REVISTA

creciendo juntos

2 a 5 años

Gobierno de Chile
gob.cl

INTEGRA
Red de Salas Cuna y Jardines Infantiles

Creciendo Juntos

Dirección de Educación
Integra 2021

ISBN: 978-956-6112-23-5

Revisión y edición:
Dirección Nacional de Educación
Dirección de Asuntos institucionales y
Comunicaciones

Coordinación técnica:
Edith Recabarren Hernández
Joyce Villa Cortez

Autora:
Carla Bustos Peña

Diseño, diagramación e ilustración:
Designio

Fundación INTEGRA 2021
Alonso Ovalle 1180, Santiago Centro, Chile

www.integra.cl
Derechos Reservados
Prohibida su reproducción

creciendo juntos

Editorial

En Integra se reconoce y valora a la familia como el primer educador de los niños/as, ya que es el círculo social que lo recibe y acoge, siendo responsable de su cuidado, protección y formación, proporcionándoles a su vez, un amor incondicional.

Por su parte, los equipos de los jardines infantiles, salas cuna y modalidades no convencionales cumplen la misión de acompañar y complementar la labor de las familias, ampliando las oportunidades de aprendizaje y desarrollo desde una perspectiva profesional, fortaleciendo el proceso educativo iniciado por cada círculo familiar, incluso desde antes del nacimiento del niño/a.

A través de este material educativo se espera acompañar a las familias de los niños/as de 2 a 5 años, con el fin de fortalecer su rol educador, facilitando el conocimiento y comprensión del proceso de desarrollo y aprendizaje de los niños/as, proporcionando información y sugiriendo acciones cotidianas en distintas instancias en que es posible favorecer aprendizajes en el hogar mediante un lenguaje cercano y amigable.

Índice

Capítulo 1

¡Ya no es guagua! **4**

¡Cuánto ha crecido!: Los primeros meses juntos **6**

Sus primeros logros **8**

El tesoro de los recuerdos **10**

A nadie le enseñan a formar familia. ¡Se aprende en el camino! **12**

¡Crece y aprende sin parar! **16**

Los niños/as necesitamos jugar **20**

¡Juguemos con las palabras! **23**

Cuando aprenden a decir que no **27**

El momento de las preguntas **30**

Explorar para conocer **34**

¡A moverse en familia! **36**

¿Por qué me tengo que bañar? **38**

Precaución: ¡Dientes en crecimiento! **40**

¡Adiós a los pañales! **42**

Cuidando la salud familiar **44**

Es hora de dormir **50**

Capítulo 2

El niño/a: una persona, un mundo por descubrir **52**

Pequeños desafíos, grandes logros **55**

¡Tiene miedo! ¿Qué puedo hacer? **58**

Los miedos más comunes **60**

Pataletas **62**

Criando con amor **66**

¿Hay emociones buenas y malas? **68**

¿Conozcamos algunas emociones? **70**

Criando niños/as felices y seguros **72**

Deje el teléfono de lado **76**

Poner límites en casa **78**

¿Es bueno que vea televisión? **80**

Malas palabras **82**

Mitos y verdades de la crianza **84**

Capítulo 3

El niño/a descubre y aprende **86**

¿Por qué es importante que los niños/as jueguen? **88**

¡Es hora de jugar! Juegos para hacer en casa **90**

Rutinas y aprendizaje **96**

¡Es hora de comer! **98**

La vida en un mundo diverso **102**

Vivimos en un mundo diverso **104**

¡No quiere compartir! **108**

La importancia de comunicarnos **111**

¿Qué hacer cuando pelean? **112**

¡Es hora de conversar! **116**

Conversar para aprender **120**

La hora del cuento **122**

Otros lenguajes para expresarse **126**

Matemática para niñas y niños **128**

Matemática en nuestra vida **132**

Los números de nuestro entorno **133**

¡Es hora de jugar! Juegos para hacer en casa **134**

Aprendiendo matemática en el hogar **136**

Cuidar la naturaleza es tarea de todos **138**

¡Es hora de hacer preguntas! **140**

Capítulo 4

El niño/a en nuestra familia y comunidad **144**

La vida en familia **146**

Familia: Más allá de lazos sanguíneos **150**

Los niños/as y su aporte a las familias **152**

Hombres y mujeres: Podemos lograr lo mismo **154**

¡Es hora de celebrar! **156**

Descubriendo otras celebraciones **158**

Vida en comunidad **160**

Aprendiendo en nuestra comunidad **162**

Todos somos cultura **166**

La cultura nacional **168**

La cultura al alcance de la mano **172**

Es hora de recordar: Juegos tradicionales **176**

No estamos solos/as, podemos pedir ayuda **178**

Capítulo 1

¡Ya no es una guagua!

Cuando llega una guagua al hogar muchas cosas cambian. Las rutinas se ajustan, las horas de sueño ya no son las mismas. ¡La familia crece y el amor también!

¿Recuerdan cómo han sido los dos primeros años de su guagua?

Los primeros meses juntos

¡Cuánto ha crecido!

Los primeros dos años de vida son muy relevantes, tanto para el niño/a como para toda la familia. Cuando nace una guagua también nace una mamá, papá, hermano/a, abuelo/a, tío/a, primo/a. La familia se agranda, y con esto también se suma amor, risas, nerviosismo, miedos y nuevas rutinas. El hogar cambia junto con las personas.

Durante los primeros meses la forma de comunicarnos con la guagua es a través de cariños, cantos, palabras. Nos responden con sonidos, sonrisas y movimientos. Duermen muchas horas al día y las principales tareas de quienes están a su cuidado son alimentar, mudar y cuidarla/o en un ambiente tranquilo y cariñoso.

Luego, la guagua comienza a moverse más. Logra afirmar la cabeza, aprende a sentarse y a girarse. En ese momento, la familia vive un nuevo cambio. Tienen que estar todos atentos, cuidar que no haya cosas pequeñas o peligrosas a su alcance, sumado a que el momento de la muda se podría tornar más difícil. Al mismo tiempo, la guagua empieza a comunicarse de forma más evidente mediante su cuerpo, en forma oral y a jugar más. Toma todo lo que tiene cerca, lo explora con su boca y empieza a repetir cada vez más sonidos, gestos y movimientos.

Cuando aprende a ponerse de pie descubre un mundo distinto. Todo se ve diferente, descubre nuevas cosas del hogar y aprende que puede hacer distintos movimientos con su cuerpo. Ya puede desplazarse para llegar a cosas que antes no alcanzaba y disfruta ejercitando sus piernas. Todos los movimientos que realiza en esta etapa le ayudarán a fortalecer su cuerpo para caminar.

Después de los primeros pasos vienen más desafíos, conocer nuevos espacios, probar movimientos con su cuerpo, descubrir e inventar juegos, decir nuevas palabras. Disfrutan jugar a imitar los sonidos de los animales, escuchar canciones y la voz cariñosa de quienes le cuidan. Además, descubren que pueden realizar nuevas acciones usando sus manos y sus dedos, tomando elementos cada vez más pequeños y coordinando mejor sus manos para jugar con diferentes elementos.

Otro desafío importante para las familias es el momento de dejar el pañal. Puede que el niño/a ya avise cuando necesita ir al baño o puede estar en proceso de aprenderlo. Este aprendizaje también es un cambio importante: el niño/a se siente más grande, quiere mayor independencia y quienes lo cuidan dejan atrás el proceso de muda.

La forma de comunicación también cambia: el niño/a ya no usa palabras sueltas, empieza a juntar dos o tres palabras para decir lo que quiere, como por ejemplo: “más leche”, “oso cayó”, “mira un guau”. Poco a poco logra comunicarse, no solo con su familia, sino que también con otras personas.

Es probable que como familia hayan visto estos y muchos otros cambios en la guagua, y quizás pensaron: “¡ya no es guagua!”. Este es un pequeño resumen del camino que han iniciado y que continuará con muchos aprendizajes más.

Sus primeros logros

Durante sus primeros dos años de vida, día a día pueden descubrir grandes logros en el niño/a. Algunos de sus aprendizajes son especialmente emocionantes, como la primera risa, sus primeras palabras, sus primeros pasos o la primera travesura.

Dos años después...

Cuando un niño/a ingresa a una sala cuna o jardín infantil, toda su familia comienza a formar parte de una comunidad educativa, creándose nuevas oportunidades para trabajar en equipo familia y establecimiento educativo, acompañándose y avanzando juntos en el desafío de promover bienestar y aprendizajes. Los logros de cada niño/a son también de la comunidad educativa y cada sonrisa, es una sonrisa que se proyecta en muchas personas a la vez.

Nos acercamos a la familia de las hermanas Leonor y Elisa, del jardín infantil Vientos del Sur de Punta Arenas, para conocer un poco más sobre su experiencia al formar parte de la comunidad educativa. Esto es lo que nos contó su papá Fabricio García:

Fabricio y sus hijas Leonor y Elisa

¿Cuál es el logro más emocionante de tus hijas?

Que sean felices dentro del jardín y ver sus rostros alegres cuando compartimos actividades en familia.

¿Qué sienten cuando las ven en el jardín infantil?

Emoción de verlas felices y ver que lo pasan bien con sus tías, compañeros y nosotros.

¿Cuál fue la reacción de la familia cuando ingresaron al jardín infantil?

Todos contentos de ver que se vive y comparte la alegría de las niñas y se promueve la participación de la familia.

¿Cómo ha influido el jardín en el desarrollo de sus hijas?

Muchísimo, porque han aprendido variadas habilidades, compartir, jugar, seguir instrucciones, entre otras cosas.

El tesoro de los recuerdos

Guardar recuerdos del crecimiento del niño/a es parecido a tener una máquina del tiempo. Nos ayuda a remirar momentos del pasado y nos conecta con emociones y sensaciones muy especiales.

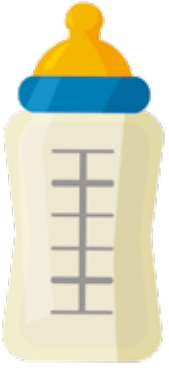
Cuando se comparten recuerdos no solo se comparten imágenes o momentos. También se intercambian sentimientos y se fortalece la identidad de la familia, recordándoles quiénes son y cómo han construido una historia juntos.

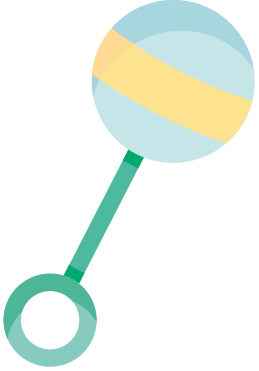
¿Qué recuerdos han guardado ustedes?

Algunas familias disfrutan tomando fotos y videos de distintos momentos familiares. También hay personas que guardan elementos que han sido importantes como ropa, dibujos, juguetes u otros.

¿Por qué es importante para los niños/as?

Cuando se comparten recuerdos sobre su nacimiento y crecimiento, el niño/a se siente querido y valorado por sus familiares y puede reconocer las emociones y sentimientos que han sentido gracias a él o ella. Escuchar sus historias lo/a transforma en protagonista, lo/a ayuda a identificar sus logros y a apreciar su crecimiento.

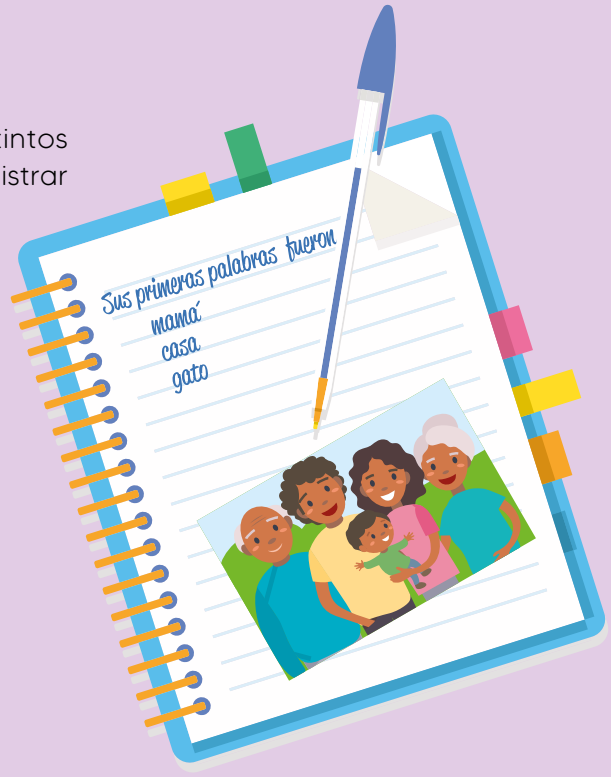




Sugerencias para recordar en familia:

Reúnanse en familia y compartan sus recuerdos sobre distintos momentos importantes. Usen un cuaderno o libreta para registrar estos tesoros. Por ejemplo:

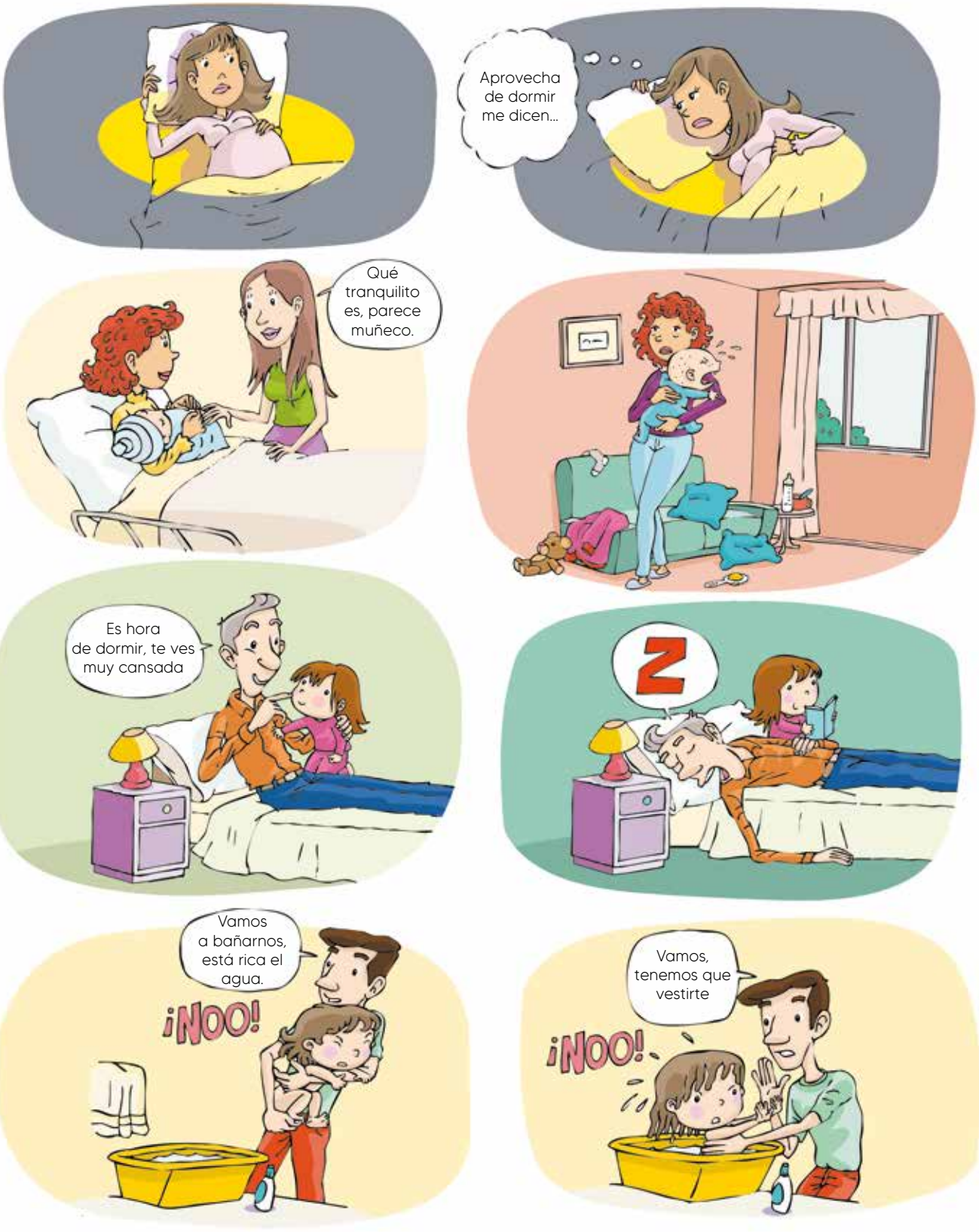
- ¿Qué ropa usó su niño/a el primer día de vida?
- ¿Qué sintieron la primera vez que lo/a vieron?
- ¿Cuándo escucharon su risa por primera vez?, ¿qué lo/a hizo reír?
- ¿Qué juguetes le gustaban más?
- ¿Cómo fue la primera vez que se enfermó?
- ¿Cuáles fueron sus primeras palabras?



Cuando compartimos RECUERDOS con el niño/a, le demostramos **nuestro cariño** y lo/a ayudamos a **fortalecer su autoestima.**

Compartir RECUERDOS nos ayuda a sentir que **somos parte de una familia** y nos conecta con **momentos especiales de nuestra vida.**

Los dos primeros años



A nadie le enseñan a formar familia

¡Se aprende en el camino!

Ela Valladares Reyes, educadora de párvulos, coordinadora área Currículum, Dirección Nacional de Educación, Fundación Integra.

Los primeros años de vida son trascendentales en la vida: en esta etapa el cerebro se desarrolla muy rápidamente, lo que permite avances importantes en el aprendizaje y desarrollo. Durante los dos primeros años de vida aquello que caracteriza el accionar del niño/a es la constante exploración del entorno que realizan a través de todos sus sentidos, por esa razón muchas veces los vemos metiendo cosas en su boca o nariz, lanzando objetos, etc.

Por otro lado, desde el desarrollo psicomotor, observamos cambios fundamentales en el movimiento y desplazamiento, desde el gateo (o arrastrándose) hasta lograr "dar pasos" y, finalmente, afianzar su marcha con mayor equilibrio y dinamismo. De igual forma, paso a paso comienza el proceso de control de esfínter, el que se constituye en uno de los principales potenciadores de la autonomía e independencia del niño/a.

