicos para sus hijos basados en lo que es más importante para ellos (sus valores), la forma en que fueron criados, su cultura y sus experiencias de vida.

APRENDA



Los niños tienden a progresar a través de etapas de desarrollo predecibles, con diferentes comportamientos y habilidades asociadas con cada fase. Al mismo tiempo, **todos los niños son únicos**. Tienen diferentes temperamentos y constituciones biológicas. Incluso si experimentan exactamente el mismo evento o crecen en la misma familia, cada niño/a tendrá sus propias respuestas individuales.

Es completamente típico que niños de la misma edad tengan diferentes niveles de habilidad y dominio en diferentes áreas del desarrollo. Por ejemplo, un niño pequeño puede sobresalir en el manejo de sus grandes emociones, pero tener dificultades para saltar. Otro niño pequeño puede estar saltando en círculos, pero enfrenta el desafío de lidiar con grandes emociones.

Los niños de cuatro y cinco años normalmente están:

- ① Aprendiendo a **identificar, expresar y manejar sus sentimientos**, y a reconocer sentimientos en los demás
- ② Desarrollando sus habilidades conversacionales
- ③ Aprendiendo sus **habilidades fundamentales** de lectura y matemáticas
- ④ Desarrollando sus **habilidades físicas**, como sostener un lápiz o vestirse de forma independiente
- ⑤ **Desarrollando un sentido de quiénes son**; sus gustos y aversiones, etc.

¿¿SABÍA QUE??

- ➡ Ciertos objetivos serán más sencillos que otros para que sus hijos los dominen. Una forma de ayudarlos a alcanzar objetivos más importantes es dividirlos en pasos más pequeños o mini objetivos. Esto puede ayudar a los niños a sentirse exitosos a medida que avanzan hacia la gran meta.
- ➡ Como adultos, a menudo necesitamos apoyo para alcanzar nuestras metas. Mientras los niños crecen y se desarrollan, también necesitarán mucho apoyo para lograr sus objetivos. Esto puede consistir en usar recordatorios o realizar cada tarea junto con ellos al principio. Sea cual sea el objetivo, celebrar incluso los pasos más pequeños puede ayudarles a fortalecer su confianza.



Complete esta tabla para ayudar a establecer metas para su hijo/a. Considere si lo que le gustaría ver es práctico para su etapa de desarrollo. Luego, divida las metas más importantes en pasos más pequeños y planifique cómo los apoyará.

Algunos ejemplo de metas:

⇒ Vístete de forma independiente

⇒ Usa utensilios para comer

⇒ Respira profundamente cuando estés enojado/a

⇒ Guarda los juguetes antes de acostarte

¿Cuáles son algunas de las metas que desea establecer para su hijo/a?	¿Cuáles son los pasos más pequeños en los que deben trabajar para llegar allí?	¿Qué puede hacer para apoyarlos?
METAS	PASOS	APOYO
	① ② ③	
	① ② ③	

Comparta metas con otros adultos que crían y cuidan a su hijo/a.

Elogie a sus hijos cuando los vea trabajando para alcanzar las metas que usted estableció.



RESPIRACIÓN DEL CUADRILÁTERO

Algunos beneficios de la respiración del cuadrilátero:

- ➔ Ayuda a sobrellevar cuando se sienta abrumado
- ➔ Ayuda a dormir cuando tiene insomnio
- ➔ Ayuda a controlar la hiperventilación mientras respira rítmicamente
- ➔ Ayuda a re-enfocarse durante un día ocupado o estresante

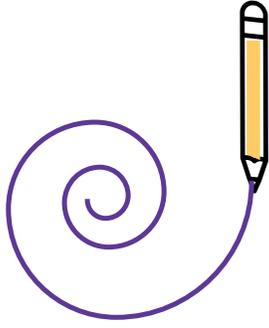
Instrucciones de respiración del cuadrilátero:

- 1 Exhale lentamente, liberando todo el aire de sus pulmones.
- 2 Inhale por la nariz mientras cuenta lentamente hasta cuatro mentalmente; sea consciente de cómo el aire llena sus pulmones y estómago.
- 3 Contenga la respiración mientras cuenta hasta cuatro.
- 4 Exhale contando otra vez hasta cuatro.
- 5 Contenga la respiración nuevamente mientras cuenta hasta cuatro.
- 6 Repita estos pasos tres o cuatro veces.



Complete esta frase...

Una meta que me gustaría establecer para mí es



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

Sesión 4

LAS RUTINAS

Una rutina es una forma consistente y predecible de realizar las tareas diarias. Es una lista de cosas por hacer, **cuándo** hay que hacerlas y **quién** las completará.

Las rutinas pueden ser especialmente útiles **por la mañana** mientras prepara a los niños para la escuela y **por las noches** mientras lleva a los niños a la cama.

Las rutinas brindan más tiempo a los cuidadores para atender sus propias necesidades. Si los niños se acuestan rápidamente o son más independientes por las mañanas, los adultos que los cuidan tienen más oportunidades de cuidar de sí mismos.

REFLEXIONE



- 1 **Cuando escucha la palabra rutina, ¿qué le viene a la mente? ¿De qué consiste una rutina?**
- 2 **¿Qué le puede resultar retador de las rutinas?**
- 3 **¿Qué le funciona en sus rutinas diarias?**
- 4 **¿Hay alguna parte de su rutina semanal que muestre a sus hijos sus valores o resalte su cultura?**

APRENDA



Los niños pequeños se sienten seguros cuando su vida diaria es predecible, cuando saben “lo que viene después”.

Una sensación de seguridad ayuda a los niños a sentirse más seguros y más dispuestos a intentar tareas nuevas o difíciles. Las rutinas ayudan a los niños a aprender nuevas responsabilidades, ser más independientes y hacer la vida más fácil a los cuidadores.

¿¿SABÍA QUE??

- ➔ La investigación muestra que **dormir lo suficiente** está fuertemente relacionado a qué tan bien los niños son capaces de: prestar atención y tener un buen desempeño en la escuela, manejar sus sentimientos y comportamiento, y crecer sanos y fuertes. Los niños crecen mejor mientras duermen. Los niños pequeños, de tres a cinco años de edad, necesitan dormir entre 10 y 13 horas al día, incluido el descanso nocturno y las siestas.
- ➔ Es normal que los niños se molesten cuando cambia su rutina. Cuando nosotros, como cuidadores, hacemos todo lo posible por mantener la calma y explicar los cambios, los niños pueden aprender a ser flexibles y manejar sus emociones.



¡Aquí hay un ejemplo de una tabla de rutina matutina!

Rutina en la Mañana		
Nombre: Maite		
QUÉ	CUÁNDO	QUIÉN
cepillar los dientes 	7:00	Maite con Mami
ponerme la ropa 	7:10	Maite con Papa
desayunar 	7:20	Maite con Mami

Responda estas preguntas para ayudar a crear sus propias tablas de rutina con sus hijos. Agregue imágenes o dibujos y cuelgue la tabla en la pared al nivel de los ojos de sus hijos.

- 1** ¿Qué necesita hacer su hijo/a por la mañana antes de ir a la escuela? (Vístete, desayuna, lávate los dientes, calzate...)
 ¿A qué hora necesita despertarse su hijo/a para poder hacer todas estas cosas?