De igual manera, nos asombra como el niño/a, desde sus primeros días de vida, nos sonríe, nos escucha, nos busca con la mirada, reacciona al oír nuestra voz y responde con variados intentos comunicativos que cada vez son más complejos, llegando a incrementar y utilizar nuevas palabras para comunicarse.

Observamos muchos cambios y en un período de tiempo muy corto, sin lugar a duda, estos y otros cambios que el niño/a experimenta pueden generar miedos e inseguridades en la familia: temor a equivocarse o cuestionarse la crianza y preguntarse "¿lo estaré haciendo bien?". También es natural sentir temor al no saber cómo enfrentar estos cambios tan notorios entre el nacimiento y los dos primeros años. Cada una de estas reacciones, sentimientos, dudas e inquietudes son válidas y responden a esa necesidad de querer brindar lo mejor para el niño/a. Si bien no hay receta de cómo hacerlo, estar atentos a los cambios que el niño/a experimenta, observarlo/a, respetar sus tiempos, ser sensible en su respuesta, es decir, responder oportunamente al llanto, a la risa, a sus necesidades básicas de alimentación, de afecto, de cariño, de juego, de compañía; sin lugar a dudas son las mejores herramientas para brindar seguridad y confianza a ese niño/a que está descubriendo un mundo y que necesita amor y presencia incondicional.

Luego de pasado los dos primeros años, ¿cómo se vislumbran los desafíos que están por venir?

Posterior a los dos primeros años, nos encontramos con un niño/a que, en general, a nivel de lenguaje combina palabras, conjuga verbos, usa oraciones más complejas. Por otro lado, este desarrollo del lenguaje y pensamiento, más su capacidad de exploración y de querer "comprender el mundo que le rodea", lo impulsa a buscar respuesta a sus inquietudes. En este sentido, escuchamos y apreciamos permanentemente al niño/a preguntar "¿por qué?", interesarse en la respuesta y muchas veces cuestionarla, al mismo tiempo que elaboran sus propias hipótesis.

En la medida que el niño/a se acerca a los tres años de vida, cada vez y con mayor fuerza, quiere hacer cosas por sí mismo. Esto sucede porque está en la búsqueda constante de diferenciarse e independizarse del adulto, lo que se ve reflejado en acciones como vestirse, alimentarse, decidir qué ropa ponerse, a qué jugar, etc. Estas actividades, que son impulsadas por la familia, favorecen el proceso gradual de construcción de conocimiento de sí mismo y el desarrollo de la autonomía e identidad del niño/a.

Es posible que en ocasiones los padres, madres y familia en general se sientan abrumadas en este proceso de crecimiento del niño/a. Es muy válido reconocer ese sentimiento. Compartir y conversarlo con otro adulto ¡es una buena forma de sentirse más aliviado!

Por otro lado, cada vez ponen más a prueba las posibilidades de movimiento y conocimiento de su cuerpo. En muchas ocasiones los/as vemos saltando, trepando, llamándonos para que observemos su "nueva pirueta". Además, comparten con sus pares, comprenden con mayor detalle las normas e incluso crean sus propias reglas a la hora de jugar.

Frente a estos cambios y muchos otros, la familia cumple una función fundamental: es la figura de apego que está disponible para el niño/a, que confía en sus habilidades, que lo/a reconoce como persona única e irrepetible, que valida sus intereses, preferencias, decisiones. Una familia que ofrece espacios para jugar, para conversar, para escucharlo/a y acogerlo/a en sus diversas manifestaciones, brindando tiempos para ello en un contexto de rutina diaria, y de acuerdo con las posibilidades con que cada familia cuenta.

¡Crece y aprende sin parar!

Cada día aprende algo nuevo

En los primeros cinco años los niños/as crecen muy rápido. Cada día se puede ver cómo alcanzan nuevos logros. Saltar más alto, trepar, decir nuevas palabras. Entre los 2 y los 5 años los niños/as tienen un desarrollo "explosivo" del lenguaje: conocen y comprenden una gran cantidad de palabras y logran comunicarse con mayor facilidad en su entorno familiar. Además, alcanzan mayor control de su cuerpo, pueden desplazarse por sí mismos y logran el control de esfínter, demostrando un avance progresivo hacia la autonomía.

¿Qué avances han visto en el niño/a?

Estos son algunos de los avances que podrán ver durante los próximos años:

Entre los 2 y 3 años...

- Corre, salta y le gusta moverse.
- Sube y baja escalones.
- Se para en un pie.
- Lanza y hace rebotar una pelota.
- Usa oraciones que otras personas pueden entender.
- Sigue instrucciones de dos acciones, por ejemplo, "Toma el peluche y ponlo en la silla".
- A veces se enoja porque no logra lo que quiere. Podría tener una rabieta.
- Imita a personas y animales.
- Inventa juegos, los recuerda y los puede continuar en otro momento.
- Usa cosas simples para representar objetos (una olla es un sombrero, un peluche es una mascota, una silla es un auto).
- Se viste y desviste.
- Come sin ayuda.
- Toma decisiones sobre lo que quiere (comidas, juegos, ropa).
- Construye y destruye torres.
- Dibuja líneas y hace rayas.
- Arma rompecabezas de pocas piezas.

Entre los 4 y 5 años...

- Repite o crea cuentos breves.
- Imita y juega a recrear situaciones conocidas.
- Salta, corre en diferentes direcciones y trepa.
- Conoce algunas letras y números.
- Usa las palabras para explicar lo que quiere.
- Responde y hace preguntas.
- Inventa historias y juegos y los narra a los demás.
- Cuenta en voz alta.
- Repite algunas rimas, poemas y canciones.
- Empieza a negociar para lograr lo que quiere ("Si guardo estos bloques, ¿puedo jugar con la pelota después?").
- Puede tener amigos imaginarios.
- Inventa historias.
- Se lava la cara y las manos sin ayuda.
- Se pone los zapatos sin ayuda.
- Se sirve un vaso de agua o jugo sin botar líquido.

Recuerde: todos los niños/as son diferentes, aprenden y crecen a ritmos distintos. Si tiene dudas sobre su desarrollo, lleve al niño/a a control sano y pregunte en el centro de salud sobre lo que le preocupa. Lo importante es que el niño/a juegue, ría y sea feliz.

Si necesita orientación sobre la crianza, puede comunicarse con Fonoinfancia donde recibirá apoyo gratuito con psicólogos familiares e infantiles. De lunes a viernes, de 8:30 a 19:00 horas.

Fonoinfancia

800 200 818

Los niños/as necesitamos jugar

¿Sabías que los niños y niñas necesitan jugar?

El juego es una de las actividades más importantes para desarrollarse y crecer sanos. A través de estos pueden conocer el mundo, aprender y descubrir cosas nuevas todos los días. Cuando juegan, su cerebro se desarrolla y su imaginación crece, descubren nuevas formas de pensar y crear, ponen a prueba sus habilidades y adquieren más aprendizajes, aprenden a convivir y compartir con otras personas y se sienten felices.

¿Todos los juegos son iguales?

No, existen distintos tipos de juego. La forma de jugar de los niños/as va cambiando a medida que crecen.

Antes de cumplir dos años, empiezan a disfrutar imaginando que las cosas que tienen cerca son otras. Por ejemplo, usan un control remoto para hablar por teléfono, una muñeca es una guagua o una mesa es una casa o un auto. También juegan a imitar a otras personas, representando diferentes roles (juegan a la mamá, a la tía del jardín, al bombero, entre otros), o juegan a ser animales (saltan como conejos, caminan como un perro, maúllan como un gato).

Después comienzan a jugar con otros niños/as de su edad. En esta etapa es natural ver que dos niños o niñas juegan cerca, pero no juntos. Pueden estar jugando en un mismo espacio, pero cada uno sigue su propio juego. A medida que crecen, empiezan a conversar y crear juegos con otros niños/as. En este momento, es natural que surjan algunas discusiones porque quieren, por ejemplo, usar el mismo juguete.

Otro tipo de juego es la construcción: juegos en los que usan distintos elementos del hogar para crear casas, torres, vehículos, etc. En esta etapa es normal encontrar que partes del hogar se han transformado en otra cosa. A veces los adultos solo ven desorden, pero para los niños/as es parte de un mundo maravilloso, que los entretiene y los ayuda a aprender.

¡No te desesperes, anima al niño/a a seguir jugando e invítalo/a a ordenar juntos cuando termine el juego!

Cerca de los cinco años, los niños/as crean juegos más complejos, que incluyen reglas sobre lo que se puede o no hacer al jugar.

Cada vez que los niños/as están jugando, necesitan contar con el apoyo y compañía de un adulto. Es importante cuidar la seguridad del espacio y de los elementos que usan durante sus juegos. Aun cuando realicen juegos tranquilos, es necesario verificar que no existan elementos peligrosos a su alcance.

¿Cómo puedo apoyar sus juegos?

Ofrézcale distintos elementos, simples y seguros, que puedan usar durante los juegos. Los niños/as disfrutan jugar con cosas simples del hogar, usándolas para imaginar distintas situaciones. ¡No necesitan juguetes elaborados cuando pueden usar su imaginación!

Mantenga a la vista del niño/a distintas cosas que llamen su atención y le sirvan para crear diferentes tipos de juegos: moverse, construir, imaginar, representar o imitar, entre otras. Puede ofrecerle ropa, accesorios, cajas vacías de alimentos, potes o vasos plásticos, entre otros. También puede tener a mano lápices, pinturas, hojas o cajas de cartón que puedan usar para construir y crear libremente.

Recuerde: para los niños/as el juego es una actividad natural. No necesitan que les enseñe cómo jugar. Observe sus juegos, cuide que esté seguro/a y únase a sus juegos cuando lo inviten, siguiendo sus indicaciones. ¡Pronto descubrirá su creatividad!

El niño/a tiene un amigo imaginario

Entre los dos y los siete años, muchos niños y niñas tienen amigos imaginarios, que pueden ser un juguete, un animal u otro ser imaginario con el que conversan y juegan. Es común verlos/as conversando y jugando con alguien, aunque estén solos/as. Los adultos deben saber que esta es una conducta normal en los niños/as y se produce por el pensamiento mágico propio de la edad.

Puede ser extraño, incluso puede asustarnos, sin embargo los amigos imaginarios son una forma natural de expresar su imaginación y fantasía, especialmente cuando no tienen otros niños/as cerca. Al igual que el juego, los amigos imaginarios ayudan al niño/a a desarrollar el pensamiento, la fantasía, la expresión de emociones y sentimientos, y a socializar.

¿Cuándo preocuparse?

Los amigos imaginarios son parte natural del crecimiento y no son motivo de preocupación, siempre y cuando el niño/a se vea seguro y feliz. La familia tiene que estar atenta por si los juegos con el amigo imaginario empiezan a ser agresivos, cuando lo pasa mal jugando o cuando prefiere estar solo/a con el amigo imaginario en vez de compartir con otros niños/as. Otro motivo de preocupación es cuando la existencia de amigos imaginarios se extiende en el tiempo hasta edades escolares. En estos casos, se recomienda acudir al consultorio o centro de salud.

¿Su niño/a tiene o ha tenido amigos imaginarios? Pregúntele cómo es y cuál es su nombre. Use un cuaderno u otro espacio donde guarden recuerdos y escriba sus juegos aquí. Puede pedirle a su niño/a que lo dibuje. Cuando sea mayor, podrán leerlo y recordar juntos algunos momentos divertidos de su crecimiento.

¡Juguemos con las palabras!

¿Sabías que los juegos de palabras favorecen el aprendizaje?

Al jugar con las palabras, los niños/as descubren de manera entretenida algunas características del lenguaje. Por ejemplo, aprenden a reconocer palabras que tienen los mismos sonidos; descubren que al escuchar con atención pueden resolver un misterio; y aprenden que algunas combinaciones de palabras y frases nos hacen reír.

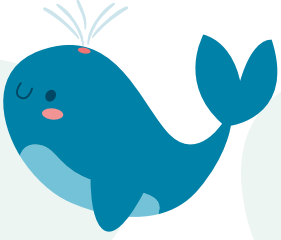
¿Juguemos? Repitan en familia y jueguen a adivinar.

El roer es mi trabajo
el queso es mi aperitivo.

El gato ha sido siempre
mi más temido enemigo.

Te abrigo con mi lana y para
hablar digo beeee.

Si no adivinas mi nombre yo
nunca te lo diré.

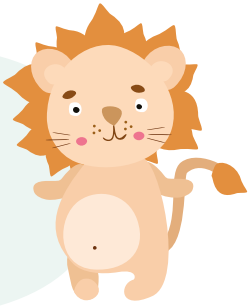


Es la reina de los mares,
su dentadura es muy buena.

Como nunca va vacía,
siempre le dicen que va llena.

Tengo una gran melena, soy
fuerte y muy veloz.

Abro la boca muy grande y
doy miedo con mi voz.

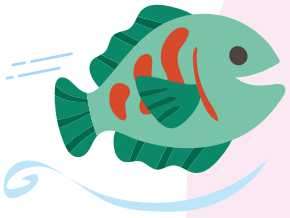


¿Recuerdan alguna adivinanza que escucharon cuando niños/as? Compártanlas en familia.

Lee esto en voz alta. Invita al niño/a cerrar los ojos e imaginar cómo sería estar en el Reino del Revés.

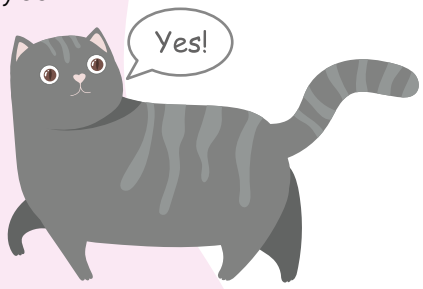
El Reino del Revés

María Elena Walsh
(Fragmento)



Me dijeron que en el Reino del Revés
nada el pájaro y vuela el pez.
Que los gatos no hacen miau y dicen yes
porque estudian mucho inglés.

Vamos a ver como es
el Reino del Revés.
Vamos a ver como es
el Reino del Revés.



Me dijeron que en el Reino del Revés
cabe un oso en una nuez.
Que usan barbas y bigotes los bebés
y que un año dura un mes.

Vamos a ver como es
el Reino del Revés.
Vamos a ver como es
el Reino del Revés.

Me dijeron que en el Reino del Revés
hay un perro pekinés
que se cae para arriba y una vez
no pudo bajar después.

Vamos a ver como es
el Reino del Revés.
Vamos a ver como es
el Reino del Revés.

Lee estas rimas al niño/a antes de dormir. Jueguen a repetirlas y acompáñenlas con movimientos de sus manos.

RATONCITOS

Cinco ratoncitos
de colita gris,
mueven las orejas,
mueven la nariz.

Juegan muy alegres,
corren al rincón,
porque viene el gato
buscando un ratón.

CINCO GATITOS

Cinco gatitos
tuvo una gata,
cinco gatitos
detrás de una lata.

Cinco que tuvo,
cinco que criaba
y a todos los cinco,
lechecita les daba.

POLLITOS

Cinco pollitos
tiene mi tía,
uno le salta,
el otro le pía.

Uno le canta
la sinfonía,
el otro juega
todo el día,
y el más chiquito
es de la dinastía.

¡No!

Mamá, quiero jugo.

¿Quieres jugo? No sé si tenemos... vamos a buscar.
Sí, jugo.

Mi amor, no nos queda jugo. ¿Te doy agua?
¡Nooo! Jugo.

Es que no tenemos jugo, pero el agua es mucho mejor cuando tienes sed.
SNIF SNIF
¡Nooo! Jugo.

Espera mi amor, aquí encontré. Toma.
¡NOO!
BUAAAAA

Pero si tú me pediste... Bueno, lo dejaré aquí por si después lo quieres.
BUUUAA, SNIF, SORB···

SNIF
SNIF
SNIF

GLU
GLU
GLU

Cuando aprenden a decir que no

Andrea Huerta Aguilera, psicóloga, Unidad de políticas y proyectos. Dirección de Nacional de Educación, Fundación Integra.

¿Desde qué edad los niños/as empiezan a decir que "no"?

Alrededor de los 2 hasta aproximadamente los 4 años, los niños/as viven una etapa que forma parte natural de su desarrollo, que consiste en manifestar constantemente una actitud de negación, que expresan verbalmente diciendo "no". En este período, dicen "no" a lo que sus padres o cuidadores le dicen, piden o proponen. Por ejemplo, "no" cuando le van a poner la ropa, "no" cuando se le pide ir a la casa después de ir a la plaza, "no" a dormir.

Esto se conoce como la etapa del "No" y se produce en los niños/as como parte de su maduración. A los dos años están aprendiendo a ser más independientes de los padres o cuidadores, y comienzan a formar su identidad y a tomar conciencia de sí mismos/as como seres individuales. Frente a estos cambios del desarrollo, la actitud de oponerse o decir "no" les sirve para diferenciarse y afirmar su identidad.

¿Por qué es importante esta etapa?

Esta etapa es fundamental para la maduración y el desarrollo evolutivo de los niños/as. Los padres y cuidadores deben tener claro que ellos/as no lo hacen para molestar a los adultos, porque a esa edad tienen poca conciencia de cómo sus conductas afectan a los demás, por tanto, es esperable que les cueste ceder. Esta actitud de negación es parte del proceso natural de afirmar su propia identidad personal y su autonomía, están descubriendo que pueden hacer muchas cosas por sí mismos/as y quieren que les permitan hacerlo. Es muy frecuente cuando el niño/a dice al adulto "yo solito/a". Frente a esto, es importante que los adultos los acompañen en este proceso y refuercen sus logros.

¿Cómo lo vive el niño/a?

Los niños/as están en una etapa de gran descubrimiento de sí mismos/as y quieren disfrutar su autonomía y su mayor independencia. Están aprendiendo lo que les gusta y lo que no les gusta, están aprendiendo palabras nuevas, conociendo cómo son físicamente, cómo es su cuerpo y también sus emociones. A medida que crecen, van tomando conciencia de que son una persona distinta a sus padres o cuidadores, desean expresar su individualidad y su derecho a ser diferentes. En este proceso, el adulto debe tener claro que los niños/as no son conscientes de que su negatividad afecta a otros, y no comprenden que muchas de esas negativas también pueden perjudicarles a ellos mismos.

¿Qué sugerencias le entregaría a las familias para enfrentar esta etapa?