2 **¿Qué necesita hacer su hijo/a por la noche antes de acostarse?**
(Limpiar juguetes, bañarse, ponerse el pijama, cepillarse los dientes, leer un libro...) **¿A qué hora debe acostarse su hijo para dormir lo suficiente?**

3 **¿En qué orden deben seguirse estos pasos y cuánto tiempo diría que necesitan para cada uno?**

4 **¿Quién ayudará a su hijo/a con cada paso de esta rutina?**

5 **¿Qué puede hacer para motivar a su hijo/a a completar los pasos más desafiantes de la rutina?**

(Comparta rutinas con otros adultos que crían y cuidan a su hijo/a.



¿Dónde hay un espacio en su rutina en el que pueda incorporar algo de cuidado personal esta semana?



Complete esta frase...

Esta semana, estoy orgulloso/a de mí mismo/a por

.

Sesión 5

LA HORA DE LA COMIDA

La hora de la comida para los niños es **más que un momento para comer**. Es una oportunidad para que los niños **exploren nuevos alimentos, establezcan relaciones** y aprendan sobre su familia y cultura.

La hora de la comida también es un buen momento para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables, como comer una variedad de alimentos y saber cuando tienen hambre y cuando se sienten llenos.

REFLEXIONE



- 1** ¿Qué recuerda de la hora de la comida en su infancia?
- 2** ¿Qué representa la comida en su familia y en su cultura?
- 3** ¿Cómo es la hora de la comida ahora para usted como cuidador/a?
- 4** ¿Cómo se vería, olería y se sentiría una hora de comida ideal hoy en día en su hogar? ¿Cómo interactúan usted y su hijo/a?

APRENDA



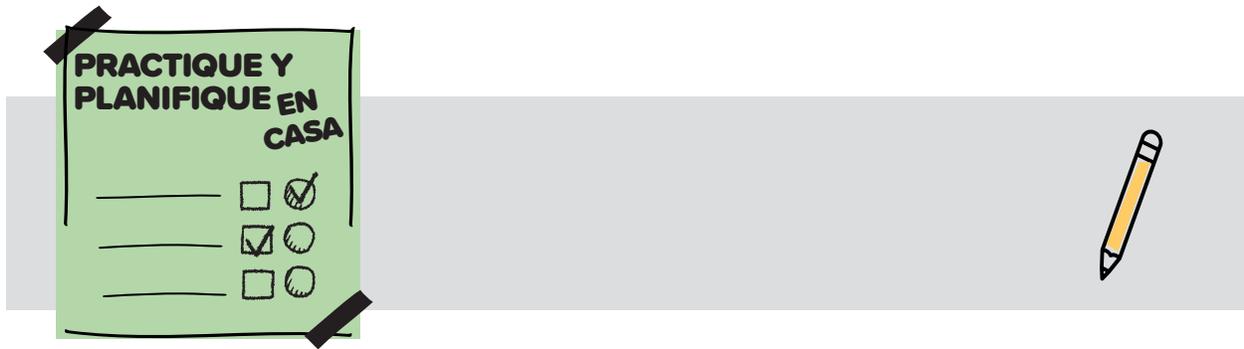
Los niños nacen sabiendo cuándo tienen hambre y cuándo están satisfechos -- esto se llama saciedad. Muchos de nosotros, los adultos, hemos desaprendido esto. Los estudios muestran que los niños pequeños saben cuánto necesitan comer, pero alrededor de los 5 o 6 años, los niños a menudo comienzan a ignorar las señales de sus cuerpos y a centrarse más en las señales externas, como el tamaño de las porciones y los mensajes de los adultos sobre cómo comer bien. **Obligar a los niños a limpiar sus platos no les ayuda a mantenerse conectados con sus señales de saciedad.**

Los niños suelen rechazar los alimentos nuevos al principio. Es posible que sea necesario ofrecerles alimentos nuevos al menos entre 10 y 15 veces. ¡Cuanto más a menudo se les ofrezca comida a los niños, es más probable que les guste esa comida! Pero la forma en que ofrecemos nuevos alimentos marca una gran diferencia. **Obligar a los niños a comer un alimento nuevo no ayuda a que les guste ese alimento nuevo.**

Invitamos a los cuidadores a probar una estrategia a la hora de comer llamada la **División de Responsabilidad**, para quitarnos la presión a nosotros mismos y a nuestros hijos – **Usted aporta y ELLOS deciden. El cuidador es responsable del QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE comer y alimentarse y los niños deciden SI comer los alimentos ofrecidos y CUÁNTO comerán.**



- ⇒ Existe una enorme cantidad de investigaciones sobre los beneficios de las comidas familiares. Esta investigación se centra menos en lo que se come y más en **¿Qué sucede cuando los niños y los cuidadores pasan ese tiempo juntos?** Estos beneficios incluyen relaciones familiares más sólidas, demostración de valores positivos, éxito académico, selección de alimentos saludables y conductas menos riesgosas en el futuro en la adolescencia. Por eso invitamos a los cuidadores a comer con sus hijos tan a menudo como su horario lo permita. No tiene por qué ser la cena casera perfecta; también se puede conectar mientras se come su cereal.
- ⇒ Ofrecer comidas y meriendas aproximadamente a la misma hora todos los días puede hacer que sea más fácil para los niños mantenerse en contacto con su sensación de hambre y saciedad.
- ⇒ Los cuidadores pueden ayudar a los niños a mantenerse en contacto con sus señales de saciedad modelando sus propios **reflejos de sentirse hambrientos y llenos** durante toda la comida.
- ⇒ Permitir que los niños decidan si comer o no los alimentos que se les ofrecen y en qué cantidad puede contribuir a que los horarios de las comidas sean positivos y reduzcan el estrés y, a largo plazo, generar comedores más saludables. Cuando se confía en que los niños decidan si comer y cuánto, es más probable que se mantengan en contacto con sus señales internas de saciedad sobre el hambre y la plenitud. Y es más probable que desarrollen el gusto por una variedad de alimentos.



Aquí hay un poco más de información sobre cómo probar la División de Responsabilidad.

Complete esta tabla para planificar el **QUÉ, CUÁNDO y DÓNDE** de la hora de comer en familia. Luego permita que los niños decidan el **SÍ y CUÁNTO** van a comer.

No es necesario ser un cocinero profesional. Trate de tener al menos una cosa que sepa que le gusta a su hijo/a, ya que agregar nuevos alimentos reduce la presión, tanto para los cuidadores como para los niños. (Al menos comieron algo).

Usted decide qué se ofrece para comidas y meriendas.	Usted establece el horario de las comidas y meriendas.	Usted decide dónde comerán los niños.
QUÉ	CUÁNDO	DÓNDE
Desayuno: Ej: Cereal y plátano	7:00	Casa en la mesa de la cocina
Almuerzo:		
Cena:		
Merienda:		

SI y CUÁNTO

En este ejemplo el niño podría comerse el cereal y dejar el plátano.



Ejercicio de Alimentación Consciente

Utilice sus cinco sentidos para explorar un alimento de su elección.

Comience explorando un pequeño trozo de comida, utilizando tantos sentidos como sea posible.

- ① Cierre los ojos e imagine que nunca antes ha probado este alimento.
- ② Sostengalo en su(s) mano(s), observe la textura, la densidad.
- ③ Abra sus ojos. Examine los detalles de la comida... ¿Qué es lo que ve?
- ④ Toque la comida con su boca... ¿Hay algún sabor? ¿Se siente diferente en sus labios a comparación que en su mano?
- ⑤ Dele una pequeña mordida... ¿A qué sabe? ¿Qué sensaciones siente en su boca? Tome una mordida más grande y mástiquelo 10 veces... ¿Qué nota?
- ⑥ Finalmente, mire el interior de la comida que ha mordido y repita su exploración.



Complete esta frase...

Una comida o alimento que me transporta a un sentimiento de felicidad es

•

Sesión 6

EL PODER DEL JUEGO

Jugar es como los niños **aprenden** y se **expresan**.

El tiempo de juego activo, como bailar o correr en el parque, mejora el **desarrollo físico** de los niños. Jugar solos ayuda a los niños a aprender independencia; jugar con sus compañeros ayuda a los niños a aprender a **tomar turnos, compartir y socializar**; y jugar con uno de los padres u otro adulto ayuda a los niños **desarrollar vocabulario, aprender normas sociales y sentirse especiales y amados**.

REFLEXIONE



- 1 **¿Qué recuerda sobre el juego con sus padres u otros cuidadores cuando era niño/a?**
- 2 **¿Cómo se ve cuando juega con tu hijo/a ahora?**
- 3 **¿Cómo se siente cuando está a cargo y la gente sigue su ejemplo?**

APRENDA



Todos los niños necesitan cierta cantidad de atención. Si no reciben atención por las cosas positivas y apropiadas que hacen, harán casi cualquier cosa para intentar llamar la atención con conductas negativas. Al jugar con su hijo/a, le está brindando una atención positiva que contribuye a su desarrollo y a su relación.

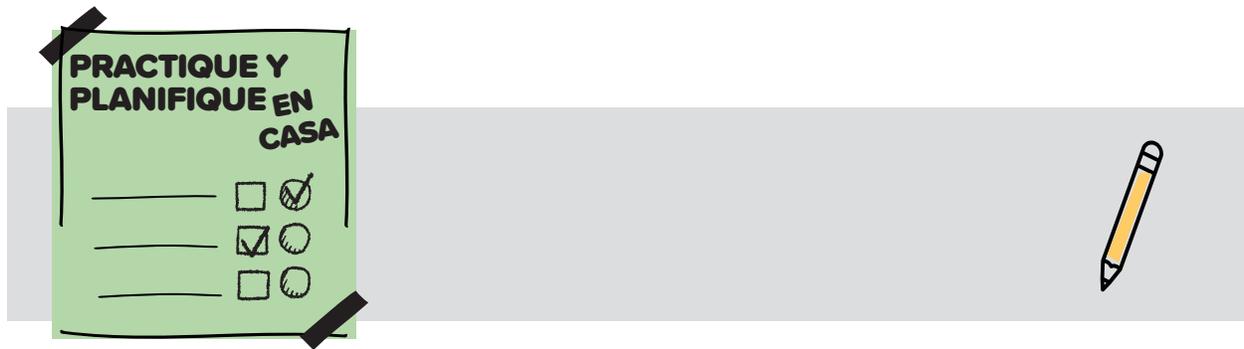
Invitamos a los padres a jugar con sus hijos al menos 10 minutos todos los días utilizando una estrategia, llamada **Habilidades DIVERTIDAS**, que permite que los niños estén “a cargo” y que les brinda una poderosa atención positiva.

- (F) **Siga el ejemplo de su hijo/a**
- (U) **Usted hace lo que su hijo/a hace.**
- (N) **¡Narre o diga lo que usted ve y oye!**

Para muchos adultos, jugar con niños no es algo natural. ¡Está bien! Haga su mejor esfuerzo para relajarse y divertirse.

¿¿SABÍA QUE??

- ⇒ Los niños pequeños son curiosos y creativos. Están ansiosos por explorar en casa y en la escuela, y les encanta usar su imaginación como una forma de comprender el mundo que los rodea.
- ⇒ Los niños que tienen tiempo de juego especial con sus padres y cuidadores como parte de su rutina diaria tienen una mayor capacidad para seguir instrucciones, tienen mejores relaciones con otros niños y adultos y obtienen mejores resultados en la escuela.
- ⇒ Los médicos recomiendan que los niños jueguen una hora activamente todos los días y que los cuidadores hagan un plan para el tiempo frente a la pantalla y el uso de los medios de entretenimiento. Un plan puede ayudar a los cuidadores a estar al tanto de lo que ven o juegan los niños y garantizar que las pantallas no desplacen actividades importantes, como dormir, pasar tiempo en familia y hacer ejercicio.



¡Aquí hay más información sobre cómo usar las habilidades **DIVERTIDAS** con niños pequeños!

F **SIGA el ejemplo de su hijo/a.**

Deje que su hijo/a se haga cargo de con qué quiere jugar y de lo que quiere hacer (por ejemplo, que su hijo/a diga: “¡Bailemos!” o “Usa este sombrero”).

Trate de ser abierto y disfrutar cuando sus hijos sean chistosos o creativos (por ejemplo, “Mis burbujas van a la luna”).

Evite hacer muchas preguntas o corregir lo que dice su hijo/a.

U **USTED hace lo que su hijo/a hace.**

Si su hijo/a construye con bloques, usted también construye. Si ellos conducen automóviles, usted también conduce. ¡Se trata menos de imitar y más de unirse!

N **¡NARRE o diga lo que usted ve y oye!**

Esto puede parecer extraño al principio, pero es una forma muy poderosa de prestarle atención a sus hijos y, con el tiempo, a la mayoría de los niños les encantará.

Puede intentar actuar como un comentarista deportivo:

“Estás usando un estetoscopio para escuchar mi corazón”. O repita lo que dice su hijo/a, como un loro.

Niño: “Estoy revisando tu corazón”.

Cuidador: “Sí, estás revisando mi corazón”.

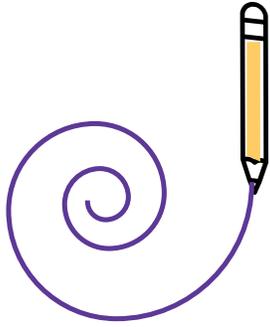


Deje ir los pensamientos que consumen su mente y simplemente colóree (¡dentro o fuera de las líneas!).



Complete esta frase...

Siento alegría cuando



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

Sesión 7

EL REFUERZO POSITIVO Y LAS TABLAS DE CALCOMANÍAS

¡El refuerzo positivo consiste en descubrir que su hijo/a se porta bien! Es la manera más efectiva de **enseñar a los niños a repetir comportamientos que queremos ver más.**

Cuando usted elogia o presta atención positiva por un comportamiento específico, los niños aprenden que **este tipo de comportamiento es importante para usted y es más probable que lo repitan.** Los elogios ayudan a los niños a trabajar duro para aprender nuevas habilidades y seguir intentándolo incluso cuando están frustrados. Los niños que son elogiados por su esfuerzo aprenden a **animarse a trabajar duro.**

Una tabla de calcomanías es una forma específica de darles refuerzo positivo. Usando esta herramienta, puede enumerar los comportamientos que desea que su hijo/a realice con más frecuencia y darle calcomanías cuando realice esos comportamientos.



REFLEXIONE

- 1 **Cuando era niño/a, ¿con qué frecuencia lo elogiaban los adultos de su familia? ¿Cómo se sintió cuando lo elogiaron (o no)?**

- 2 **¿Cómo afecta esto su forma de pensar sobre el refuerzo positivo y los elogios con sus hijos?**

APRENDA



Hay tres tipos de refuerzo positivo:

- 1 **Elogio:** cualquier expresión de aprobación. Los elogios pueden enseñar perseverancia. Elogiar a los niños por no darse por vencidos los alienta a realizar tareas desafiantes para que, cuando tengan éxito, aprendan que el esfuerzo puede conducir al éxito. **Ejemplos:** sonrisas, chocar la mano, decir “¡excelente trabajo!” o “¡Guau, lo lograste!”
- 2 **Privilegios:** una actividad u oportunidad que su hijo/a no siempre tiene, algo especial que le entusiasmará. **Ejemplos:** ir juntos al parque o un cuento extra a la hora de dormir.
- 3 **Recompensas materiales:** cualquier cosa que su hijo/a pueda ver o sostener y que le entusiasme. **Ejemplos:** calcomanías o juguetes pequeños.