Es una etapa que pone a prueba la paciencia de los padres y cuidadores, porque de estar acostumbrados a una guagua o un niño/a pequeño que sigue instrucciones y permite que le ayuden, se encuentran con un niño/a que creció y que quiere ser más autónomo, que se expresa más y se opone. De esta manera, es importante que los adultos comprendan que esta es una etapa propia del desarrollo, cuidando sus reacciones frente al "no" para acompañar adecuadamente el proceso de autonomía y formación de la identidad del niño/a, al mismo tiempo que contribuyen a mantener la armonía familiar que favorece a todos.

Algunas sugerencias importantes son:

- Tener normas básicas a respetar en la familia, que hayan sido conversadas con el niño/a, de manera que sepa lo que se espera de su comportamiento, dándole instrucciones cortas y claras.
- Permitir al niño/a la expresión del "no": esto le ayuda a sentirse seguro/a de sí mismo. En la medida en que el niño/a se sienta escuchado y respetado en sus necesidades y deseos, aprenderá a escuchar y respetar.
- En lugar de decidir por él/ella, pregúntele qué es lo quiere y qué es lo que le gusta. Preséntele un par de opciones para que pueda elegir y anímelo/a a expresar sus preferencias por objetos, situaciones y juegos.
- Ayudarle a ampliar y enriquecer su vocabulario, modelándole el uso de palabras que están entre el no y el sí: "puede ser, quizás, a lo mejor". Los niños/as hacen lo que ven y el adulto es un importante modelo.
- Es bueno que aprenda y quiera hacer cosas solo/a. En lugar de decirle "no", podemos ofrecer una alternativa, como "sí, pero iré contigo para ayudarte si lo necesitas". De esta manera, incentivamos que descubra nuevas cosas que puede hacer por sí mismo/a, pero con la vigilancia y compañía de un adulto que resguarde su seguridad.
- No perder la calma ante rabietas del niño/a que se producen porque no logra lo que desea. La actitud del adulto debe ser mantenerse firme, tranquilo y no ceder, esperar que se calme y luego conversar con él o ella tratándole siempre con cariño y respeto.
- No centrarse en las conductas negativas, más bien, felicitar sus conductas positivas y reforzar sus logros.

El momento de las preguntas

Alrededor de los tres años, los niños/as han alcanzado un desarrollo del lenguaje que les permite comunicar mejor sus ideas, sentimientos e inquietudes. En esta etapa están permanentemente explorando y descubriendo el mundo, por esto, es natural que empiecen a hacer preguntas sobre todo lo que llama su atención.

El momento de las preguntas o la edad de los porqués, es una etapa natural que viven todos los niños/as. A través de las preguntas buscan información y explicaciones que les ayuden a entender de mejor manera el mundo que los rodea. Por esto, es frecuente escuchar diferentes tipos de preguntas, desde algunas muy concretas y relacionadas con lo que están viendo o escuchando en un momento, como "¿por qué se le caen las hojas a la planta?" hasta otras más amplias y difíciles de responder, como por ejemplo, "¿dónde estaba yo antes de llegar a tu guatita?".

Es usual encontrarse con familias que se enternecen, sorprenden, entretienen o, incluso, avergüenzan o incomodan frente a las preguntas que plantean los niños/as, especialmente si consideramos que para ellos/as es natural hacer preguntas en voz alta cuando necesitan alguna información, independiente de que haya otras personas cerca.

Las preguntas son para los niños/as una forma de comunicar sus inquietudes, confirmar lo que saben o creen saber y obtener información rápida de quienes confían. También son una forma de poner a prueba sus nuevas capacidades para comunicarse con otros, por esto es frecuente escuchar preguntas que se repiten una y otra vez. A partir de las preguntas los niños/as buscan información y, además, ejercitan su vocabulario y las entonaciones especiales que usamos al plantear una duda.

Hay otros momentos en que las preguntas buscan captar la atención de los adultos y atraerlos para desarrollar una conversación. En estos casos, los niños/as no solo plantean una pregunta particular, sino que pueden hacer varias preguntas relacionadas, de manera que, aunque aún no reciban una respuesta, ya están preguntando algo más.

Es importante que los adultos se mantengan atentos y sensibles ante las preguntas de los niños/as, ya que estas responden a una necesidad particular de atención y aprendizaje. Los niños/as requieren tener un adulto que pueda plantear respuestas y conversar con ellos, aun cuando no tengan toda la información que ellos piden. En algunas oportunidades, pueden plantear preguntas que los adultos no saben cómo responder. Entonces, es recomendable decir que no se conoce la respuesta a esa pregunta, pero que luego pueden buscar juntos/as información para descubrirlo, usando enciclopedias, diccionarios u otros textos informativos impresos o digitales. Otra alternativa, especialmente cuando plantean muchas preguntas relacionadas, es devolverles la duda y animarlos/as a pensar en una respuesta diciendo: "¿por qué crees tú que pasa eso?".

Finalmente es importante tener en cuenta que, a veces, los niños/as pueden hacer preguntas cuya respuesta es difícil de comprender, dado que aún no tienen los conocimientos necesarios para lograrlo, por ejemplo, en el caso de enfermedades o situaciones conflictivas familiares. En estas situaciones es recomendable responder con la verdad, graduando el tipo y cantidad de información que se entrega, dependiendo de la edad y el conocimiento del niño/a.

¿Qué preguntas les ha hecho su niño/a?, ¿cómo se sintieron al responder?

Recuerde: es necesario escuchar con atención las preguntas del niño/a y entregar respuestas sencillas y claras, evitando respuestas cortas que no entreguen información (por ejemplo, "sí", "no", "porque sí", "porque no"). También, es importante plantear preguntas desafiantes, que los animen a reflexionar. Por ejemplo, "¿qué crees que hubiera pasado si...?", "¿por qué habrán inventado este elemento?, ¿cómo habrá sido la vida sin él?", etc.

La pregunta incómoda

Recuerde: para el niño/a todas las preguntas que realiza son importantes. Acepten sus dudas e intenten responder con la verdad, de manera directa y simple. Al hacerlo validan su interés, además de entregarle información que le servirá para seguir conociendo el mundo.

En algunos momentos, deje volar su imaginación y juegue a crear respuestas divertidas para ellos/ellas. ¡Podrá ver sus reacciones y crear juegos muy divertidos!

Por ejemplo: https://youtu.be/RelstzLpbM0

Explorar para conocer

Jeannette Rojas Aguirre, educadora de párvulos, directora jardín infantil Rinconcito Mágico de Pudahuel, Fundación Integra.

¿Por qué es importante que los niños/as tengan oportunidades para explorar su entorno?

Nuestros jardines infantiles, a través de las diferentes experiencias educativas ofrecidas a los niños/as, permiten abrir nuevas oportunidades para que exploren las posibilidades que el mundo les ofrece. Maravillarse con la naturaleza, asombrarse luego de constatar que sus hipótesis eran acertadas, o quizás volver a intentarlo.

Cuando facilitamos el protagonismo de los niños/as a través de una mediación activa e intencionada, observamos que se sienten capaces de convivir de manera armoniosa, incorporando nuevos conocimientos que les permitirá interactuar con su entorno de manera más consciente y activa.

¿Qué relación tiene el uso de los sentidos y la exploración con el aprendizaje?

Los sentidos permiten a nuestros niños/as recoger la información necesaria que luego será incorporada en su cerebro como un nuevo aprendizaje. El tocar, oler, sentir, les facilita el acceso a nuevos conocimientos. En nuestras planificaciones educativas prevalece la exploración práctica, el contacto directo con los materiales, los árboles, las distintas esencias, formas, colores, sabores y otro sinfín de herramientas que ofrecen interacciones más significativas con su entorno.

¿De qué manera se favorece la exploración en el jardín infantil?

El jardín infantil, a través de su equipo educativo, será capaz de brindar diferentes experiencias educativas que resulten significativas para nuestros niños/as, permitiendo oportunidades de convivir con su entorno de manera saludable y participativa. Las

experiencias facilitan la exploración espontánea. Es clave dar los tiempos para que ellos observen, exploren, hagan preguntas y ofrezcan respuestas de acuerdo con sus propias percepciones, sobre diversos elementos del entorno que se encuentran a su disposición. Los niños/as se sentirán felices y plenos al sentirse integrados de manera más activa y responsables del cuidado de su propio entorno.

¿Qué pueden hacer las familias para favorecer la exploración en el hogar?

Es imprescindible involucrar a las familias de los niños/as para que, de acuerdo a sus posibilidades y recursos, logren acompañarlos desde los afectos y vínculos que mantienen con ellos. El apoyo familiar permitirá desplegar contextos con asombrosos aprendizajes y nuevos descubrimientos. Las familias podrán ofrecer experiencias de observación y búsqueda de respuestas desde su propio entorno. Cultivar plantas, el cuidado de sus mascotas, la búsqueda de imágenes y nueva información, entre otros, fortalecerá el encuentro con un mundo lleno de palabras, sensaciones y nuevas preguntas para nuevas respuestas. El equipo educativo del jardín infantil estará atento al acompañamiento de las familias. Todo esto con el propósito de aportar al logro de experiencias de calidad en relación con la comprensión del entorno en donde se desarrollan los niños/as.

¿Qué resguardos deben tener para que sea un aprendizaje seguro?

Tanto dentro de los espacios del jardín infantil, como de los hogares, el acompañamiento de un adulto significativo es clave. Los niños/as deben conocer las normas y límites antes y durante la experiencia educativa. Los elementos a su disposición no deben presentar riesgos, por ejemplo, elementos con puntas o con algún nivel de toxicidad; además deben estar higienizados. Un aprendizaje seguro tendrá hermosos resultados si son acompañados, además, por adultos cariñosos y comprometidos con los aprendizajes de los niños/as.

¡A moverse en familia!

¿Sabían que la actividad corporal nos ayuda a mejorar nuestra salud?

Acciones como caminar, bailar, andar en bicicleta, jugar a la pelota, jugar a la pinta o correr, entre muchas otras alternativas, nos ayudan a mantenernos sanos, porque:

- Mejora nuestro estado de ánimo.
- Fortalece nuestros músculos, huesos, pulmones y corazón.
- Aumenta nuestra energía general.
- Ayuda a mantener un peso saludable.

Si el niño/a ve que los adultos hacen actividad física y la disfrutan, él o ella aprenderá a hacerlo también. Invítenlo/a a crear juegos que les permitan moverse en familia y explíquenle por qué es importante.

¡Es hora de moverse en familia!

Cuando estén en familia, pueden incorporar el movimiento a través de las siguientes acciones:

- Bailar sus canciones favoritas.
- Dar paseos cortos alrededor del hogar una o dos veces al día.
- Subir y bajar escaleras. Pueden hacerlo imitando animales, contando escalones o creando diferentes juegos.
- Jugar creando circuitos de obstáculos sencillos en el hogar: saltar sobre hojas de árboles, pasar bajo una mesa pequeña, rodar sobre un cojín, gatear alrededor de una botella de plástico, etc.
- Jugar a la pelota.
- Imitar a diferentes animales (saltar como conejo, reptar como una serpiente, dar pasos cortos como un ratón, etc.).
- Jugar a lanzar y atrapar una pelota blanda y pequeña. Si no tienen pelota, pueden formar una enrollando calcetines.
- Imaginar que el piso hay un río y piedras. Jugar a saltar sobre las piedras, evitando "caer al agua".
- Jugar a lanzar y atrapar un peluche.
- Poner un peluche sobre la cabeza y jugar a mantener el equilibro al levantar un pie, levantar los brazos, dar dos pasos, etc.
- Jugar al monito mayor, a la pinta o hacer carreras.

Pero no todo es jugar...

¿Por qué me tengo que bañar?

Durante los primeros años, es importante que los niños/as conozcan algunas acciones que los ayudan a mantenerse sanos y limpios, protegiendo así su bienestar. Además, es necesario que los adultos los acompañen en el proceso de aprender cómo hacerlo, para que, poco a poco, practiquen y logren hacerlo sin ayuda.

También, es importante que los niños/as comprendan por qué es importante cuidar su higiene corporal. Para facilitar este proceso, pueden explicarle lo siguiente:

- Al bañarnos y lavar nuestras manos, eliminamos virus y bacterias de nuestro cuerpo que nos podrían enfermar.
- Estar limpios nos ayuda a estar cómodos y evita malos olores.
- Al limpiar nuestra nariz, ayudamos a oxigenar mejor nuestro cerebro. ¡Así podemos aprender más y pensar con mayor claridad!

Para ver en familia:

¿QUÉ ES UN VIRUS?
https://bit.ly/3xx4WQQ

CON AGÜITA Y CON JABÓN
https://bit.ly/3fP6Y8L

¿Cómo nos podemos cuidar?

Para crecer sanos y fuertes es importante:

- Cepillarse los dientes tres veces al día.
- Lavarse las manos después de: jugar, tocar su mascota, ir al baño, toser, estornudar o sonar su nariz, etc.
- Lavarse las manos antes de comer o tocar alimentos.
- Usar ropa limpia.
- Bañarse regularmente.
- Cortarse las uñas de manos y pies.
- Mantener el cabello limpio y cepillado.
- Mantener su nariz limpia.

Recuerde: los adultos son modelos para los niños/as, por lo tanto, la mejor forma de enseñar hábitos de higiene es a través del ejemplo. Es importante que la familia sea constante para crear hábitos saludables, incorporando rutinas de higiene corporal de manera permanente.

Precaución:

¡Dientes en crecimiento!

Aun cuando se cambien, los dientes de leche son tan importantes como los dientes definitivos. Es fundamental cuidarlos bien porque nos sirven para:

- Masticar los alimentos.
- Aprender a hablar y pronunciar mejor.
- Mantener el espacio que después ocuparán los dientes definitivos.

¿Qué cuidados podemos enseñar a los niños/as?

- Cepillarse los dientes después de cada comida, usando pasta dental, le ayudará a mantener sus dientes limpios y fuertes.
- Evitar el uso de chupete o chuparse el dedo más allá de los 2 o 3 años.

- Siempre cepillar sus dientes antes de acostarse. El azúcar y los restos de comida durante la noche pueden dañar su dentadura, produciendo caries.
- Seguir una secuencia para lavar sus dientes. Recordar cepillar todos los dientes por delante y por detrás, además de limpiar la parte de arriba de las muelas. Al final, cepillar su lengua.
- Cuidar su cepillo de dientes: no usarlo para jugar, mantenerlo limpio y recordar que es de uso personal (no se puede prestar ni pedir prestado).

Recuerde: durante los primeros años es importante que un adulto realice el cepillado de dientes del niño/a, asegurando que la higiene dental sea adecuada. Si el niño/a lo pide, puede cepillarse solo/a y realizar la rutina de limpieza por sí mismo, pero luego debe contar con el apoyo de un adulto que complemente el cepillado para asegurarse de que toda la boca ha quedado limpia.

¿Sabías que...?

Chuparse el dedo o usar chupete puede alterar la formación y ubicación de los dientes y de los huesos que los soportan, afectando la mordida. Por esto, se recomienda comenzar a retirar el chupete antes de los 2 años.

¿Sabías que...?

Tomar leche para dormirse, o tomar leche durante la noche, puede perjudicar la salud bucal de los niños/as Si el niño/a toma leche en la noche, siempre debe cepillar sus dientes antes de dormir.

Cuidamos nuestros dientes y el medio ambiente

Al enseñar hábitos de higiene, es importante considerar un uso responsable de los recursos naturales. Por ejemplo, lavarse los dientes usando un vaso con agua para enjuagarse y evitar dejar el agua corriendo.

¡Adiós a los pañales!

El control de esfínter es uno de los grandes logros de los niños/as, ya que no solo implica una señal de crecimiento, aprendizaje y autonomía, sino que también tiene efectos importantes en su desarrollo emocional y psicológico.

Cuando el niño/a logra el control de esfínter, alcanza un mayor control sobre su propio cuerpo, situación que le produce una importante sensación de logro, que se proyecta a diferentes áreas de su vida. De esta manera, al dejar los pañales se siente grande, más confiado/a y descubre los beneficios de adquirir nuevos aprendizajes.

¿Cuándo debe aprender a ir al baño?

El control de esfínter es una habilidad que se desarrolla de manera progresiva. No existe una edad determinada, pero usualmente se logra a partir de los 18 meses. Usualmente aprenden a controlar esfínter en el día y, luego, dejan el pañal de la noche.

¿Cómo sabré que está listo/a?

La familia debe estar atenta a diferentes señales que pueden indicar que el niño/a está listo/a para dejar los pañales. Por ejemplo:

- Comprende y sigue instrucciones simples.
- Pide ir al baño o usar la bacinica a través de gestos o palabras.
- Le molestan los pañales, distingue si el pañal está mojado o sucio, intenta sacárselo o pide ayuda para hacerlo.
- Permanece seco durante el día, durante dos o tres horas seguidas.
- Imita conductas de los adultos, vestirse y desvestirse, etc.

¿Cómo puedo apoyarlo/a?

- Es importante identificar los gestos o señales que realiza cuando necesita ir al baño. Por ejemplo: hace fuerza o empieza a pujar, cruza sus piernas, toca sus genitales. Al ver estas señales, pregúntele si quiere ir al baño.
- Identificar en qué horarios o momentos del día suele ensuciar el pañal, por ejemplo, después de las comidas, y preguntarle si necesita ir al baño.
- Ser un modelo para el niño/a: decir en voz alta cuando necesita ir al baño, demostrando que es un acto natural que todas las personas realizan.
- Valorar y felicitar sus logros.
- Demostrar comprensión y afecto cuando moje su ropa. Es parte natural y esperable de este proceso. Es importante hablarle con cariño y ayudarle a limpiarse y cambiar su ropa, además de explicarle que es parte del aprendizaje y que a todos nos pasó cuando estábamos aprendiendo igual que él o ella.
- Acompañar al niño/a cuando está en el baño, ayudándole a sentirse seguro/a. Explicarle lo que está haciendo, nombrando las partes del cuerpo y recordándole lo importante que es cuidar su intimidad.

Recuerde: el control de esfínter es un proceso que se extiende por varias semanas o meses. Es importante respetar el tiempo de cada niño/a, valorando sus logros con cariño y paciencia. También deben esperar que ocurran "accidentes". Es natural que los niños/as no alcancen a llegar al baño en algunas ocasiones, especialmente si han tomado mucho líquido, están muy cansados, o si están muy entretenidos jugando.

¿Sabías que...?

El proceso de control de esfínter puede verse afectado cuando el niño/a enfrenta situaciones que le afectan emocional o físicamente. Por esto, es posible observar retrocesos en el aprendizaje, que forman parte natural del aprendizaje. Por ejemplo, cuando se enferma, si se pierde una mascota, cuando se enfrentan cambios importantes a nivel familiar (separación de padres, cambio de casa, etc.).

Cuidando la salud de nuestra familia

Dra. Elvira Anita Rojas Riveros, pediatra, Pontificia Universidad Católica de Chile.

¿Qué es el control sano?

El control sano es la instancia en que se evalúa cómo está creciendo un niño, cómo está aprendiendo, cómo se relaciona con su familia, cómo se han logrado y establecido sus hábitos, cómo se alimenta y qué tipo de alimentos consume, si ha logrado independencia, qué juegos tiene, si sale al aire libre, si le han puesto sus vacunas y si ha estado enfermo. Tras tener lo anterior claro, el examen físico permite confirmar su estado de salud o bien descubrir algún problema, para poder resolverlo lo antes posible.

¿Por qué es importante asistir a estos controles?

La importancia radica en la pesquisa de alguna enfermedad oculta, hábitos inadecuados o anomalía del desarrollo para poder tomar medidas y corregirlas a tiempo. De esta forma, será un adulto sano física y mentalmente.

¿De qué manera las familias pueden explicarle al niño/a la importancia de asistir al control?

Puede explicarle que "el pediatra te ayuda a crecer sano y fuerte, además quiere que seas un adulto feliz, al igual que tu familia".

¿Qué son las vacunas?

Las vacunas son partes o sustancias que producen los gérmenes, que al ser administradas a través de un pinchazo no te van a enfermar, lo que hacen es que nuestro organismo produzca defensas contra ellas (inmunoglobulinas y células inmunes). De esa forma, si llegara el verdadero germen, el cuerpo se defiende muy rápidamente y así las vacunas permiten que no nos dañe fuertemente.

¿Por qué son importantes las vacunas?

Ejemplos de la importancia de las vacunas:

Gracias a las vacunas, en Chile se erradicó la poliomielitis, enfermedad viral que dejaba a muchos niños con discapacidad física o movilidad reducida. Gracias a la vacuna contra el haemophilus influenzae (está en la vacuna hexavalente) disminuyó enormemente la meningitis por esta bacteria, que dejaba graves secuelas en los niños, como por ejemplo, discapacidad auditiva.

Gracias a la vacuna contra el coqueluche (está en la vacuna hexavalente) disminuyó en forma importante la posibilidad que los niños pequeños se enfermen gravemente de sus pulmones, con secuelas de por vida o incluso causarles la muerte.

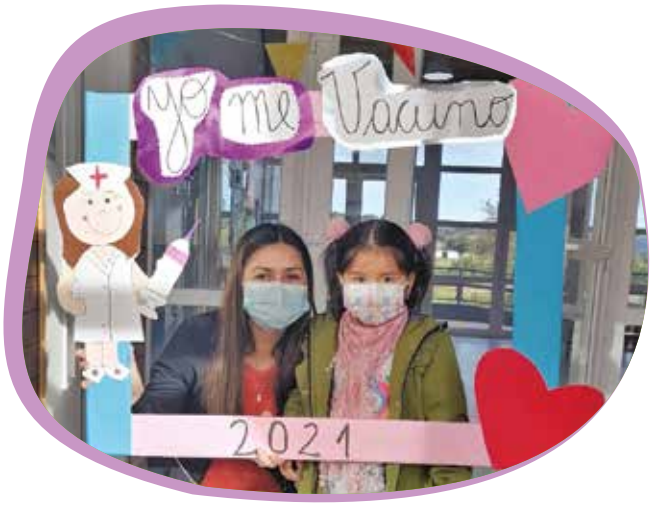
Las vacunas son como un buen entrenador de fútbol, hace que nos enfrentemos mejor para un partido, pudiendo ganar fácilmente a un contrincante.

¿Qué podría pasar si no respetamos el plan de vacunación nacional?

Si no respetamos las vacunas del calendario nacional, pueden reaparecer enfermedades que estaban erradicadas o en franca disminución en Chile, enfermando a los niños/as e impidiendo que sean adultos sanos.

¿De qué manera las familias pueden explicarle al niño/a la importancia de las vacunas?

Es importante decirle que las vacunas hacen que te defiendas más fácilmente de infecciones que pueden ser peligrosas, y así te ayudan a estar sano/a y jugar con tus amigos/as. El pinchazo molesta, pero tienes que pensar que te están poniendo una parte



del villano. No te enfermará, pero tú lo reconocerás como un intruso y producirás superhéroes llamados anticuerpos y células inmunes que te harán invencible si te enfermas del verdadero villano.

¿Qué aconsejarías a las familias de niños/as de 2 a 5 años?

Queridas familias, nuestros hijos/as son un diamante en bruto, depende de nosotros si hacemos brillar cada una de sus aristas. Esta edad es una de las más importantes, porque se cimientan los hábitos y las relaciones afectivas, por lo que nuestro ejemplo es fundamental.

Ayudemos a que descubran el mundo, a relacionarse con el ambiente, motivémoslo a que jueguen, no con una pantalla, ya que esto retrasa su cognición y los hace poco tolerantes. Enseñémosles a colaborar en el hogar, es importante conversar con él o ella mirándolo/a a los ojos y tratar de pronunciar muy bien.

Ordenar su alimentación, privilegiando los alimentos caseros a las horas adecuadas, y servir nosotros de ejemplo en ello.

Poner sus vacunas para evitar las enfermedades y así no perder un momento de aprendizaje y relaciones humanas.

¡Bienvenidos al hermoso camino de ser familia!

¿Cuáles son los principales peligros que enfrentan los niños de 2 a 5 años? ¿Cómo prevenirlos?

Todos los peligros son prevenibles, un niño pequeño es curioso y está explorando el mundo. A continuación, veremos algunos de los peligros más frecuentes:

Sugerencias para prevenir riesgos en el hogar

a. Asfixia por cuerpo extraño:

Por curiosidad, los niños/as pueden poner objetos dentro de su boca. Todo objeto que mida menos de 4,5 cm de diámetro (equivale al diámetro de un cilindro de cartón del papel higiénico) es de riesgo para un niño, por tanto, no deben estar a su alcance.

Para prevenir, podemos usar el cilindro de papel higiénico para saber qué objeto es seguro o no: si pasa a través de él, no debe estar al alcance de un niño. Si los objetos son más grandes, debemos cuidar que no tengan piezas pequeñas, además es importante revisar los veladores y muebles, sacar y guardar todos los objetos que puedan revestir un peligro, como monedas, clips, tapas, medicamentos, entre otros.

En el caso de los juguetes, es necesario revisar la edad de uso recomendada por el fabricante. Los juegos no aptos para menores de 3 años contienen partes o piezas pequeñas que podrían desprenderse y provocar asfixias.

b. Tóxicos:

Por curiosidad, todo tocan, huelen y se lo pueden poner en la boca. Un tóxico potencial es todo aquello que no está hecho para comer, por ejemplo: jabón, desodorante, cloro, parafina, medicamentos, entre otros. Todos estos elementos deben ser almacenados en forma segura, ojalá en altura o en mueble con llave.

Los productos de limpieza como cloro, amonio cuaternario u otros, solo en sus envases originales. Nunca almacenar ni realizar mezclas de productos en botellas de bebida, jugo, yogurt, leche.

Es importante hacer una revisión en casa y guardar los medicamentos en una caja segura que pongamos en altura. La principal causa de intoxicación por medicamentos son los que usan los adultos y que quedaron a su alcance.

Recordar que un niño pequeño con solo 1 tableta de adulto se considera intoxicado y pone en riesgo su vida.

En caso de ocurrir una intoxicación por medicamento u otro químico, limpiar su boca con un paño y acudir al centro de urgencia más cercano. No hacerlos vomitar, no darles leche o agua, pues en algunos casos, esto puede ponerlos en un riesgo mayor.

El calefont es otra fuente de posible intoxicación. Deben estar ubicados en el exterior o en un recinto que cuente con ventilación. Nunca deben ubicarse dentro del baño. No deben intervenirse modificando su sistema de seguridad que inactiva el calefont en caso de saturación por monóxido de carbono.

Siempre pueden contar con el CITUC 226353800, el centro de referencia de intoxicaciones de Chile.

c. Caídas:

Un niño pequeño siempre debe estar acompañado por un adulto, enseñarle que saltar en una cama o en un sillón no es una buena idea, pueden ocurrir golpes en la cabeza o lesiones como fracturas. Cuando anden en bicicleta, patineta o patines, deben usar un casco de protección de acuerdo al tamaño de su cabeza.

Las caídas desde departamentos o segundos pisos son muy peligrosas, enseñe al niño/a a no jugar cerca de ventanas o balcones, es muy recomendable colocar mallas de seguridad que evitan caídas

No subestime la inteligencia de un niño/a, si uno le explica la importancia y da alternativas de juegos, no pondrán en riesgo su vida e incorporarán acciones de autocuidado.

d. Asfixia por inmersión:

Siempre es un gran temor cuando se acerca el verano, sin embargo, es un peligro permanente. Debemos considerar que, si un niño pequeño se asoma en una taza del baño, su cabeza al ser más pesada puede quedar atrapada. Esa pequeña cantidad de agua puede ser un grave riesgo.

Un niño pequeño debe estar siempre acompañado y los adultos que lo acompañan deben prever los riesgos que hay a su alrededor: el baño debe estar cerrado; piscinas y cursos de agua como ríos y canales deben estar cerrados, de manera de evitar que los niños puedan caer. Siempre deben estar bajo la supervisión de un adulto.

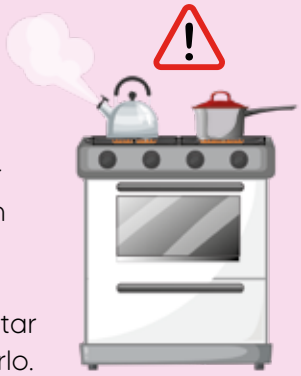
e. Atropello:

En esta etapa de la vida, los niños/as se sienten libres y quieren ser independientes, por lo que pueden atravesar una calle de forma peligrosa. Por esto, siempre deben estar tomados de nuestra mano y cruzar sólo en las esquinas y con luz verde. Si a un niño se le explica, entiende y accederá a hacerlo.

f. Quemaduras:

1. Por agua caliente y objetos que irradian calor:

Siempre existe este riesgo, en una taza con té, café o leche caliente, un plato de sopa, estufa, hervidor eléctrico, etc. Lo más importante es prevenir y acompañar a un niño/a:

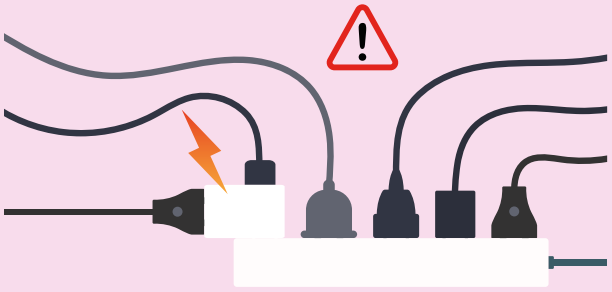


- Cocinar solo usando los quemadores de atrás.
- El hervidor debe estar puesto al fondo de un mesón con el cable hacia atrás. Tras usar el agua necesaria, botar el resto y desenchufarlo.
- La estufa que quema solo al contacto debe estar cercada como en una especie de corral con barandas altas.
- Las estufas móviles deben ser ubicadas en lugares que no impidan el libre desplazamiento, ya que pueden originar caídas o volcarse.
- No tomar té, café o comer algo caliente con un niño sobre nuestras piernas o en brazos.
- Si uno se sirve una taza o plato caliente, debe quedar al centro de la mesa, para alejarlo de su alcance.
- Evitar usar manteles largos, porque los niños y niñas pueden tirar de él.
- Debe evitarse el uso de anafres y braseros al interior de la casa, ya que, además del riesgo de quemaduras, pueden ocasionar incendios.

2. Por electricidad:

En zona donde hay enchufes, lo mejor es cubrirlas con un mueble. No usar alargadores, de usarlos, ponerles un protector especial para niños/as de forma que sea imposible que los desenchufe. Recordar que los niños se echan todo a la boca, exponiéndolos a una grave quemadura eléctrica en la boca.

El sistema eléctrico debe estar regularizado y contar con sus respectivos automáticos y diferenciales.



g. Golpes y apretones de dedos:

Objetos grandes y pesados, como televisores, deben estar al fondo de un mueble o bien empotrados en la pared o mueble que lo contenga.

Se debe evitar contar con muebles que puedan ser trepados por los niños. Idealmente, todos los muebles deben estar anclados a la pared.

En las puertas, se pueden poner herraduras de goma eva que no permiten un cierre hermético y, por tanto, no se apretarán los dedos.

Es hora de dormir

¿Por qué no quiere dormir?

Los niños/as están permanentemente jugando, explorando y descubriendo nuevas cosas en su entorno. Sus ganas de aprender le ayudan a estar entretenido/a y le producen una gran emoción. La hora de dormir puede llegar en momentos en que quieren seguir jugando y explorando.

¿Cómo puedo facilitar el momento de acostarse?

Para facilitar el momento de acostarse usted puede:

- Explicarle que los niños/as necesitan dormir para seguir creciendo, ya que al descansar, su cuerpo reúne energía para ayudar a los músculos y huesos para crecer y hacerse fuertes.
- Explicarle que dormir y descansar ayuda a tener más energía al día siguiente, por lo que podrán jugar y aprender más y mejor.
- Apagar el televisor y evitar el uso de pantallas antes de ir a dormir.
- Realizar una actividad que les ayude a estar relajados: cantar una canción de cuna, leer un cuento, repetir rimas, conversar sobre su momento favorito del día, hacer masajes o hacerle cariño le ayudará a estar tranquilo antes de dormir.
- Regular la luz del entorno: apagar la luz y usar una lámpara suave, si el niño/a lo pide, puede ser útil para crear un ambiente tranquilo y relajado.
- Disminuir el ruido también es importante: bajar el volumen del televisor o la radio, si algún integrante de la familia está usándolo en otra parte del hogar, usar un tono de voz suave para hablar, etc.
- Tener una rutina que los ayude a anticipar que viene la hora de dormir, considerando un horario definido, especialmente los días de semana. Por ejemplo, ponerse pijama, ir al baño, cepillar sus dientes, decir buenas noches a sus familiares, acostarse y escuchar un cuento. No importa qué acciones realicen, sino que las hagan todos los días en el mismo orden. Esto le dará seguridad al niño/a y le ayudará a sentirse tranquilo/a y relajado/a.

¿Cuántas horas debe dormir un niño/a?

Todos los niños/as son diferentes, por lo tanto, la necesidad de sueño es variada. Sin embargo, es esperable que los niños/as duerman alrededor de 10 a 11 horas durante la noche. Es importante considerar esto al momento de definir a qué hora se acuesta cada niño/a, asegurando que pueda descansar las horas que necesita cada noche.

Además, algunos niños/as pueden necesitar una siesta durante el día, la que puede durar entre 1 hora a 1 hora y media.

Recuerde: la hora de dormir debe ser agradable y relajante, de manera que adultos y niños/as puedan disfrutar de un lindo momento juntos.

Capítulo 2

El niño/a: una persona, un mundo por descubrir

A medida que los niños/as crecen, descubren día a día nuevas capacidades y posibilidades de acción. Exploran su entorno, ponen a prueba sus aprendizajes y superan los diferentes desafíos que encuentran.

Con cada desafío superado se sienten más grandes.
Con cada logro la familia descubre cuánto han crecido.
¡La aventura de crecer y aprender continúa!

¡Yo solito/a!

Pequeños desafíos, grandes logros

Durante los primeros dos años de vida, los niños/as dependen de los adultos para su cuidado y para realizar diversas tareas de la vida cotidiana. Luego, a medida que crecen y adquieren nuevos aprendizajes, desarrollan de manera progresiva su autonomía, es decir, pueden hacer diferentes cosas por sí mismos, por iniciativa propia y siempre en compañía de un adulto.

Para favorecer el desarrollo de la autonomía, los adultos deben ofrecer múltiples oportunidades para que los niños/as intenten superar obstáculos cotidianos como vestirse o desvestirse, comer solos/as, conseguir cosas que quieren sin pedir ayuda (por ejemplo, alcanzar juguetes, trasladar objetos), etc. Esto no quiere decir que los adultos no estén disponibles para ofrecer apoyo cuando el niño/a lo necesite, sino que implica dar espacios y tiempo para que intenten hacer cosas por sí mismos, en un ambiente de seguridad que es resguardado por los adultos.

Por otra parte, este es un desafío para los adultos, quienes deben ser pacientes, dando tiempo al niño/a para que logre superar algunos obstáculos que con ayuda podrían resolver de manera más rápida. Por ejemplo, darle la comida o vestirlo/a siempre es más rápido e implica menos tiempo para el adulto. En estos casos, es posible buscar momentos como los fines de semana, en que la familia pueda dedicar más tiempo a estas tareas, sin que esto implique alterar el ambiente emocional y temporal. Además, este proceso requiere valorar la perseverancia y ver en los errores un aprendizaje valioso, ya que muchas veces los niños/as, al igual que los adultos, requieren varios intentos para resolver un problema.

En esta etapa del aprendizaje, ayudar menos, a veces, es mejor.

¿Por qué es importante favorecer el desarrollo de la autonomía?

- Cuando logran hacer cosas por sí mismos, los niños/as se sienten más independientes y seguros. Esto refuerza su confianza y autoestima.
- Se favorece la creatividad, al ofrecer oportunidades para intentar distintas formas de resolver un problema o superar un desafío.
- Aprenden a tolerar poco a poco la frustración, ya que por medio del ensayo y error, además de la perseverancia, pueden alcanzar nuevos aprendizajes.
- Se sienten capaces de tomar decisiones y actuar de manera independiente bajo el cuidado del adulto.

¿Cómo favorecer la autonomía en el hogar?