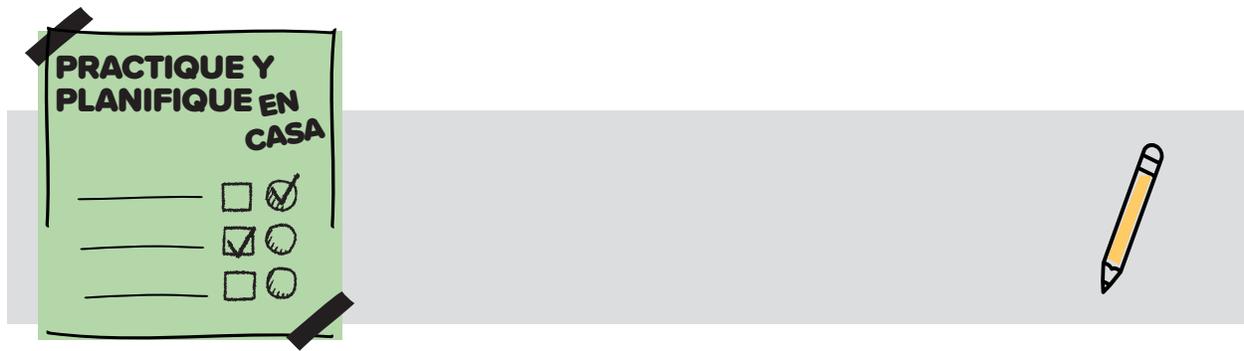
Con todos los tipos de refuerzo positivo es importante entender la diferencia entre una recompensa y un soborno.

- ⇒ **Las recompensas se otorgan DESPUÉS** del comportamiento deseado (“*Cuando limpies tus juguetes, podrás ver ese episodio*”). Esto motiva a los niños a hacer lo que se espera.
- ⇒ **Los sobornos vienen ANTES del comportamiento deseado.** (“Bueno, está bien, pero si te dejas mirar ahora, ¡tendrás que recoger tus juguetes después!”). Con los sobornos, los padres pueden perder el poder de motivar.

Es importante decidir qué buenos comportamientos desea ver más y recompensar a su hijo/a cuando vea estos comportamientos. Concéntrese en nuevas habilidades y esfuerzos (en lugar de cualidades como ser inteligente).



- ⇒ Cuando los niños aprenden nuevos comportamientos por primera vez, es necesario reforzarlos cada vez que los practican. Puede ayudar a establecer esta conexión cuando elogie agregando “¡GUAU! ¡Eso es algo de lo que debes estar orgulloso!” o “¡Apuesto a que se siente muy bien!” Gradualmente, **los niños desarrollan una motivación intrínseca (o interna) para comportarse bien.** Con el tiempo, no será necesario animarlos cada vez con elogios y calcomanías.
- ⇒ Es mejor no utilizar la comida como premio por el buen comportamiento. Dar dulces como recompensa puede enseñar a los niños a comer incluso cuando no tienen hambre. También puede resultar confuso para los niños. La comida no es algo que los niños deben ganarse. Queremos que los niños confíen en que recibirán comidas y meriendas a horas regulares todos los días, pase lo que pase.



Los niños pequeños aprenden mejor cuando se les dice exactamente qué comportamientos les gustaría ver a sus cuidadores. Se sienten motivados a trabajar duro cuando saben que ganarán calcomanías y elogios. Las tablas de calcomanías lo hacen divertido porque pueden ver su progreso.

¡Cree una tabla de calcomanías! Puede utilizar una tabla de calcomanías impresa o simplemente una hoja de papel.

- ➡ **Elija tres comportamientos.** Incluya al menos un comportamiento que su hijo/a haga bien y al menos un comportamiento que sea nuevo o difícil.
- ➡ **Escriba los comportamientos en la tabla.** Los comportamientos deben ser específicos, positivos (dígale a su hijo/a qué hacer en lugar de qué no hacer) y fáciles de observar, para que quede claro cuándo su niño/a realizó el comportamiento y obtuvo una calcomanía.
En lugar de: “Ten cuidado en la calle”.
Decir: “Vamos a tomarnos de la mano hasta que estemos a salvo en el parque”.
- ➡ **Utilice imágenes,** por ejemplo, si pone “cepillarse los dientes” en la tabla, dibuje (o recorte de una revista) una imagen de un cepillo de dientes. Invite a su hijo/a a decorar la tabla con usted.
- ➡ **Sea consistente.** Cada vez que su hijo/a haga algo en la tabla, ¡dele un elogio específico y una calcomanía!
- ➡ **No elimine ninguna calcomanía obtenida.** Quitar las calcomanías obtenidas (o amenazar con hacerlo) puede disuadir a los niños de continuar trabajando duro para obtener sus calcomanías.
- ➡ **Revise el progreso de su hijo/a** todas las noches como parte de su rutina. Esta es una oportunidad para elogiar su progreso y animarlos a seguir trabajando duro.
- ➡ **Recuerde que toma tiempo** para que los niños dominen nuevos comportamientos.
- ➡ Después de haber utilizado una tabla de calcomanías durante dos semanas o más, es posible que desee agregar un “menú de recompensas” para mantener a sus hijos motivados. Un menú de recompensas les muestra a los niños lo que pueden ganar con una determinada cantidad de calcomanías.
Ejemplo: dos calcomanías = cuento extra a la hora de dormir, cinco calcomanías = noche de cine.

Las tablas funcionan muy bien para los pasos de una rutina u otras responsabilidades, como poner la mesa, tender la cama o guardar la mochila. También puede incluir habilidades sociales y emocionales, cómo por ejemplo, usar palabras para expresar sentimientos.

¡Aquí hay un ejemplo de una tabla de calcomanías!

Tabla de Calcomanías

Nombre: Maite

Conducta	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	
Tiende tu cama	★	★		★		
Respira cuando estés molesto/a		★	★		★	
Ayuda a tu hermana a guardar los juguetes.	★		★	★		

1 ¿Qué tres comportamientos incluirán en una tabla de calcomanías para tu hijo?



Si tuviera su propia tabla de calcomanías:

- ① **Qué comportamiento o habilidad incluiría en la que le está yendo muy bien?**

- ② **¿En qué comportamiento o habilidad está todavía trabajando?**

- ③ **¿Qué incluiría su propio menú de recompensas?**

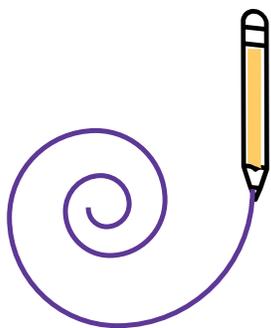
En momentos de mucho estrés, es posible que tenga menos paciencia y menos capacidad para reforzar positivamente. Y los niños bajo estrés tienen más probabilidades de “comportarse mal”. Es importante ser paciente consigo mismo, nombrar lo que está haciendo bien, reconocer sus límites y ¡hacer lo mejor que pueda!



Complete esta frase...

Un elogio que me encanta escuchar es

•



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

Sesión 8

LA PREVENCIÓN DE LA MALA CONDUCTA LEVE

Los niños pequeños se van a “portar mal” o a comportarse de manera desafiante. Por más frustrante que esto pueda parecer, **portarse mal es una de las formas en que los niños aprenden, con el tiempo, qué está bien hacer y qué no.** Y aunque esto es apropiado para el desarrollo, podemos utilizar estrategias proactivas para disminuir estos malos comportamientos leves.

Prevenir el mal comportamiento puede ser más fácil que disciplinarlo una vez que ocurre. Las estrategias proactivas pueden ayudar a **preparar a su hijo/a para el éxito** y ayudarle a evitar algunas de las frustraciones de los comportamientos desafiantes. Reducen la cantidad de veces que usted tiene que repetir lo que dice y les da a los niños oportunidades de cumplir con sus expectativas y ser elogiados por su comportamiento positivo.

REFLEXIONE



1 ¿Cuáles son algunas situaciones específicas o momentos del día en que su hijo/a tiende a comportarse mal o a expresar comportamientos desafiantes?

2 ¿Cómo suele responderles?

APRENDA



Las estrategias proactivas ayudan a prevenir que se produzcan malos comportamientos en primer lugar, preparando a su hijo/a para el éxito antes de que comiencen los desafíos. A continuación se presentan algunas estrategias proactivas que puede probar:

- 1 **Instrucciones efectivas** – Es difícil para los niños hacer lo que se espera de ellos cuando no saben exactamente qué es. Es más probable que los niños pequeños sigan instrucciones cuando usted hace lo siguiente:
 - ⇒ **Sea específico.** Dígale a su hijo/a exactamente qué es lo que quiere que haga.
Por ejemplo: “Camina por la casa”. versus “No corras dentro de la casa”.
 - ⇒ **Utilice declaraciones en lugar de preguntas.** No haga que parezca una opción.
Por ejemplo: “Por favor, limpia” en lugar de “¿Quieres limpiar?”
 - ⇒ **Utilice una voz tranquila y firme** en lugar de gritar.
 - ⇒ **Haga contacto visual** o ponerse a su nivel para que puedan oír y prestar más atención.
 - ⇒ **Déle tiempo a su hijo/a para procesar** lo que dice. Cuente hasta 5 antes de repetir lo mismo.
 - ⇒ **Dé una instrucción a la vez.**
Por ejemplo: “Ve a cepillarte los dientes” en lugar de “Ve vístete, desayuna y lávate los dientes”.
- 2 **Reglas familiares** – Estas reglas le enseñan a su hijos qué comportamientos se esperan de ellos. A los niños pequeños les resultará difícil recordar más de tres y es más probable que usted sea consistente con un número menor de las reglas más importantes. Al decidir en qué reglas centrarse, considere:
 - ⇒ **Seguridad:** Mantén las manos y los pies quietos.
 - ⇒ **Valores:** Compartimos lo que tenemos. Decimos la verdad.
 - ⇒ **Habilidades sociales:** Nos ayudamos mutuamente.

Recuerde modelar y practicar exactamente cómo se ven y se sienten estos comportamientos.

3 Recuerde modelar y practicar exactamente cómo se ven y se sienten estos comportamientos.

- ⇒ ¡Agregue música a una tarea potencialmente poco divertida!
- ⇒ Utilice desafíos o “**carreras**” para hacer que seguir instrucciones se parezca más a un juego.
 - Puede preguntarle a su hijo/a si puede terminar una tarea, como vestirse, cuando termine una canción.

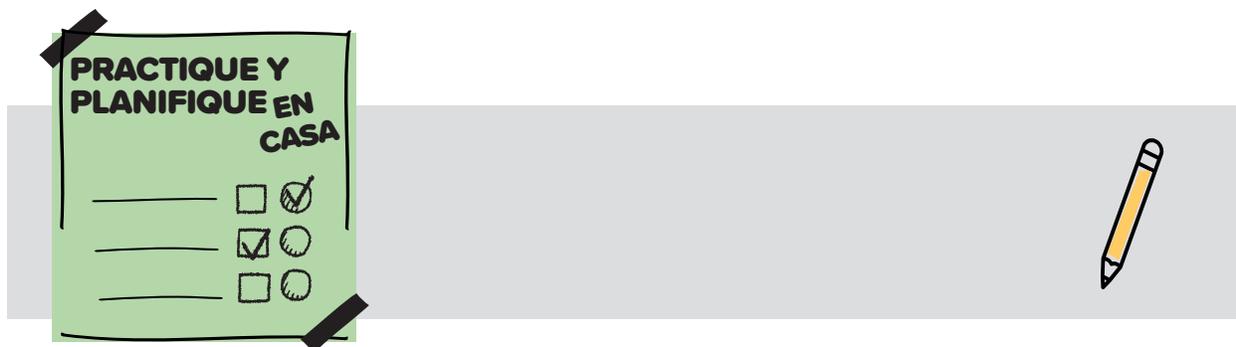
4 Declaraciones de dos opciones – Estas pueden usarse cuando sus hijos tienen dificultades con una transición de instrucción o simplemente para reemplazar cualquier mal comportamiento. Dele a tu hijo/a una “**elección**” de dos comportamientos aceptables como opciones para reemplazar el comportamiento no deseado. “Elegir” les da una sensación de control, pero usted sólo les ofrece opciones aceptables.

Si su hijo/a quiere ir al parque pero se niega a ponerse el abrigo, puede decirle: “Tus opciones son ponerte el abrigo para que podamos ir al parque o quedarte adentro”.



⇒ Los cuidadores de niños pequeños, en lo regular, dan **17** instrucciones cada media hora. Eso es más de **400 veces cada día!** Para los niños que muestran muchas conductas desafiantes, el número aumenta a un promedio de **40** en media hora – eso es casi **1000** ¡cada día! La mayoría de los niños pequeños solo siguen **una** de cada **tres** instrucciones que se les dan.

⇒ Anunciar las transiciones es importante porque a los niños pequeños les gusta saber qué viene después. Además, algunos niños son especialmente sensibles a que los retiren abruptamente de algo divertido. Cuando los niños tienen la oportunidad de prepararse, es más probable que hagan la transición sin problemas.



Reflexione sobre la siguiente pregunta para ver cómo las estrategias proactivas pueden ayudarlo a usted y a sus hijos.

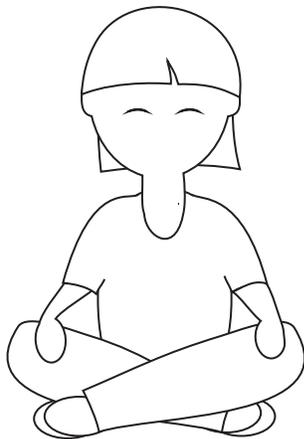
- 1** ¿Qué juegos, canciones o actividades les gustan a sus hijos? ¿Cómo puede usarlos para ayudarlos a seguir instrucciones o hacer la transición de una cosa a otra?

- 2** ¿Cómo suele darles instrucciones a sus hijos? ¿Cómo puede hacer que sus instrucciones sean más efectivas?

- 3** ¿A qué tres reglas le quiere dar prioridad en su familia? Al decidir en qué reglas centrarse, considere: la seguridad, los valores familiares y las habilidades sociales que le gustaría que sus hijos desarrollen o fortalezcan.
 - 1**
 - 2**
 - 3**

Haga una tabla de reglas familiares con sus hijos y otros miembros de la familia. Haga que sus hijos lo cuelguen en algún lugar visible para que todos puedan verlo y consultarlo.

REGLAS FAMILIARES



¿Cuáles son algunas formas en las que puede centrarse? Observe cómo se siente al comenzar.