Ofrezca oportunidades para que el niño/a:

- Se vista y desvista solo/a, con prendas sencillas como poleras, pantalones, gorros, entre otras.
- Ordene y cuide su ropa, ayudando a doblar y guardar.
- Utilice cubiertos como cuchara y, cuando esté listo/a para su uso seguro, incorporar el tenedor.
- Coma sin ayuda. Puede que vaya más lento o ensucie un poco, pero recuerde… ¡está aprendiendo!
- Se lave manos y cara acompañado/a de un adulto.
- Se peine por sí mismo/a.
- Dé de comer a la mascota.
- Recoja y ordene los juguetes.
- Riegue plantas.
- Ayude a poner y recoger la mesa, etc.

Recomendaciones generales:

- Evite hacer las cosas por el niño/a y ofrézcale apoyo para que intente lograrlo por sí mismo/a. Puede dar instrucciones o mostrar ejemplos de cómo hacerlo, y luego animarlo/a a intentarlo por sí mismo/a.
- Conversen en familia sobre la importancia de ser pacientes y respetar los tiempos del niño/a. Cuando el niño/a intente hacer cosas por sí mismo/a, tardará más tiempo en lograr algunas metas.
- Ofrezca oportunidades para que el niño/a pueda practicar su autonomía, sugiriendo tareas que sean posibles de realizar por él/ella.
- Valore y felicite siempre los logros y el esfuerzo de el niño/a.
- Anticipe situaciones de riesgo para el niño/a, observen y acompañen sus actividades, explique y muéstrele cómo cuidarse.

Tía, a mí siempre me pide ayuda y acá lo hace solo/a

En el jardín

En la casa

¡Tiene miedo!

¿Qué puedo hacer?

A medida que los niños/as crecen, es muy frecuente escuchar que tienen miedos, por ejemplo, a la oscuridad o a quedarse solos/as en lugares oscuros, a los ruidos fuertes, a los perros grandes, a las personas desconocidas, dentro de otras opciones. El miedo es una emoción natural en todas las personas, independiente de su edad, y cumple la función de mantenernos a salvo frente a situaciones que se consideran amenazantes.

Los miedos van cambiando a medida que los niños/as crecen y alcanzan nuevos aprendizajes. Es por esto que pueden surgir nuevos miedos cuando su fantasía e imaginación comienza a crecer. Así, los monstruos, fantasmas o personajes que han visto en cuentos, películas o en televisión pueden transformarse en nuevos motivos para tener miedo y querer estar acompañados.

Recuerden: en esta etapa del aprendizaje, la fantasía de los niños/as es muy poderosa. Por esto, muchas veces tienen dificultad para diferenciar la fantasía de la realidad. En estos casos, es bueno ayudarlos a comprender aquellas situaciones o personajes que son imaginarias. Por ejemplo, explicar que la bruja del cuento no es real y, por tanto, no puede salir del libro.

¿Por qué se producen los miedos?

No existe una causa que explique todos los miedos, sino que surgen por distintas razones. Por ejemplo:

- Han experimentado una situación que los ha asustado. Por ejemplo, les ha ladrado un perro muy fuerte, se ha cortado la luz cuando estaban solos en una pieza o en el baño, etc.
- Porque han visto que un familiar tiene miedo a algo en particular y, por lo tanto, han aprendido ese miedo. Por ejemplo, miedo a las arañas, a los temblores o a las polillas.
- Porque se imaginan cosas que los asustan. Por ejemplo, han visto una imagen en la televisión (personaje de terror, noticias, etc.) y creen que es real, han escuchado una historia que los asusta o confunden imágenes de su entorno con elementos fantásticos, como monstruos o fantasmas.

¿Cómo podemos acompañar al niño/a?

- Animarlo/a a pedir ayuda a un adulto cuando sienta miedo.
- Es importante validar y aceptar su miedo: aun cuando parezca no tener sentido para los adultos, el niño/a siente miedo y lo vive de manera intensa.
- Acercarse al niño/a para entregarle contención y cariño, poniendo nombre a su emoción. Por ejemplo, "tienes miedo porque se apagó la luz". Abrazarlo, hacerle cariño, tomar su mano y hablarle con voz suave puede ayudarle a sentirse tranquilo/a y seguro/a.
- Tener presente que los miedos se superan de manera progresiva. Evite obligar al niño/a a enfrentar su miedo u obligarlo a "ser valiente".
- Explicarle que comprende lo que siente y decirle que le acompañará mientras lo necesite.
- Buscar formas de disminuir el factor que produce miedo. Por ejemplo, si le teme a la oscuridad, pueden usar una luz baja durante la noche o evitar que vea imágenes perturbadoras en la televisión.
- Enseñarle al niño/a algunas técnicas que le ayuden a recuperar su tranquilidad. Por ejemplo, respirar profundo, cantar, abrazar un peluche, etc.

Fonoinfancia
Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Después de recibir apoyo, se espera que el niño/a logre recuperar la calma y pueda continuar con sus actividades, sin embargo, en algunos casos el miedo es tan intenso que no se puede controlar. Cuando se observa a un niño/a con miedo incontrolable, incluso después de recibir apoyo de un adulto, o bien, si se percibe que el miedo lo/a limita y no le permite realizar sus actividades de manera normal, es importante pedir orientación en el centro de salud o llamando a **Fonoinfancia**, al teléfono **800 200 818.**

Los miedos más comunes

Alejandra Manosalva González, psicóloga, coordinadora área de Evaluación, Dirección Nacional de Educación, Fundación Integra

¿Qué son los miedos?

El miedo es una respuesta adaptativa que permite vivenciar la diferencia entre las situaciones que son percibidas como seguras, versus las situaciones que son percibidas de riesgo. En este sentido, el miedo cumple una función de alerta para nuestro sistema.

¿Por qué se producen?

La sensación de miedo es una respuesta adaptativa. Méndez (2005)[11] indica que el miedo cumple la función de alertar y entregar seguridad, para así evitar las situaciones de peligro. Por esto, es frecuente evitar y no confrontar lo que se teme.

Pensemos en un ejemplo, si un niño le teme a la oscuridad, evitará estar en situaciones donde no haya luz, le solicitará a un adulto que se aleje de ese lugar, que lo acompañe y esté junto a él o bien, solicitará que encienda la luz.

¿Es normal que los niños tengan miedo?

El miedo es una sensación normal y esperable en los niños/as, que puede ser experimentada en diversos momentos del desarrollo y de la vida en general. Los miedos van cambiando con el paso del tiempo, algunos desaparecen y otros se van modificando, relacionándose, por ejemplo, con situaciones más sociales o de interacción con otros.

¿Cuándo consultar con un especialista?

Como se señaló antes, es normal sentir miedo frente a determinados estímulos. En el caso de los niños/as, algunos ceden con el tiempo por un tema madurativo y otros responden a las estrategias de afrontamiento que se van aprendiendo, por lo tanto, se hacen mucho más manejables.

Bajo mi punto de vista, es necesario consultar con un especialista cuando el miedo está teniendo una influencia muy grande en el desarrollo y en la vida del niño/a. Si vemos que el miedo o el temor frente a algo está interfiriendo en distintas áreas de su vida (personal, familiar, social, etc.), experimentando una sensación de angustia y sufrimiento mayor y/o que llame la atención, es preciso consultar y evaluar. Esto es importante, porque cuando los miedos se vuelven desproporcionados, intensos, persistentes en el tiempo y/o interfieren significativamente en la calidad de vida del niño/a, podría convertirse en una fobia y eventualmente producir cuadros ansiosos que requieren de tratamiento.

1 Méndez, F. (2005). Miedos y temores en la infancia. Ayudar a los niños a superarlos. Madrid: Ediciones Pirámide.

¿Cuáles son los miedos más frecuentes entre los 2 y 5 años?

Esquivel Ancona (2010)[22] propone que desde los 0 a los 2 años, los miedos más comunes son los siguientes: miedo a los extraños, a los ruidos fuertes, a estar separados de los adultos cuidadores, a las heridas, a los animales, a la oscuridad y a la sensación de pérdida física de la base (en relación con la percepción del propio cuerpo). Luego, entre los 3 y los 5 años, los miedos van modificándose, disminuyendo el miedo a los extraños, manteniéndose el temor a los ruidos intensos, a la separación, a la oscuridad y a los animales; además de tender a aumentar el miedo al daño físico y a aparecer el miedo a las personas disfrazadas.

En este sentido, el tema de los miedos es dinámico y va cambiando conforme avanza el desarrollo, por lo que hay que mirar un poco más allá las conductas específicas de los niños/as para entender sus temores y poder ayudarlos a enfrentarlos.

¿Cómo pueden las familias apoyar al niño/a cuando siente miedo?

Un punto fundamental para apoyar a un niño/a cuando tiene miedo es la contención, es preciso reconocer la emoción y sensación del miedo y validarla. Si bien este peligro puede ser real o producto de la imaginación o fantasía, en el momento en que el miedo ocurre, es una sensación percibida de manera real por el niño/a y, por lo tanto, debe ser contenida. ¿Cómo podemos hacer esto? Por ejemplo, escuchando al niño/a, preguntándole qué siente, cómo lo siente, luego acompañarlo/a si es necesario, abrazarlo, señalarle que estaremos ahí.

Hay algo importante en este contener y acompañar; muchas veces y de hecho muchos adultos hemos aprendido así, frente a una emoción se nos ha dicho "no te preocupes, no pasa nada", y esto en algunas situaciones no valida ni reconoce el sentir del niño/a, porque en ese momento sí le están pasando cosas al niño/a y sí hay una preocupación importante frente a algo. Si bien esa intención responde a querer calmar al niño/a, es preciso mirar más allá de la reacción inicial, ponerse en su lugar y reconocer lo que está sintiendo.

¿Qué consejos entregarías a las familias?

Lo más importante es reconocer y validar las emociones de los niños/as, aceptando la expresión de las distintas sensaciones y entendiendo que la realidad es subjetiva y, por tanto, el miedo puede ser diferente en cada niño/a. Reconocer no es reafirmar ni intensificar el miedo, sino que es validarlo sin minimizar ni ridiculizar esta vivencia.

Es importante que las familias hablen con los niños/as y les permitan expresar sus preocupaciones. Además, es importante que les hagan saber que los miedos son normales, que muchos niños/as pasan por esto y que incluso en la adultez existen miedos, pero con el apoyo y acompañamiento de otras personas, la situación se puede sobrellevar y se puede aprender a superar.

Por otro lado, es importante no obligar a la confrontación. Muchas veces como adultos, queremos que esto pase luego y que el niño/a ya no tenga más miedo. Si bien es posible invitar al niño/a a enfrentar paulatinamente sus miedos, hay que reconocer los tiempos de cada uno, con el fin de no generar frustración sino una superación gradual y progresiva de estos.

Por último, también es importante que se reconozcan las acciones que el mismo niño/a está haciendo para superar sus miedos, tal vez está haciendo algo (aunque sea pequeño), que ya es una estrategia de afrontamiento. Visibilizar eso es incentivar a los niños/as a reconocer sus propios recursos.

---

2 Esquivel Ancona, F. (2010). Psicoterapia infantil con juego. Casos clínicos. México: El Manual Moderno.

Pataletas

Entre los 2 y los 4 años es frecuente ver a niños/as reaccionando con pataletas o rabietas frente a situaciones que les producen mucha rabia o pena. Al mismo tiempo, es frecuente ver a familias intentando abordar esta situación de distintas formas: conversando, acompañando, y algunas veces, alejándose, demostrando enojo o estrés. Enfrentar pataletas no es fácil y puede ser agotador cuando se producen con mucha frecuencia.

Para poder manejar mejor estas situaciones, es importante comprender por qué se producen y cómo las viven los niños/as.

¿Por qué se producen las pataletas o rabietas?

Las pataletas ocurren cuando el niño/a enfrenta una situación en que quiere algo que no puede obtener o lograr y por lo tanto, se frustra. Por ejemplo, seguir jugando cuando tiene que acostarse, esperar su turno para usar un juguete ocupado por otro niño/a, etc. Las pataletas o rabietas son una forma de expresar lo que siente, cuando experimenta sensaciones muy intensas de rabia, frustración y tristeza. Frente a estas emociones, el niño/a reacciona demostrando intensamente lo que siente de la forma en que puede y sabe hacerlo: llorando, gritando, tirándose al suelo, sacudiendo brazos y piernas.

Las pataletas son esperables dentro del desarrollo normal del niño/a, y se relacionan con la progresiva autonomía e independencia, el proceso de adquisición del lenguaje, entre otros aspectos.

Es importante tener en cuenta que para los niños/as es difícil identificar con claridad lo que sienten, y puede ser aún más difícil encontrar las palabras para expresarlo.

¿Qué podemos hacer frente a una pataleta?

Los adultos deben recordar dos simples principios que le ayudarán a enfrentar mejor las pataletas o rabietas:

Durante la pataleta, acoger con tranquilidad al niño/a, verbalizando lo que puede estar sintiendo. Por ejemplo: "Parece que estas muy enojado porque aún no puedes jugar con esa pelota".

Cuando la pataleta termina, conversar sobre lo que ha pasado, ayudándole a identificar nuevas formas de enfrentar la situación. Por ejemplo: "¿Qué podrías hacer para esperar tu turno sin enojarte?".

Recuerde que la reacción del niño/a es parte de su desarrollo y necesita de su ayuda. Para esto, se sugiere:

- **Mantener la calma** para poder tranquilizar al niño/a. No se puede dar lo que no se tiene, por tanto, es necesario estar calmado/a para enfrentar la situación de manera oportuna.
- **Acercarse y vincularse** con el niño/a, abrazarle u ofrecerle una actividad que ayude a calmarlo/a.
- **Observar al niño/a y tratar de entender** el motivo de su enojo, cuál es la necesidad que está expresando. Recuerde que los niños/as tienen dificultad para expresar lo que sienten, y no siempre lo hacen de la mejor manera.
- **Agacharse para estar a la altura del niño/a**, mirándolo a los ojos. Ayudarle a verbalizar lo que ha pasado. Por ejemplo: "Te enojaste porque querías jugar con el peluche y tu primo lo tomó"; "te dio mucha pena porque se reventó el globo".
- Cuando esté tranquilo, **conversar sobre lo ocurrido** y buscar juntos/as una alternativa que le ayude a expresar de mejor manera sus emociones.

¡No es fácil! Recuerde que la reacción del niño/a responde a una dificultad para expresar lo que siente de manera tranquila. Por esto, no podemos pedirle que mantenga la calma ni podemos dejarle solo/a. En este momento necesita la ayuda de adulto para sentirse mejor.

Recuerde: los adultos son un modelo a seguir para los niños/as. Si ven que los adultos reaccionan con enojo o gritos frente a la frustración, ellos/as aprenderán a hacer lo mismo.

El período de las pataletas y rabietas puede ser agotador en algunos casos, por eso es importante comprender que forman parte natural de una etapa y que, con su ayuda para aprender a regular a sus emociones, pronto podrán superarla. Con cariño, amor y paciencia puede ser mejor.

Normas y límites claros también ayudan a contener al niño/a

Establecer normas y límites claros es de gran ayuda para que los niños/as puedan conocer el espacio "imaginario" seguro y protegido donde crecen, crean, desarrollan su autonomía y aprenden. A partir del establecimiento y cumplimiento de normas, los niños/as reconocen lo que se espera de ellos/as, aspecto que, de manera progresiva, favorece su autonomía y su autocontrol.

Al momento de definir normas en el hogar considere:

- Deben ser pocas, simples y fáciles de implementar. Por ejemplo, ordenar los juguetes después de jugar; sentarse a la mesa para comer; tratar con respeto a los otros/as; esperar su turno para hablar, entre otras.
- Los adultos deben ser consistentes en cuanto a las normas planteadas. No ceder ante las pataletas del niño/a. Esto le dará seguridad y estabilidad. Por ejemplo, si se ha definido como norma ordenar los juguetes después de jugar, pedir al niño/a que cumpla con esto, aun cuando llore o se enoje en algunas ocasiones.
- Identificar las situaciones que pueden ser complicadas o estresantes para el niño/a y anticiparse a ellas. Por ejemplo, antes de salir de casa, explicarle qué harán, dónde irán, a quiénes verán; antes de ir al almacén, comentarle qué comprarán y qué cosas están fuera de la lista en esta oportunidad.
- Usar el humor y el juego para facilitar el seguimiento de normas. Por ejemplo, en vez de indicar "ordena tus juguetes", decirle "¿quieres ser mi súper ayudante para ordenar juguetes?".

Criando con amor

¡La crianza no es fácil! y en el camino de formar familia es usual encontrarse con distintos estilos y formas de hacerlo. Establecer normas, educar, jugar, y mantener un hogar son tareas complejas y muchas veces el cansancio o estado anímico pueden ser una dificultad. Lo importante es recordar que mantener un buen clima emocional favorece el bienestar y la armonía para todos sus integrantes.

Algunos consejos que pueden ayudar en el proceso de crianza respetuosa son:

- La forma de relacionarse debe ser en base al respeto: validar y aceptar que todos pueden tener ritmos, intereses, opiniones y gustos diferentes. Nunca ridiculizar a otros integrantes de la familia.
- La forma de hablar debe ser cariñosa y positiva: destacar los logros, avances y esfuerzos, en lugar de centrarse en los defectos y errores.
- Valorar el error como parte del aprendizaje: todos pueden cometer errores, lo importante es aprender de ellos.
- Demostrar con ejemplos lo que consideramos bueno: los niños/as aprenden más de los actos. Si queremos enseñar algo, debemos mostrarlo con el ejemplo, no solo con palabras.
- Destinar espacios cada día para estar juntos y compartir un momento de cariño. Puede ser antes de dormir, a la hora de bañar al niño/a o al momento de jugar.
- Escuchar al niño/a e incorporarlo en las conversaciones familiares, validando sus opiniones y sentimientos.
- Apoyar y acompañar a otros cuando lo necesitan: no solo los niños/as necesitan ayuda. Quienes se encargan de cuidar y educar a los niños/as necesitan apoyo, comprensión y espacios para descansar. El autocuidado es esencial: buscar espacios para relajarse o estar tranquilos/as es una forma de mantenerse sanos para poder cuidar a otros. Por ejemplo, saber el horario de descanso de los niños/as le permitirá organizarse para realizar otras actividades recreativas, con otros hijos/as, con su pareja, con amigos/as o familiares.
- Pedir ayuda y enseñar a hacerlo: no siempre se puede superar todo por sí mismo/a, hay momentos en que se necesita la ayuda, el apoyo o la compañía de otros. Esto no hace a la persona más débil, por el contrario, la fortalece y le permite superar obstáculos más grandes.