Escaneo Corporal

- 1 Siéntese o acuéstese en una posición cómoda.
- 2 Concéntrese, a su vez, en partes específicas de su cuerpo... Desde el dedo gordo del pie, pasando por el pie, el tobillo... hasta las orejas, la frente y el cabello.
- 3 Esté consciente de cada parte de su cuerpo.
- 4 Tómese un tiempo para realmente prestarle atención a la sensación de esa parte del cuerpo en particular. Tome nota de cualquier tensión o malestar.



Complete esta frase...

Una manera de controlar mi estrés cuando mi hijo/a se porta mal es

.

Sesión 9

APOYANDO A LOS NIÑOS A TRAVÉS DE GRANDES SENTIMIENTOS

Con el tiempo, los niños pequeños desarrollan las habilidades para identificar, comprender y manejar sus sentimientos. Cuando los niños luchan con grandes emociones, es natural que golpeen, arrojen cosas, griten, lloren, se escondan o se nieguen a hablar. En estos momentos, sus mentes y cuerpos están abrumados y tratando de darle sentido a su experiencia.

Para aprender las habilidades necesarias para calmar sus cuerpos y mentes, los niños pequeños necesitan la ayuda de adultos comprensivos. **Los niños aprenden a manejar sus emociones a través de interacciones de apoyo con sus cuidadores.** Nuestro trabajo es ayudarlos a aprender a usar sus palabras, calmar sus cuerpos y pedir ayuda cuando la necesiten.



REFLEXIONE



- 1** Cuando eran pequeños, ¿cómo expresaban y respondían a sus sentimientos su familia y su comunidad? ¿Algunos sentimientos eran aceptables y otros no?
- 2** ¿Qué tan cómodo/a se siente al expresar grandes sentimientos (tristeza, miedo, vergüenza, alegría, curiosidad, enojo) ahora?
- 3** ¿Qué tan cómodo/a se siente cuando sus hijos expresan grandes sentimientos?
- 4** ¿Cómo cree usted que las diferentes expectativas (familiares, culturales, sociales) influyen en los sentimientos y reacciones que son aceptables para los niños?

APRENDA



Enseñar a los niños sobre los sentimientos incluye:

- Apoyarlos a identificar todos sus diferentes sentimientos
- Validar sus sentimientos
- Enseñarles que utilicen habilidades de afrontamiento y manejen sus sentimientos de manera saludable

- ⇒ **Habilidades de afrontamiento** incluyen cualquier cosa que ayude a alguien a distraerse, relajarse o utilizar el diálogo interno para calmarse.
- ⇒ **Distracción** implica participar en una actividad no relacionada con la situación y puede incluir leer un libro, dar un paseo o escuchar música.
- ⇒ **Relajación** puede significar respirar lenta y profundamente o liberar la tensión sacudiendo los brazos y las piernas.
- ⇒ **Diálogo interno positivo** implica decirse a sí mismo frases sencillas. Puede modelar esto para sus hijos con ejemplos que incluyan “Puedo hacerlo” y “Estoy orgulloso/a de mí mismo/a”.



- ⇒ Es importante prestar atención a cómo respondemos a nuestros propios sentimientos fuertes frente a los niños, quienes aprenden mucho observando a los adultos que los rodean. Si nuestros grandes sentimientos como la ira o la tristeza no fueron bienvenidos por los cuidadores cuando éramos niños, entonces, como adultos, es posible que necesitemos desarrollar nuestra capacidad para ayudar a los niños en nuestras vidas con sus grandes sentimientos.
- ⇒ Cuando los niños reciben el apoyo de un adulto para ayudarlos a calmarse, se llama correulación. La correulación puede consistir en usar una voz tranquila o respirar profundamente juntos cuando sus hijos se sienten molestos.



Pruebe la estrategia FEEL con sus hijos.



ENFÓQUESE
en los
sentimientos



EXPLORE
posibles
soluciones



ANIME
al niño(a) a elegir
una solución



APRENDA
de ello

Comparte este poema con su familia.



**Nuestro Poema de Sentimientos
de Friends School**

Los sentimientos van y vienen
Como la lluvia, el sol o la nieve

Todos tenemos sentimientos todos los días
¡Y todos nuestros sentimientos están bien!





Prestar atención a nuestros sentidos nos ayuda a centrarnos en el momento presente.

Observe cómo se siente al comenzar.



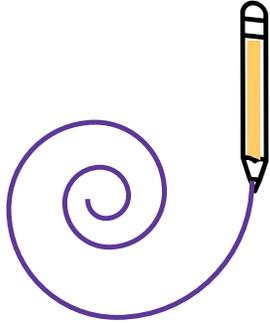
- ⇒ Observe **5** cosas que puede ver. Mire alrededor. Observe y nombre cinco cosas que puedas ver.
- ⇒ Observe **4** cosas que puede sentir. Sintonicé tu sentido del tacto. Observe y describa la textura, temperatura o sensación de cuatro cosas que puedes tocar.
- ⇒ Observe **3** cosas que pueda escuchar. Escuche cuidadosamente. ¿Qué nota al fondo? Observe y nombre tres sonidos que escuche en su entorno.
- ⇒ Observe **2** cosas que pueda oler. ¿Qué nota? ¿Hay una sensación refrescante en las fosas nasales al inhalar? Observe y nombre dos olores que reconozca.
- ⇒ Observe **1** cosas que pueda saborear. Concéntrese y nombre una cosa que pueda saborear ahora mismo. Puede tomar un sorbo o morder algo, o simplemente notar el sabor actual en su boca.



Complete esta frase...

Cuando me siento abrumado/a, puedo

_____ .



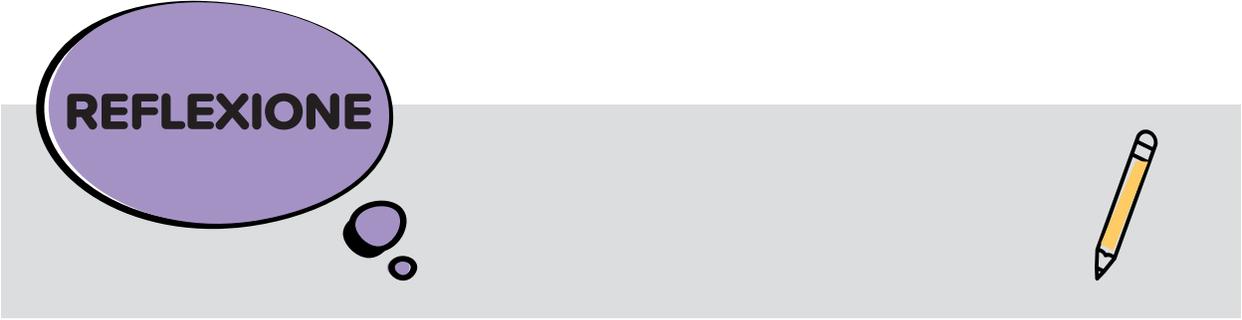
Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

Sesión 10

OPCIONES DE DISCIPLINA

Criar niños pequeños es un gran desafío, y eso es especialmente cierto cuando se trata de disciplina. La disciplina se refiere a las herramientas y estrategias que los cuidadores utilizan para **detener o disminuir comportamientos que no quieren ver en sus hijos**. A través de la disciplina, a los niños también se les enseñan habilidades que los ayudan a manejar sus emociones y comportamientos, ayudándolos a desarrollar habilidades de autodisciplina que los apoyarán a **lo largo de sus vidas**.

Cuando pensamos en disciplina, muchos de nosotros en realidad pensamos en castigo. El castigo puede implicar infligir dolor, emocional o físico, a un niño. El castigo se centra en la persona e intenta obligar a los niños a cambiar su comportamiento futuro haciéndolos “pagar por sus errores” y, a menudo, utiliza el miedo o la vergüenza como motivador. La disciplina se centra en el comportamiento y **apoya a los niños a aprender de sus errores**.