¿Hay emociones buenas y malas?

A lo largo del día, es natural que tanto adultos y niños/as experimenten diferentes emociones, dependiendo de las situaciones que enfrentan. Hay momentos en que pueden sentir felicidad, tristeza, miedo, sorpresa y enojo.

Cada emoción viene acompañada de sensaciones corporales que pueden ser agradables o desagradables, por esto es frecuente escuchar que existen emociones positivas o negativas. Sin embargo, es importante tener en cuenta que *no hay emociones buenas o malas*, todas ellas cumplen una función y ayudan a las personas a adaptarse y desenvolverse en su entorno.

En el caso de las emociones asociadas a situaciones displacenteras, es posible identificar funciones como: mantenernos lejos de situaciones peligrosas o amenazantes (miedo), o detectar cuando una persona ha traspasado un límite que nos resulta cómodo (enojo).

Por el contrario, cuando experimentamos emociones asociadas a situaciones placenteras, por ejemplo, sorpresa o alegría, nuestro organismo se prepara para estar más atento/a a los detalles, que después podremos recordar mejor.

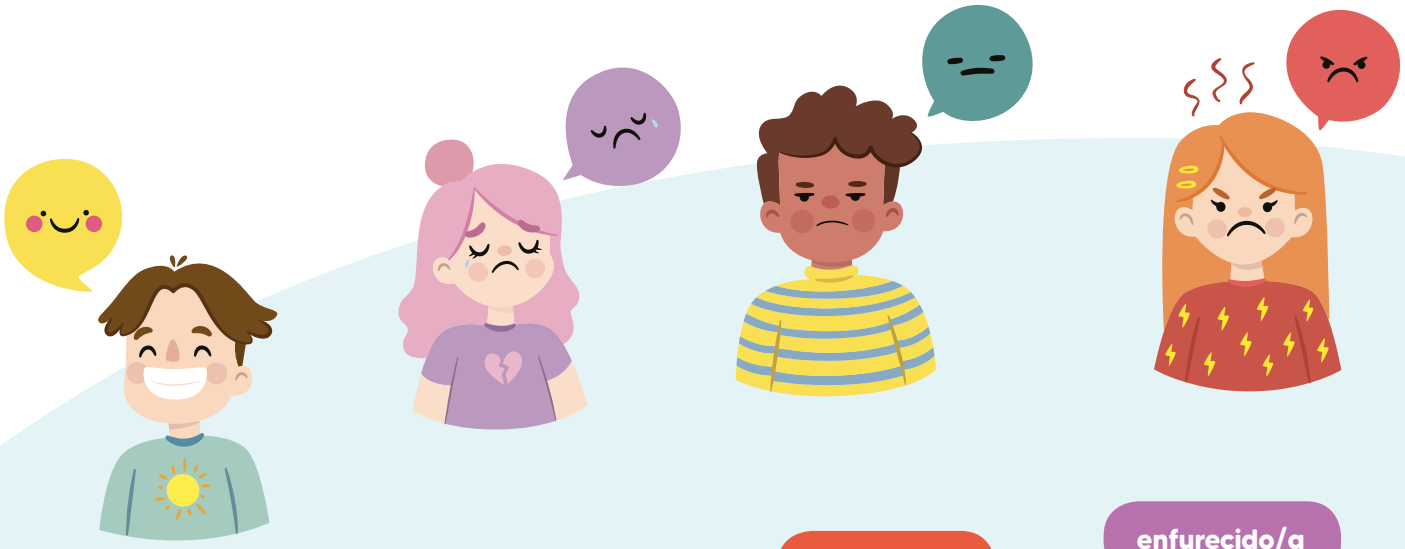
Es muy importante enseñar a los niños/as a reconocer la emoción que están experimentando en un momento determinado y "ponerle nombre". Un paso importante en este aprendizaje es conocer distintas palabras que les ayuden a identificarlas, tanto para nombrarlas, como para reconocer las sensaciones corporales asociadas. Por ejemplo, comprender que cuando se siente feliz, sonríe y respira con tranquilidad.

Al hablar con los niños/as sobre emociones, es necesario hacerlo en un ambiente de respeto y aceptación, comprendiendo que todas las personas experimentamos emociones ante diversas situaciones. Además, frente a una misma situación, podemos experimentar diferentes emociones, dependiendo de nuestras características y experiencias previas.

Recuerde: a los niños/as les resulta difícil nominar lo que sienten, por eso es importante que un adulto les ayude a nombrar sus emociones. De esta manera, se sentirá comprendido/a y contenido/a.

¿Conozcamos algunas emociones?

A veces no sabemos cómo nombrar lo que nos sucede o lo que sentimos, y ocupamos palabras que no comunican claramente nuestras emociones. Por ejemplo "bien", "más o menos", "chato", "ahí", "regular", etc. Este tipo de lenguaje no nos ayuda, ni ayuda a los niños/as a identificar sus emociones. A continuación, presentamos un listado de palabras que pueden utilizar para nombrar de manera más precisa algunas emociones y distinguir entre unas y otras.



molesto/a
frustrado/a
enfurecido/a
aburrido/a
triste
asustado/a
feliz
esperanzado/a
entusiasmado/a
nervioso/a
ansioso/a
seguro/a
ilusionado/a
agotado/a
motivado/a
relajado/a
afectuoso/a

Compartan en familia el significado de cada una de estas palabras, y si lo requieren búsquenlo en un diccionario. Comenten en qué se diferencian, en qué se parecen y en qué momento han experimentado algunas de estas emociones.

Pueden jugar a asociar estas palabras con emoticones, dibujos o mímicas que representen sus significados.

tranquilo/a

malhumorado/a

calmado/a

agradado/a

sorprendido/a

Recuerde: cuando ayudamos a los niños/as a expresar sus emociones, favorecemos que crezcan afectivamente sanos/as y felices. Además, al recibir apoyo y contención, los niños/as se sienten:

- **Protegidos/as,** es decir, reciben atención y saben que responderán a sus requerimientos de salud, higiene, alimentación, integridad física y psicológica.
- **Amados/as,** ya que reciben muestras de cariño, reconocimiento y valoración en forma frecuente y oportuna, por lo tanto, se sienten queridos tal y como son, sin condiciones.

¡Escúchame!

Papá, ¡hice una torre!
¡Qué lindos tus juguetes!
Pero papá, ¡escúchame!
Si mi amor, te escuché. Muy linda la torre.
Pero papá, ¡escúchame con los ojos!

Criando niños/as felices y seguros

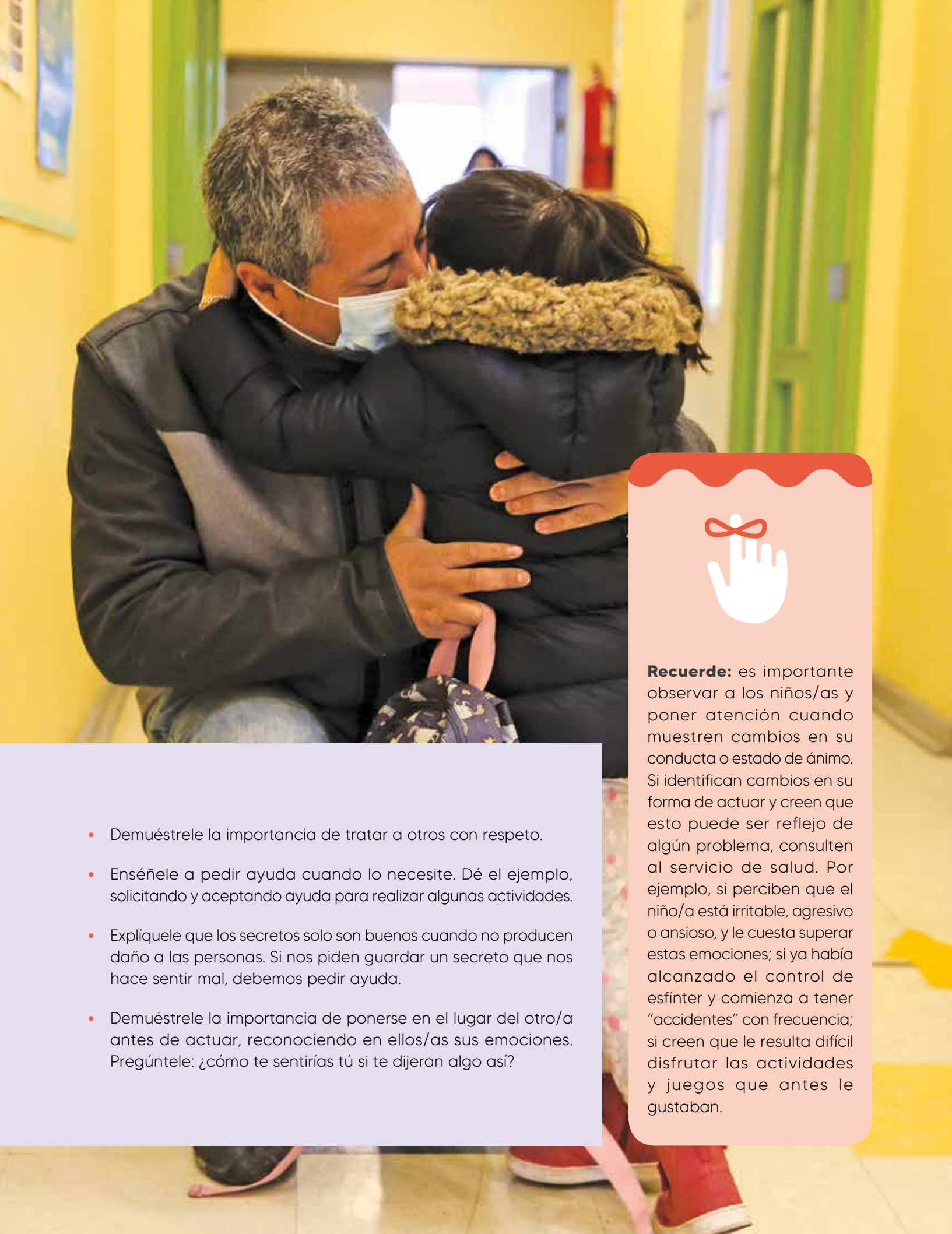
Durante los primeros años de vida, los niños/as dependen totalmente del cuidado de los adultos para estar sanos y seguros. Luego, a medida que desarrollan su autonomía, aprenden a desenvolverse con menos ayuda en la vida cotidiana. En este momento, empiezan a sentirse poco a poco más seguros y ponen a prueba su propia capacidad para distanciarse de sus cuidadores por algunos momentos.

Es importante recordar que aun cuando el niño/a vaya demostrando cada vez mayores niveles de autonomía, en esta etapa no puede evaluar los riesgos del entorno, por lo tanto, los adultos deben estar siempre muy atentos/as a identificar potenciales peligros.

Para favorecer la seguridad y el bienestar de los niños/as, tanto hoy como en un futuro, es importante que aprendan poco a poco la importancia de cuidarse a sí mismos y a los demás. Para esto, es importante conocer algunas acciones que les permitirán cuidarse, expresar lo que sienten y solicitar ayuda en caso de que lo requieran.

Recomendaciones:

- Enséñele que puede decidir cómo saludar o despedirse de otras personas, sin obligarle a realizar acciones que no quiere y que pasan a llevar su intimidad. Por ejemplo, elegir si quiere saludar dando la mano, haciendo un gesto a distancia, dando un abrazo o un beso.
- Enséñele a referirse a las partes del cuerpo con los nombres correctos.
- Explíquele que nadie puede pedirle que haga cosas que le incomoden o le hagan sentir mal, aun cuando sea alguien de la familia.
- Anímelo/a a expresar su opinión y a indicar cuando no está de acuerdo, de manera clara y respetuosa.



- Demuéstrele la importancia de tratar a otros con respeto.
- Enséñele a pedir ayuda cuando lo necesite. Dé el ejemplo, solicitando y aceptando ayuda para realizar algunas actividades.
- Explíquele que los secretos solo son buenos cuando no producen daño a las personas. Si nos piden guardar un secreto que nos hace sentir mal, debemos pedir ayuda.
- Demuéstrele la importancia de ponerse en el lugar del otro/a antes de actuar, reconociendo en ellos/as sus emociones. Pregúntele: ¿cómo te sentirías tú si te dijeran algo así?

Recuerde: es importante observar a los niños/as y poner atención cuando muestren cambios en su conducta o estado de ánimo. Si identifican cambios en su forma de actuar y creen que esto puede ser reflejo de algún problema, consulten al servicio de salud. Por ejemplo, si perciben que el niño/a está irritable, agresivo o ansioso, y le cuesta superar estas emociones; si ya había alcanzado el control de esfínter y comienza a tener "accidentes" con frecuencia; si creen que le resulta difícil disfrutar las actividades y juegos que antes le gustaban.

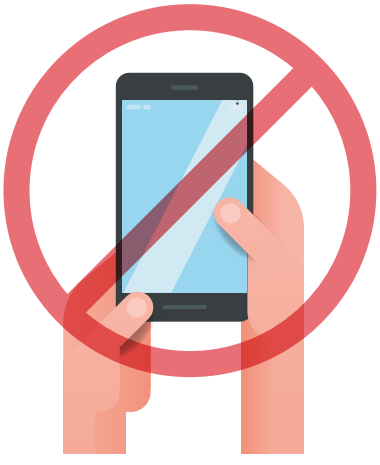
Deje el teléfono de lado

Pasar tiempo juntos en familia es fundamental para el desarrollo y aprendizaje de los niños/as. Al compartir tiempo con los integrantes de la familia, el niño/a se siente querido y protegido, percibe que es importante para sus cuidadores y aprende la importancia de destinar tiempo diario a compartir con sus seres queridos.

Cada familia debe organizarse para destinar un tiempo diario a compartir con los niños/as y realizar juntos algunas actividades sencillas. Puede ser jugar, leer un cuento, cantar o bailar sus canciones favoritas, dar un paseo, conversar o realizar cualquier actividad que les agrade. Lo importante es establecer que este momento será de exclusiva atención del niño/a, evitando todos aquellos elementos que puedan ser distractores. Por ejemplo, evitar el uso del televisor, computador, tablet o celular, para concentrar la atención en el niño/a y la actividad que realizarán en conjunto.

Es necesario tener en cuenta que lo más importante es la calidad del momento que pasan juntos, independiente de cuánto dure. Incluso cuando tienen poco tiempo para relajarse y compartir, el mensaje que se transmite al niño/a es muy intenso: este es nuestro momento y todos los días tendremos un espacio para estar juntos/as.

Por eso, dejen de lado el teléfono, apaguen el computador y el televisor, y realicen una actividad entretenida. No necesitan materiales elaborados ni juguetes. Conversar, crear chistes, hacerse cosquillas, bailar o cantar no requiere nada más que tiempo, atención y cariño.



También pueden crear oportunidades para compartir actividades familiares de la vida cotidiana, por ejemplo, regar una planta, barrer el piso o guardar la ropa limpia. De esta manera, comparten tiempo juntos, además de generar unidad, aprender a colaborar y distribuir responsabilidad, entre otros beneficios.

¿Sabías que...?

Cada vez que compartes tiempo y le entregas cariño, el cerebro del niño/a produce hormonas que le ayudan a crecer más y aprender con mayor facilidad. Además, fortalece la relación afectiva que existen en la familia, haciendo que todos se sientan más cerca.

Poner límites en casa

¿Es necesario definir reglas con niños/as pequeños?

Sí, siempre es necesario definir normas que ayuden a todos los integrantes de la familia a comprender qué acciones son aceptables, cuáles no y por qué. Lo importante es definir reglas que sean fáciles de comprender para la edad del niño/a y que puedan ser cumplidas por todos los integrantes de la familia.

Dejar las reglas acordadas a la vista en algún lugar de la casa. De esta manera, podrán usarlo para recordar las reglas cada vez que sea necesario.

¿Por qué es importante definir reglas?

Las reglas permiten definir límites claros, ayudando a adultos y niños/as a tener una convivencia ordenada y armónica. Hacen que los niños/as se sientan seguros y protegidos, ya que sienten el interés de los adultos por cuidarlos/as.

Tareas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Ordenar los juguetes	Juan	Ana	Pedro	Juan	Ana	Pedro	Juan
Poner la mesa	Ana	Juan	Pedro	Ana	Juan	Pedro	Ana
Llevar la ropa sucia	Pedro	Ana	Juan	Pedro	Ana	Juan	Pedro
Ayudar a hacer su cama	Juan	Ana	Pedro	Juan	Ana	Pedro	Juan
Regar las plantas	Ana	Juan	Pedro	Ana	Juan	Pedro	Ana

Sugerencias para establecer las reglas del hogar

- Definir reglas que sean fáciles de comprender y cumplir de acuerdo con la edad del niño/a.
- Establecer pocas reglas y compartirlas con toda la familia.
- Idealmente, escribir o dibujar las reglas acordadas y dejarlas a la vista en algún lugar de la casa. De esta manera, podrán usarlo para recordar las reglas cada vez que sea necesario.
- Explicar de manera simple y clara:
  - qué se puede hacer
  - qué no se puede hacer
  - por qué
- Compartir las reglas con todos los adultos que cuidan al niño/a, de manera que puedan colaborar para que se cumplan.
- Asegurarse de cumplir las reglas establecidas, demostrando con el ejemplo una correcta forma de actuar.
- Las reglas deben ser estables, es decir, no deben cambiar muy seguido.

Recuerde: enseñar a los niños/as a respetar normas no es un proceso sencillo. Es un acto de cuidado y amor, que le ayudará a crecer emocionalmente sano y feliz. No esperes a que rompa una norma para conversar con él o ella. Antes de esto, acércate y ayúdale a recordar las normas de manera cariñosa. Desde el amor es mucho más fácil que todos se sientan motivados a respetar las reglas del hogar.

¿Es bueno que vea televisión?