REFLEXIONE

- 1** ¿Puedes pensar en algún momento en el que fue disciplinado/a o castigado/a? ¿Cómo fue eso?
- 2** ¿Qué quiere que su hijo/a aprenda al ser disciplinado/a? ¿Cuáles son sus objetivos al disciplinar a su hijo/a?
- 3** ¿Qué estrategias ha probado o ha visto usar a familiares o amigos? ¿Cuál de estas estrategias funciona para usted?

APRENDA



Debido a que no existe una sola estrategia disciplinaria que funcione para todos los niños, tener diferentes opciones disponibles puede ayudar.

Las siguientes estrategias, Ignorar activamente y Seguimiento Efectivo, ayudan a los niños a cambiar su comportamiento y a aprender de sus errores sin someterlos al dolor, la vergüenza o el miedo.

Ignorar Activamente se centra en desviar la atención para detener conductas cuyo propósito es obtener atención como interrumpir o quejarse.

1 Comience a ignorar inmediatamente.

- ⇒ Diga: “*Tú no estás* (comportamiento que deseas ver)... *Te ignoraré hasta que pares*”.
- ⇒ Aléjese de tu hijo/a. No haga contacto visual ni de ninguna indicación de que su comportamiento le está afectando.
- ⇒ Haga otra cosa, pero vigile a su hijo/a para saber si empieza a hacer algo peligroso.

2 Siga ignorando todo el tiempo que sea necesario.

- ⇒ Espere que el mal comportamiento empeore (a menudo más fuerte) antes de que él/ella se dé cuenta de que no llamará su atención.
- ⇒ Para comprobar si los padres realmente hablan en serio cuando no prestan atención, los niños a menudo “suben el volumen”. Si usted comienza a ignorar pero después “cede” y les presta atención, sus hijos aprenderán que ellos necesitan simplemente comportarse peor o durante más tiempo para obtener su atención. ¡Son muy inteligentes!

3 Cuando sus hijos paren, usted pare de ignorarlos y ¡preste atención positiva!

- ⇒ Inmediatamente, diga “*Te veo usando tu voz interior. ¿Qué es lo que me querías decir?*”
- ⇒ Esto puede ser difícil si está molesto con ellos, pero es realmente importante enseñarles qué comportamientos funcionan y qué no funcionan para llamar su atención.

El Seguimiento Efectivo
implica proporcionar consecuencias por no seguir instrucciones

Dé una instrucción efectiva

“Es hora de limpiar. Pon tus juguetes en la caja”.



El niño sigue la instrucción



Elogie.

“¡Buen trabajo poniendo tus juguetes en la caja!”



El niño no sigue la instrucción



Repita la instrucción con un aviso:

“Si no limpias tus juguetes ahora, no habrá tiempo suficiente y no podrás ver televisión”.



El niño no sigue la instrucción



Dele una consecuencia.

“No limpiaste, así que ahora no tienes tiempo para ver 30 minutos de televisión”.



- ➡ No todos los comportamientos requieren una acción directa de su parte. También puede simplemente permitir que sus hijos experimenten las consecuencias naturales y lógicas de sus malos comportamientos. (Por ejemplo, si un niño es brusco con sus juguetes y rompe uno, entonces tendrá que jugar con un juguete roto. El cuidador no lo reemplazará).
- ➡ Dar una advertencia ayuda a los niños a desarrollar el autocontrol porque les da la oportunidad de cambiar su comportamiento.



Reflexione sobre cómo **Ignorar Activamente** y el **Seguimiento Efectivo** podría ayudarles a disminuir comportamientos no deseados.

- 1** ¿Cuál cree que será la parte más difícil al implementar **Ignorar Activamente** con sus hijos? ¿Cuáles son algunas maneras en que puede lidiar con esas dificultades?

- 2** ¿Cuáles son algunos comportamientos no deseados comunes que exhiben sus hijos? ¿Cómo podría utilizar el **Seguimiento Efectivo** para lidiar con la mala conducta? Piense en lo que podría decirles a sus hijos.

Al practicar la estrategia de Ignorar Activamente, aquí hay algunas cosas que debe tener en cuenta:

- Es importante decidir qué comportamientos podrá tolerar ignorar.
- Ignorar es muy eficaz, pero es posible que descubra que algunos de los comportamientos de sus hijos son demasiado molestos o vergonzosos para ignorarlos. ¡Quizás quiera practicar cómo ignorar en casa antes de sentirse preparado/a para hacerlo en público!
- ¡Sea consistente!
- ¡Involucre a todos!
- Esté atento a los momentos en que sus hijos tengan un comportamiento positivo.



Si decide intentar **Ignorar Activamente** o el **Seguimiento Efectivo**, es importante cuidarse en el proceso. Los comportamientos desafiantes pueden hacer que su cuerpo se tense, que sus manos se aprieten y que la ira surja dentro de usted.

Aquí hay algunas cosas que puede hacer cuando esto suceda:

- ⇒ **Hable consigo mismo:** Use afirmaciones de automotivación (“¡Puedo hacer esto!” o “¡Esto mejorará!”).
- ⇒ **Respire:** Respire profundamente algunas veces. Concéntrese en el aire que entra y sale de su cuerpo.
- ⇒ **Tome un descanso:** Alejarse de la situación por un momento puede brindarle un descanso muy necesario.



Complete esta frase...

Una cosa que puedo decirme a mí mismo/a en un momento de disciplina desafiante es

.

Sesión 11

LAS RABIETAS/ LOS BERRINCHES

Una rabieta es un estallido o “crisis” conductual y/o emocional. También es una forma **de comunicación** que nos deja saber que un niño está experimentando **estrés emocional**. Los niños pequeños tienden a hacer berrinches cuando quieren o necesitan algo que no pueden expresar con palabras. Esto es normal para los niños de edad preescolar, que todavía están aprendiendo a darle sentido a emociones fuertes como la ira, la frustración, la tristeza o la decepción y a reconocer los sentimientos de los demás.

Las rabietas pueden ser abrumadoras para los cuidadores – dificultando el pensar con claridad y reaccionar con calma. A veces, ante una rabieta, puede resultar difícil actuar de una manera que sea coherente con nuestras creencias o nuestros objetivos de crianza debido a cómo nos sentimos, quién nos observa o lo estresados que estamos.

Tomarse el tiempo para reflexionar sobre estas experiencias puede ayudarle a elegir estrategias para responder a las rabietas que funcionen para usted, sus hijos y su familia.

REFLEXIONE



- 1** ¿Cómo se ve y se siente cuando está abrumado/a y/o estresado/a?
- 2** ¿Qué pensamientos o sentimientos le surgen cuando su hijo/a tiene una rabieta?
- 3** ¿Se puede imaginar centrarse en el sentimiento en lugar de disciplinar? ¿Se alinea a su cultura o estilo de crianza?

APRENDA



Los adultos responden a las rabietas basándose en una variedad de factores. Estos incluyen: cómo fuimos criados, nuestra propia personalidad, las personalidades y temperamentos de nuestros hijos y nuestras creencias sobre cómo deben actuar los niños. También estamos influenciados por nuestras creencias sobre cómo criar y nuestra cultura.

Aunque todas las rabietas comunican lo mismo (angustia emocional), existen diferentes tipos de rabietas. A continuación se muestran algunos comportamientos de rabieta comunes, basados en el trabajo de Yamalis Diaz, Ph.D., 2021.