En la actualidad, el uso de pantallas como el televisor, computador, tablet o celular forman parte de la vida cotidiana. Tanto adultos como niños/as se han acostumbrado a usarlos con frecuencia para distintas funciones, ya sea aprender, entretenerse, mantenerse informado/a o comunicarse, entre otras. De esta manera, la tecnología y las pantallas son una ayuda para la vida cotidiana, pero ¿es recomendable usarlos siempre?

Muchos especialistas de la psicología, psiquiatría y medicina han advertido sobre la importancia de regular el uso de aparatos tecnológicos, ya que un uso excesivo podría tener efectos negativos sobre la salud. Estas consecuencias pueden ser aún peores cuando quienes los usan son niños/as.

Durante los primeros años, el organismo de los niños/as se encuentra en proceso de crecimiento, por lo tanto, es especialmente sensible a estímulos visuales y auditivos.

El uso de pantallas puede generar una sensación de dependencia, esto quiere decir que produce tantas sensaciones agradables que podrían hacer que el niño/a o adulto sienta que necesita usar un aparato tecnológico para sentirse bien. Por esto, los especialistas han comparado el uso excesivo de tecnología con los efectos que producen las drogas.

Recomendaciones para el uso de tecnología en el hogar

- Acompañe al niño/a en los momentos en que use tecnología. Conozca los programas de televisión o videos que ve, cuidando que la información que recibe sea adecuada a su edad.
- Defina horarios en que el niño/a podrá usar algún aparato tecnológico. Estos horarios no deben coincidir con momentos en que se realizan otras acciones como comer, jugar, escuchar cuentos, entre otras.
- El horario de exposición a pantallas debe estar alejado de la hora de dormir, para evitar que los estímulos visuales y auditivos alteren el sueño del niño/a.
- Resguarde que el tiempo de exposición diaria a pantallas sea de máximo 30 minutos, en el caso de usar un celular, tablet o computador, y 1 hora, en caso de ver televisión.
- Explique al niño/a de manera simple y clara los momentos en que podrá usar un elemento tecnológico y durante cuánto tiempo. Por ejemplo, poner el cronómetro del celular para saber cuándo se está completando el tiempo de uso, o indicarle “cuando se acabe este capítulo, apagaremos el televisor”.

Malas palabras

¿Has escuchado alguna vez a un niño/a diciendo una mala palabra? Junto con el desarrollo del lenguaje, los niños/as descubren el poder de influir en otros a través del lenguaje. Ya sea pidiendo un favor, diciendo cosas graciosas o compartiendo con otras personas, el uso del lenguaje les permite conseguir atención y comunicar lo que quieren y necesitan.

Junto con esto, muchos niños/as descubren el efecto que tiene repetir malas palabras: al decirlas, los adultos siempre reaccionan de alguna forma, ya sea con enojo, asombro, risas o preguntas. Independiente del tipo de reacción, siempre hay una respuesta ante una mala palabra. Es por esto que les resulta tan atractivo repetirlas, aun cuando no conocen su significado, ya que son una forma muy eficiente de obtener atención.

¿Qué hacer cuando un niño/a dice una mala palabra?

- Desde el punto de vista de los niños/as, lo más entretenido de decir malas palabras es la reacción que producen en las otras personas. Por esto, lo mejor es que los adultos reaccionen de manera calmada y le expliquen, de forma simple y breve, que las malas palabras pueden hacer sentir mal a las otras personas, por eso no es bueno usarlas.
- Evite enojarse y retarlo/a, ya que es probable que no conozca el significado de la palabra y solo esté usándola para probar las reacciones que produce en su entorno.
- Pida al niño/a que comente por qué ha dicho esa palabra. Así será posible comprender por qué ha usado esa palabra y qué esperaba que pasara.
- Anime al niño/a a pensar en otras palabras que podría usar para expresarse sin dañar u ofender a otros. Dé ejemplos.
- Si ha usado la mala palabra en un momento de enojo, sugiérale otras acciones que puede realizar para expresar su rabia y explicarle que nunca se deben usar malas palabras para hacer sentir mal a otras personas.

Recuerde: los niños/as aprenden de nuestros actos. Si queremos enseñarle a tratar con respeto a otros, debemos demostrarlo cada día.

Mitos y verdades de la crianza

Cada día es frecuente escuchar comentarios y consejos sobre crianza, incluso cuando no los ha pedido. Muchas veces estos consejos y comentarios son muy variados y nos muestran distintas formas de actuar frente a una misma situación.

Al momento de enfrentar la crianza no existe una receta exitosa única, todo dependerá de las características de cada niño/a, familia y cultura. Sin embargo, hay algunos mitos que es importante derribar para garantizar la seguridad y bienestar de los niños/as.

"Los niños no lloran, eso es de niñitas"

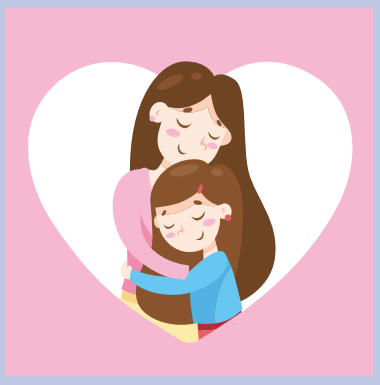
No existen emociones buenas ni malas, tampoco existen emociones exclusivas para hombres o mujeres. Todas las personas necesitan expresar sus emociones y sentimientos para estar tranquilos, felices y seguros.

Recuerde: es importante enseñar a los niños/as la importancia de aceptar y validar las emociones, buscando formas de expresarlas sin dañar a otros.

Recuerde: si un adulto se siente sobrepasado ante una situación, es recomendable que tome distancia del niño/a y pida ayuda para enfrentar el conflicto, evitando siempre las agresiones, ya sean físicas o emocionales.

"Un palmazo para enseñarle no hace nada malo. A mí me pegaban cuando era chico/a y no me pasó nada"

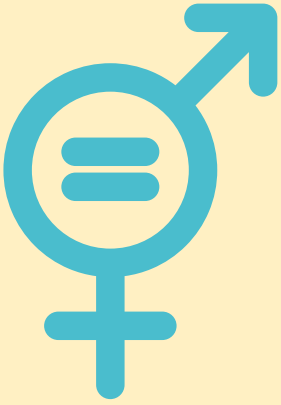
La agresión y el mal trato en ningún caso son una forma aceptable ni adecuada de reaccionar. Por el contrario, la mejor forma de enseñar es a través del cariño y el respeto. Por medio de la agresión, lo único que aprenderá el niño/a es a desconfiar de quienes lo cuidan.



Recuerde: es importante que las familias eviten expresiones como "ese color es de niña", "los niños no juegan con muñecas, eso es de niñas", "las niñas son buenas para el lenguaje, los niños son mejores para matemática", ya que pueden transmitir ideas equivocadas sobre sus posibilidades y libertad al momento de actuar.

"Hay juguetes para niños y juguetes para niñas"

No existen juguetes exclusivos para niños o niñas. Todos los elementos son útiles cuando se tiene imaginación. Es importante enseñar a los niños/as a respetar ambos sexos, ya que tanto hombres como mujeres pueden elegir aquellos juguetes, colores o actividades que más les agraden.



Capítulo 3

El niño/a descubre y aprende

Desde que nacen, los niños/as están constantemente explorando y descubriendo su entorno. Disfrutan tocando, oliendo, escuchando, poniendo a prueba todos sus sentidos para conocer nuevos elementos y construir más aprendizajes.

El entorno los motiva y la exploración, el juego y el movimiento son sus actividades favoritas. En estos momentos el rol de la familia es fundamental, ofreciendo oportunidades al niño/a para realizar nuevos descubrimientos y, al mismo tiempo, resguardar su bienestar.

¿Por qué es importante que los niños/as jueguen?

Alicia Berríos Pérez, educadora de párvulos, Unidad de políticas y proyectos, Dirección Nacional de Educación, Fundación Integra.

¿Por qué es importante que los niños/as jueguen?

El juego es muy importante para los niños/as porque es una actividad esencial para su desarrollo y aprendizaje, es la forma a través de la cual descubren e interpretan el mundo que les rodea, interactúan con los demás, aprenden sobre sí mismos y se expresan.

El juego es una actividad natural, que junto con ser parte del desarrollo del niño/a, es un potente potenciador de su aprendizaje. Por otra parte, el juego otorga un contexto de sentido y significado a la actividad del niño/a, les proporciona placer, diversión y bienestar, aspectos indispensables para el aprendizaje, invita a descubrir, a asumir desafíos, a probar nuevas respuestas.

Por estos motivos, el juego es la principal estrategia de aprendizaje durante los primeros años de vida.

¿Qué capacidades/aprendizajes potencia el juego?

El juego está relacionado con el desarrollo y aprendizaje de los niños/as, esto quiere decir que evoluciona y adquiere características distintas a medida que crecen y se desarrollan. Inicialmente el juego está asociado a las sensaciones y al movimiento del cuerpo, de esa forma, las guaguas, dedican parte importante de su tiempo a reconocer el mundo que les rodea a través de su boca, de sus manos, y a ejercitar las distintas posibilidades de movimiento que les da su cuerpo.

Luego del juego sensorial y motriz, surge el juego simbólico, que da cuenta de que ha adquirido la capacidad de representarse objetos y situaciones mentalmente, de manera que podemos ver cómo disfrutan jugando a manejar utilizando la tapa de una olla, o jugando a ser la mamá o el papá.

El juego inicialmente tiene un carácter individual que poco a poco va dando paso a juegos sociales, en los que los niños/as interactúan con otros niños/as y adultos, juegos colaborativos, o juegos con reglas establecidas.

El juego permite al niño/a ejercitar y desarrollar todas sus potencialidades, en las distintas dimensiones, afectivas, sociales, cognitivas y psicomotrices. Por ejemplo, habilidades motrices tales como saltar en un pie, correr, trepar, tomar con una mano, con dos manos, trasvasijar, entre otras. Habilidades cognitivas como conocer, comprender, discriminar, comparar, etc. Habilidades para comprender y expresarse verbalmente, desarrollar los lenguajes artísticos, el pensamiento matemático, habilidades y actitudes para convivir con los demás y autorregularse, etc.

¿Cómo podemos favorecer el juego como familia?

Pienso que, para favorecer el juego como familia, lo primero es comprender el sentido que tiene el juego para el niño/a y valorarlo como su principal medio de expresión, de desarrollo y aprendizaje.

Luego, darse tiempo para observar el juego espontáneo de los niños/as, descubrir sus intereses, preferencias, los desafíos que emprenden y estar disponible para responder a sus requerimientos e incorporarse a sus juegos si lo solicitan, respetando sus decisiones y sus ritmos.

Finalmente, disfrutar jugando con los niños/as, entrar en su mundo y compartir la experiencia del juego con ellos/as en forma genuina, dando espacio para su expresión y creación, dedicando un tiempo cada día, aunque sea corto, pero dedicado a ellos/as, de manera que se sientan queridos, valorados y comprendidos en una actividad tan importante para ellos/as.

¿Qué juegos son recomendables para niños/as entre 2 y 5 años?

- Sensoriales y de movimiento, que les permitan ejercitar sus crecientes habilidades corporales, como, por ejemplo, descubrir olores y texturas diversas, correr, saltar, arrastrarse.
- De construcción: con bloques, cajas o frascos plásticos.
- Juegos de representación, hacer como si...: jugar al hospital, a la feria, a la casa.
- Juegos lingüísticos: palabras que empiezan y terminan con el mismo sonido, trabalenguas, veo- veo, adivinanzas, etc.
- Juegos con reglas: Simón manda, la escondida, pollitos, pollitos vengan, etc.
- Juegos tradicionales: la ronda, la pinta, corre el anillo, ha llegado un barco cargado de... frutas, colores, animales, etc.
- Cantar y bailar.

¿Se debe participar en los juegos de niños/as? ¿Cómo?

En los juegos iniciados por los propios niños/as (juego auto determinado), son ellos quienes toman las decisiones, generan la actividad lúdica y crean el mundo del juego. En este tipo de juego debemos observarlos con atención, ya que podemos aprender muchísimo respecto de lo que saben, sienten, piensan, imaginan, lo que pueden hacer por sí mismos y lo que significa un desafío para ellos/as.

A partir de esta observación, podemos dejar que jueguen y creen con libertad, sin intervenir, y sumarnos al juego si los niños/as lo requieren, aportar recursos para su desarrollo si enriquece la experiencia y favorece su creatividad, apoyarlos si solicitan ayuda, pero no dar las respuestas, sino ayudarlos/as a descubrir o crear soluciones.

Podemos hacer preguntas o aportar ideas, pero sin interferir ni interrumpir el juego, siempre y cuando sea necesario.

¡Es hora de jugar¡

Juegos para hacer en casa

¿Recuerdan a qué jugaban cuando eran niños/as?, ¿cómo se sentían cuando jugaban en familia?, ¿en qué se parecen y diferencian esos juegos a los que ven en los niños/as hoy?

El juego es una actividad que los niños/as realizan de forma natural, ya que es su forma de conocer y comprender el mundo que les rodea. Por esto, el juego es un derecho y una necesidad.

Inviten a todos los integrantes de la familia a participar de algunos juegos sencillos.

1, 2, 3 ¡MOMIA ES!

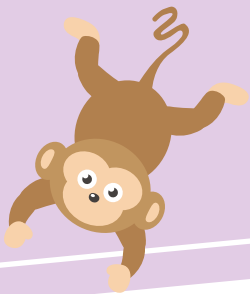
Moverse libremente por el espacio. Por turnos, un integrante de la familia dirá "1, 2, 3 ¡momia es!" y todos deberán quedarse quietos, manteniendo una postura.

http://y2u.be/odihkwjbH6Q

EL MONITO MAYOR

Por turnos, un integrante de la familia asume el rol de monito mayor y realiza acciones y movimientos que todos/as deben imitar.

http://y2u.be/kYJHIHXDv50



LA FOTOGRAFÍA

Por turnos, un integrante de la familia asume el rol de fotógrafo y da instrucciones para que los otros participantes hagan poses. Por ejemplo: "tomaré una foto a un grupo de gigantes muy alegres", "ahora necesito ver a ratones muy pequeños, tomados de la mano", etc.

http://y2u.be/RJH-DHA-AtU

ADIVINA LOS SONIDOS

Con los ojos cerrados, escuchan atentamente algunos sonidos y juegan a adivinar a qué corresponde. Por ejemplo, pueden imitar sonidos de animales o producir sonidos con elementos del hogar.

http://y2u.be/8sb2QTew-bA

Distintos juegos para diferentes momentos

¿A qué jugar?

¿Tienen que pasar tiempo esperando en una fila?, ¿van en camino en un traslado muy largo? Cuando hay que esperar, es natural aburrirse. En estos momentos, los niños/as pueden mostrarse molestos, impacientes o especialmente inquietos, pero si se les ofrecen algunos juegos simples ¡todo puede ser mejor! ¡Invítelo/a a jugar y verá como el tiempo pasa volando!

DETECTIVES DE NÚMEROS Y LETRAS

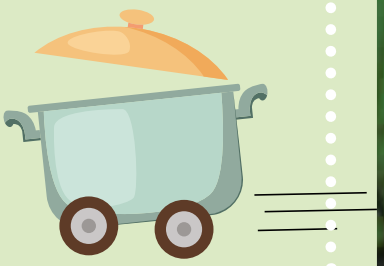
Por turnos, busquen en el entorno algunos números y letras escritas. Pongan atención a las patentes de autos, números de viviendas, carteles, señaléticas de calles y otros.

ADIVINA EL ANIMAL

Por turnos, un integrante elige en secreto un animal. Los otros participantes hacen preguntas de respuesta **sí** o **no**, para intentar descubrir de qué animal se trata.

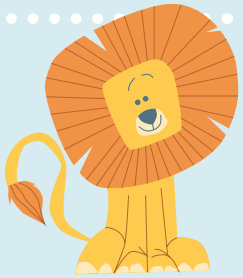
¿CÓMO SERÍA?

Por turnos, un integrante nombra dos animales o elementos y los otros participantes deben imaginar, dibujar o representar cómo sería y proponer un nombre. Por ejemplo: "¿cómo sería una olla con ruedas?", "¿cómo sería un animal mitad chancho y mitad hormiga?".



SI YO FUERA

Imaginan y representan cómo se moverían y qué cosas harían si fueran un animal. Por ejemplo, "si yo fuera un león, caminaría así…", "si yo fuera un pato, cantaría así…", etc.



Preparando juegos

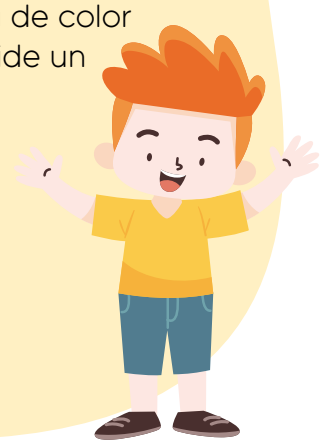
Cuando tienen tiempo para compartir en familia, pueden crear diferentes juegos que requieran preparaciones sencillas. No es necesario tener materiales o elementos elaborados, solo requieren imaginación y mucho ánimo. Busquen un momento el fin de semana, en las tardes o en vacaciones y preparen algunas actividades entretenidas para hacer en familia. ¡Ha llegado la hora de jugar!

¡YO PUEDO!

En pequeños trozos de papel, escriben desafíos simples que todos los integrantes de la familia puedan cumplir. Por turnos, toman un papel al azar y descubren qué desafío deben completar. Pueden incluir desafíos como: saltar en un pie desde la cocina hasta la puerta; caminar afirmando un cojín entre sus rodillas (sin usar las manos); caminar con un peluche o cojín en la cabeza, sin que caiga al suelo; entre otras.

LA MESA PIDE

Por turnos, un integrante de la familia nombra una o dos características y los otros jugadores deben recorrer el hogar para encontrar un elemento que cumpla con lo indicado. Por ejemplo, "la mesa pide una cosa de color amarillo"; "la mesa pide un objeto que sea de color verde y textura suave".



Recuerde: al realizar juegos en familia, es importante resguardar siempre la seguridad de los niños/as. Antes de jugar, observa el entorno y retira del alcance de los niños/as todos los elementos que puedan ser peligrosos.

¿Sabías que...?

A través del juego los niños/as descubren sus posibilidades de acción, aprenden a conocer el mundo que les rodea, ensayan cómo comportarse cuando están con otras personas, asumen roles, aprenden reglas y las aplican para regular sus comportamientos. Además, por medio del juego amplían su vocabulario, comunican sus pensamientos y emociones y expresan sus fantasías.