Puerco espín espinoso



Ánimo

Enojado/a
Irritable

Comportamientos

Agresivo

Es posible que:
grite, golpee,
insulte, etc.

Conejito triste



Ánimo

Ansioso/a
Lloroso/a
Triste

Comportamientos

Es posible que:
llore o quiera

“Estarse Quieto/a” Tortuga



Ánimo

Ansioso/a
Temeroso/a

Comportamientos

Es posible que:
se congele, no
responda

Zorro “Asustado”



Ánimo

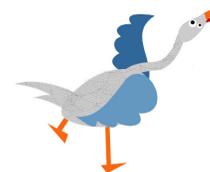
Pánico

Comportamientos

Inquieto/a

Es posible que:
parezca estar preocu-
pado/a o
agitado/a

Ganso Bobo



Ánimo

Sobre Estimulado/a
Hiperactivo/a
La búsqueda sensorial

Comportamientos

Es posible que:
corra, trepe, hable
rápido, etc.

¿¿SABÍA QUE??

⇒ Muchas de las estrategias que hemos discutido en otras sesiones son muy útiles para prevenir las rabietas. Por ejemplo, reservar tiempo para jugar con sus hijos, darles recordatorios o advertencias, tener rutinas consistentes y enseñarles a identificar y afrontar los sentimientos puede ayudar a prevenir las rabietas.

⇒ Al igual que los adultos, los niños pueden sentirse abrumados por grandes emociones. Y, al igual que los adultos, todos expresan estos sentimientos de manera diferente. Ya sea que su hijo esté lloroso y triste, o enojado y gritando, la causa fundamental de una rabieta es la misma: una emoción abrumadora.

PRACTIQUE Y PLANIFIQUE EN CASA



Aunque pueden verse diferentes para diferentes niños, las rabietas generalmente siguen un arco consistente (Yamalis Diaz, Ph.D., 2021):

- **Agitación**, cuando un niño está cada vez más agitado
- Un **punto máximo de ebullición**, cuando ocurren estos “comportamientos de rabietas” (por ejemplo, puercoespín espinoso, conejito triste, etc.)
- Y finalmente, **volver a la calma**, cuando el niño vuelve a un estado más tranquilo.

Arco De Berrinches

(Adaptado de la Dra. Yamalis Díaz, Ph.D.)



1 ¿Qué comportamientos comunes de rabieta (zorro asustado, puercoespín espinoso, conejito triste, tortuga quieta, ganso bobo) ve en tu hijo?

2 ¿Qué métodos ha utilizado con éxito para calmar a su hijo/a?



Manejar nuestras propias emociones durante la rabieta de un niño puede ser increíblemente agotador emocionalmente. Ser gentil consigo mismo/a puede ayudarle a re-enfocarse durante momentos estresantes y **sentirse bien con el difícil trabajo de ser padre.**

Tómese un momento y piense en lo que puede decirse a sí mismo/a durante momentos personales o de crianza estresantes. ¿Qué le gustaría que le dijera su mejor amigo/a o alguien en quien realmente confía durante estos momentos?



Complete esta frase...

**Quando estoy abrumado/a,
me siento reconfortado/a por**

.

Sesión 12

PLANIFICAR PARA EL FUTURO

Criar niños pequeños **puede ser alegre y satisfactorio**. Pero también implica trabajo duro, aprendizaje continuo sobre usted y sus hijos, y desafíos reales.

Esperamos que, a través de ParentCorps, haya aprendido estrategias para navegar los altibajos de la crianza y haya encontrado oportunidades para conectar, crear comunidad, reflexionar, dar y recibir apoyo. A medida que continúe su trayectoria como cuidador, es importante celebrar las pequeñas victorias y tomarse tiempo para cuidarse.

El cuidado personal es diferente para cada uno de nosotros. No existe una forma correcta o incorrecta de practicar el autocuidado. Cuidarse a sí mismo sostiene su energía y le permite cuidar a su familia de la manera que desea.



REFLEXIONE

- 1** ¿Qué ha aprendido sobre usted mismo/a como cuidador/a a través de esta experiencia?
- 2** ¿Qué cambios, si los hay, ha observado en el comportamiento de su hijo/a? ¿Qué tal en su propio comportamiento o manera de criar?
- 3** ¿Qué estrategias o ideas, que hemos compartido colectivamente, seguirá probando en su familia?
- 4** ¿Cómo cuida usted de sí mismo? ¿Cómo se cuidan unos a otros en su comunidad?

APRENDA



A lo largo de este programa hemos aprendido estrategias para apoyar a los niños pequeños y hemos reflexionado sobre cómo nuestras propias experiencias y circunstancias influyen en nuestra crianza.

Hablamos acerca de:

- ⇒ Cómo apoyar el crecimiento y desarrollo de nuestros niños.
- ⇒ Estrategias proactivas, como rutinas y juegos dirigidos por niños, para crear entornos más seguros, enriquecedores y predecibles.
- ⇒ Estrategias de refuerzo, como tablas de calcomanías y elogios, para aumentar los comportamientos deseados.
- ⇒ Estrategias de respuesta, como Instrucciones Efectivas, Ignorar Activamente y el Seguimiento Efectivo, para disminuir el comportamiento desafiante y apoyar las necesidades individualizadas.
- ⇒ Por último, el autocuidado como una forma de ayudarse a sí mismo a poder presentarse como desea cada día



- ⇒ En los últimos años, el autocuidado se ha presentado como algo más lujoso y placentero. Sin embargo, el concepto de autocuidado, popularizado por primera vez en las décadas de 1970 y 1980, tiene sus raíces en el activismo. La escritora y activista Audre Lorde afirmó: “Cuidarme no es autocomplacencia, es autopreservación”. Con este espíritu, la comunidad negra elevó el autocuidado como una forma de afirmar su valor y dignidad al cuidarse, individual y colectivamente, en momentos de crisis, duelo o cambio.



El autocuidado es muy personal e individualizado. Crear un plan para su cuidado personal puede ser útil, ya que es fácil dejar el cuidado de sí mismo al final de sus prioridades.

Metas de autocuidado	¿Cuándo durante su día o semana puede realizar esta actividad? ¿Puede hacerla parte de su rutina?	¿Qué apoyo podría necesitar para priorizar esto?

- Cuéntele a sus seres queridos sobre su nuevo plan de autocuidado.
- Acepte que no será perfecto y ¡está bien! Siga haciendo lo mejor que pueda.
- ¡Celebre sus victorias! Permítase un capricho (a usted y/o a sus hijos) cuando tenga éxito (¡cuidado personal adicional!).



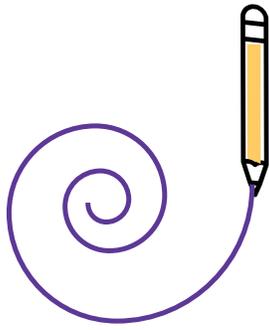
Planifique consultar consigo mismo todos los meses para reflexionar sobre cómo se está cuidando. Esto puede consistir en establecer recordatorios o planear hablar sobre su cuidado personal con un amigo o un ser querido.



Complete esta frase...

Una de mis fortalezas como cuidador es

•



Exprésese.
Escriba. Dibuje.
¡Este libro es suyo!

**¡Gracias por
unirse a nuestra
comunidad!**

Yo soy suficiente.



La crianza de los hijos es difícil.

Puede estar lleno de alegría y también de frustración y preocupación.

No hay personas perfectas.

No hay padres perfectos.

Pero puedo ser yo mismo/a y eso es suficiente.

Mi amor es suficiente.

Yo soy suficiente.