¿Sabías que ...?

Los niños/as usan sus sentidos para conocer y comprender su entorno. Por esto, necesitan manipular y explorar las cosas tocando, apretando o moviendo (tacto), probando con la boca (gusto), oliendo (olfato), escuchando (audición) y mirando (vista). Para apoyar su aprendizaje, la familia puede ofrecer distintas oportunidades para explorar objetos que activen sus sentidos, en un contexto seguro y protegido. **¡Mientras más sentidos se involucren al explorar, los niños/as aprenden más y mejor!**

Rutinas y aprendizaje

Así como los niños/as necesitan jugar cada día, requieren también tener estabilidad. Contar con una rutina, es decir, realizar las actividades cotidianas en un orden establecido y aproximadamente a la misma hora cada día, los/as ayuda a sentirse seguros/as, ya que pueden anticipar lo que pasará a lo largo del día.

Beneficios de organizar una rutina diaria

Al contar con una rutina en el hogar, los niños/as pueden:

- Adquirir, poco a poco, seguridad emocional y comenzar a desenvolverse confiados en el mundo que les rodea.
- Anticipar "lo que va a suceder" o lo que harán "después". Esto les da una sensación de control y tranquilidad.
- Sentirse capaces de hacer las cosas por sí mismos/as, adquiriendo independencia y autonomía.

¿Cómo establecer rutinas en el hogar?

Los niños/as no pueden establecer rutinas por sí mismos/as, necesitan el apoyo de la familia. Los adultos deben organizar las actividades y horarios que formarán parte de la rutina, y buscar formas entretenidas que ayuden a los niños/as a recordarlas.

Tener una rutina estable, ¡no es una tarea fácil! Adaptarse y seguirla toma tiempo, tanto para los niños/as, como para toda la familia. Es importante que todos los integrantes de la familia sean constantes, respetando las rutinas establecidas. De esta manera, será más fácil que los niños/as las aprendan.

Para lograrlo, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- No existe una "receta" o rutina perfecta. Cada familia define su propia rutina, en función de sus necesidades, intereses y características.
- Considere las actividades básicas del día: alimentación, descanso, higiene y juego son actividades que apuntan al bienestar integral de los niños/as y no se pueden dejar de hacer. Organicen el día en torno a estas actividades y realícenlas en horarios más o menos estables.
- Sea constante y siga la rutina cada día. De esta manera, el niño/a comenzará a imitar sus acciones y podrá aprender la rutina con mayor facilidad. Anticipe las actividades que desarrollarán durante el día: qué harán primero, qué harán después. Recuérdele que también realizaron esas actividades el día anterior.

- Invente juegos o utilice canciones que ayuden al niño/a a recordar las actividades que forman parte de la rutina familiar.
- Busque espacios dentro del día donde el niño/a comparta en alguna actividad con todos los miembros de la familia. Es en este espacio donde se establecen vínculos afectivos y se incorporan valores (respetar, compartir, escuchar con atención), costumbres (dar gracias por la comida, comer todos juntos, leer un cuento antes de dormir) y hábitos (lavado de manos, utilización de servilletas y cubiertos) de su grupo cercano.

- Defina algunos momentos durante el día para compartir alguna actividad de juego y aprendizaje con el niño/a, ya sea dentro o fuera de la casa, por ejemplo, contar un cuento, armar un rompecabezas, jugar a la ronda, jugar a las adivinanzas, conocer palabras nuevas, etc. Puede ser el momento para utilizar los recursos educativos que le envían las educadoras.

¡Es hora de comer!

Parte importante del crecimiento y aprendizaje de los niños/as entre los 2 y 5 años tiene relación con la alimentación. Por una parte, empiezan a alimentarse, progresivamente, de manera más autónoma. Por otra, a partir del ejemplo que entrega la familia y de las explicaciones que reciban por parte de los adultos, aprenden la importancia de mantener una alimentación saludable y equilibrada, de acuerdo con sus necesidades de crecimiento.

A medida que crecen, van probando e incorporando a su dieta diferentes alimentos. Con esto, se acostumbran a sentir distintos sabores, texturas y aromas, además de descubrir nuevas formas y colores en su comida. También, aprenden "hábitos sociales asociados a la alimentación", por ejemplo: lavarse las manos antes de comer, comer con cubiertos, utilizar servilletas, masticar bien los alimentos y comer con tranquilidad, sentado en una silla.

En esta etapa, es importante que los adultos ayuden a los niños/as a comprender que:

- Los alimentos nos entregan nutrientes que aportan energía para jugar y aprender cada día.
- El agua es esencial para que los órganos del cuerpo puedan funcionar correctamente.
- Es importante comer frutas y verduras todos los días, ya que ellas contienen muchas vitaminas y fibra, que nos ayuda a estar sanos.
- Los lácteos son importantes para que nuestros huesos crezcan y se mantengan fuertes.
- No podemos saber si un alimento nos gustará, a menos que lo probemos. ¡Descubrir nuevos sabores puede ser muy entretenido!
- Hay alimentos que pueden gustarnos mucho, como los dulces, papas fritas o la comida rápida, sin embargo, consumirlos en exceso puede producir daños en nuestro cuerpo. Por eso, podemos comerlos solo de vez en cuando y en poca cantidad.
- Las bebidas y jugos azucarados no son lo mismo que el agua. El agua ayuda a nuestro organismo a mantenerse hidratado, sin aportar calorías adicionales. Las bebidas y jugos no nos hidratan de la misma forma y, además, consumirlos en exceso nos hacen acumular demasiada azúcar en el cuerpo, lo que nos puede enfermar.
- Consumir carnes, legumbres y huevos es muy importante para tener energía, crecer y mantenerse saludable.

¿Qué pasa con las familias que optan por no consumir carne?

Existen distintos tipos de alimentación y hay familias que deciden evitar el consumo de algunos alimentos, como carnes, huevos, miel u otros. En estos casos, es importante consultar en el servicio de salud más cercano para obtener información sobre cómo obtener una alimentación balanceada y nutritiva al eliminar de la dieta algunos alimentos, tanto para niños/as como adultos.

Recuerde: los niños/as aprenden de lo que escuchan y ven. Si quiere que el niño/a aprenda hábitos de alimentación saludable, puede mostrarlo con el ejemplo: elija beber agua en vez de bebidas o jugos; si es posible, acompañe sus comidas con ensaladas; etc. Además, en esta etapa, el niño/a consumirá los alimentos que estén disponibles en el hogar. De esta manera, para favorecer una alimentación saludable, es importante mantener a disposición del niño/a diferentes alimentos que sean sanos, evitando el libre acceso a aquellos que no aportan a su crecimiento. Por ejemplo, si tienen frutas, dispóngalas a la vista y alcance del niño/a; considere frutas, verduras, cereales o lácteos como colación.

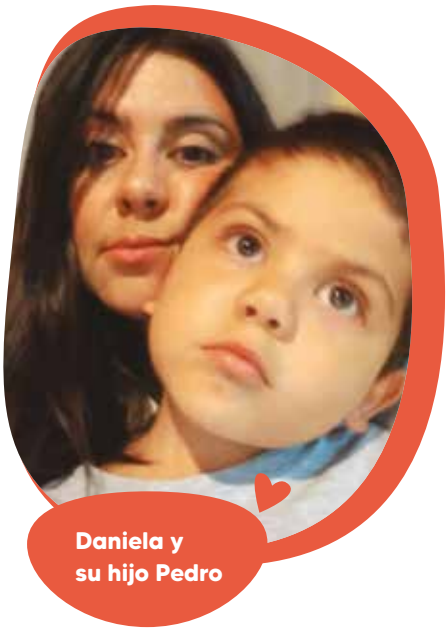
Recomendaciones para favorecer hábitos de alimentación saludable

- Establecer una rutina que considere, idealmente, 4 comidas en el día (desayuno, almuerzo, once y cena), evitando el consumo de alimentos entre comidas.
- Evitar el "picoteo" o el consumo de colaciones cuando no se requieran. Las colaciones son necesarias solo cuando el niño/a va a pasar más de 4 horas sin alimentarse.
- Recordar que el niño/a aprende a través de conversaciones, explicaciones y por imitación, entre otras formas, y se animará a probar nuevos alimentos y preparaciones si el resto de la familia también lo hace.
- En la medida en que sea posible, presentar al niño/a distintos tipos de frutas y ensaladas para que pueda probarlas. Aun si no consume toda la porción que le sirvan, será un gran avance. Lo importante es que conozca e ingiera progresivamente estos alimentos. ¡Poco a poco irá incorporándolos!
- Definir el momento de las comidas como una instancia agradable en la que todos los integrantes de la familia conversan, participan y comparten.
- Evitar el uso de teléfonos, televisión o computador durante las comidas.
- Mantener a libre disposición el consumo de agua y limitar las bebidas y jugos.
- Animar al niño/a a comer solo/a, aun cuando se demore más o ensucie un poco.

La vida en un mundo diverso

Todas las personas somos diferentes. Tenemos distintos intereses, características y necesidades. En Integra lo sabemos y buscamos vivir positivamente las diferencias, generando oportunidades educativas desde esa diversidad, aportando a la igualdad de oportunidades y a la convivencia social de calidad en educación inicial, en ambientes educativos enriquecidos y bientratantes que favorezcan el desarrollo y aprendizaje de todos los niños/as.

Los invitamos a conocer la experiencia de dos familias que forman parte de Integra.



Daniela y su hijo Pedro

Daniela Nuñez es mamá de Pedro Sepúlveda, quien ha sido diagnosticado con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ellos forman parte de la comunidad educativa del jardín infantil Rayito de amor de la comuna de San Vicente de Tagua Tagua (O'Higgins).

"El logro más emocionante de mi hijo ha sido, sin duda, lograr conectarlo socialmente. También que vuelva a decir palabras, eso ha sido impactante, porque de la nada empieza a nombrarnos y es como una ansiedad que nos da a nosotros, porque como no conocemos su voz, ¡es super importante, es emocionante, como que dan esas cosquillas en la guata!"

Isabel Martínez es mamá de Florencia Solís, quien ha sido diagnosticada con Trastorno del Espectro Autista (TEA). Ellas forman parte de la comunidad educativa del jardín infantil Rayekantun de San Fernando (O'Higgins).

"Florencia asiste al jardín infantil desde que tiene 1 año 4 meses. Ingresó a sala cuna y al otro año ingresó a medio menor. No caminaba, porque le costó mucho caminar. Gateaba, mientras que todos sus compañeros caminaban y corrían, ella era muy astuta y gateaba muy rápido y gateaba muy bien. Yo estaba muy frustrada porque no caminaba. Ella estaba con terapia desde los 6 meses porque no podía gatear, después no podía caminar y empezaron otras complicaciones. La evaluaron, nos pidieron muchos exámenes, ¡innumerables! En ese tiempo no sabíamos qué hacer, lloraba todo el día, no caminaba, dormía muy mal, comía muy mal, estábamos desesperados.

Pero bueno, no todo era tan malo. Ingresó al jardín, la llevábamos todos los días a los parques, a partes abiertas para que se moviera, y ella gateaba no más. Pero un día le dije "vamos a ir al jardín" y ella se levantó y solamente caminó. Se afirmó y caminó. Y no volvió nunca más a tirarse al suelo. Así que llegó caminando al jardín y todos felices. Le dije que lo había logrado, ¡le había costado, pero lo había logrado!

Isabel y su hija Florencia

Con esa gran noticia, también empezaron a complicarse más las cosas, recibimos el diagnóstico y vinieron una serie de complicaciones en el tema de sala. La Flo no comía, quería estar sola, no socializaba con niños. Empecé con terapias, averigüé mucho, copiaba cosas de las tías, ellas me ayudaban con algunas cosas, con unos tips. Pensé "pucha, ella también lo debe estar pasando mal. Yo quiero que cambie y a lo mejor tengo que aceptarla no más, no puedo cambiar a una persona así".

Y así es como me sorprendió: cuando ya pensé que estaba todo perdido, ella entra a la sala y hacen una bienvenida con instrumentos musicales, y ella se sienta, toma un instrumento y empieza a cantar (como ella lo hacía). Seguía la música y después terminaron y aplaudió y se reía, ¡yo estaba tan feliz! La abracé y ella me miró y me dijo, con sus ojos no más, "¡lo logré, lo logré!". De ahí en adelante seguía avanzando, los logros fueron tremendos. Había semanas en que avanzaba demasiado, pero había otras en que retrocedía. Ahí me encontré con muchas especialistas, y conocí a la tía Leyla, ella quiere mucho a la tía Leyla, a las tías a todas las quiere.

Ahora salta, corre, se da cuenta que tiene manos. Ella sabe para qué sirve su mano, tiene cabeza, empezó a imitar, se sabe los colores, sabe clasificar, sigue instrucciones, y yo creo que, con el tiempo, va a sociabilizar. Ya se integra a algunas actividades en el jardín, come en sala, y eso es un logro tremendamente importante, que sea independiente.

Mi hija, a lo mejor es diferente, pero tiene las mismas posibilidades y oportunidades que todos. Sí le falta mucho sociabilizar, que es lo más importante de ella, interactuar con más niños de su edad. Cuando empezó el jardín este año, todos los días la iba a dejar y nunca podía entrar, porque quería estar conmigo. Hasta que hablé con la tía, en este tiempo de pandemia, me dieron un pase y logramos entrar. Entré un día. Los otros días sacaba el pase, pero nunca entraba porque ella se iba solita con la tía. Y son logros super importantes, porque con terapia todo se puede, es a largo plazo. ¡Yo sé que ella va a salir adelante y yo estoy muy orgullosa de ella!

Vivimos en un mundo diverso

La diversidad forma parte de la vida. ¡Todos somos únicos y diferentes!

Nacemos y vivimos en un mundo diverso, por tanto, los niños/as descubren las diferencias entre personas desde sus primeros años de vida, especialmente cuando comienzan a socializar y a relacionarse con el mundo de manera más autónoma.

Existen diferencias en todo a nuestro alrededor: en las personas, las viviendas, los animales, la naturaleza. A medida que los niños/as descubren que existen diferencias, aprenden también la forma de relacionarse con ellas, siendo la familia su principal modelo. Por esto, es fundamental que los integrantes de la familia demuestren, a través de conversaciones, explicaciones y formas de actuar, la importancia de reconocer, aceptar y valorar las diferencias: diferentes opiniones, creencias, formas de vestir, gustos, idiomas, etc.

Al mismo tiempo, la curiosidad natural de los niños/as les anima a observar todo a su alrededor, sintiéndose especialmente atraídos y curiosos frente a las diferencias que aprecian entre las personas, por ejemplo, color de piel, formas de vestir, de desplazarse o de hablar, entre otras. Al descubrir algunas diferencias que llaman su atención, podrían actuar mirando mucho, apuntando, preguntando o incluso manifestando temor frente a características que no acostumbra a ver.

En estos momentos, es oportuno que los adultos expliquen, de manera sencilla y breve, que todas las personas somos diferentes y que nuestras diferencias nos hacen únicos. También, es posible que animen al niño/a a pensar en las características que le hacen ser único/a y diferente a los demás, demostrándole la importancia de valorarse y valorar a otras personas.

Diversidad y capacidades diferentes

Es frecuente que los niños/as sientan curiosidad cuando conocen a personas con alguna discapacidad. En estos momentos, pueden mostrarse inquietos, mirar más de lo usual y formular preguntas que podrían ser incómodas para el adulto. Por ejemplo: "¿por qué esa persona es así?, ¿qué le pasó en las piernas?, ¿por qué tiene así los ojos?, etc.

Frente a estas situaciones, es importante que los adultos expliquen a los niños/as la situación con naturalidad, de manera simple, directa y respetuosa, aprovechando la curiosidad natural del niño/a para entregarle información sobre las diferencias entre personas, además de enseñarle, de manera cariñosa y empática, sobre diversidad (todas las personas somos diferentes) e igualdad (todos/as tenemos el derecho a tener las mismas oportunidades). Por ejemplo, "él tiene síndrome de Down, por eso sus ojos tienen esa forma. Él está aprendiendo a hablar, cómo tú aprendiste cuando eras más pequeño".

¿Cómo hablar sobre discapacidad?

Es importante conversar sobre nuestras diferencias, pero también sobre los aspectos en los que nos parecemos. Por ejemplo, hay personas que son bajas y otras que son altas, que caminan o usan silla de ruedas, que pueden hablar o que se expresan de otras formas. A su vez, todos nos alimentamos, nos gusta tener amigos/as y disfrutamos al sentirnos queridos/as.

Al hablar con los niños/as sobre diferentes capacidades, es importante hacerlo de manera respetuosa y afectiva, valorando los logros y fortalezas de cada persona. Además, es importante explicar que las personas no se definen por su discapacidad o condición diferente, sino por sus características y fortalezas personales. Una forma simple de explicar esto es mostrando algunos ejemplos de personas famosas que han tenido alguna discapacidad como, por ejemplo, Beethoven, quien tenía problemas de audición, o los participantes de la película-documental chilena "Los niños" (2016), quienes tienen síndrome de Down.

¿Sabían que Beethoven, uno de los compositores más importantes de la historia, tenía problemas de audición?

Durante su vida debió enfrentar problemas de audición que fueron aumentando con el paso de los años, hasta impedirle comunicarse oralmente con otras personas. Pese a las dificultades, comenzó a explorar otras formas de comunicación y usó cuadernos para mantener conversaciones a través del lenguaje escrito. Además, continuó creando y maravillando al mundo con distintas obras musicales.

Mira el video de la biografía de Beethoven:

http://y2u.be/A-Vg9bjM-OY

¿Sabías que existen Juegos Paralímpicos?

Son juegos similares a los Juegos Olímpicos, dirigidos a deportistas en situación de discapacidad física, visual o intelectual. Buscan promover los derechos de los deportistas, ofreciendo oportunidades para la práctica de deportes y actividad física de alto rendimiento, como atletismo adaptado, natación adaptada, tenis de mesa en silla de ruedas, balonmano en silla de ruedas, entre otras.

Cristian Valenzuela es un atleta chileno que perdió la visión a los 12 años y es campeón mundial de atletismo y medallista.

https://youtu.be/lqX_UlsYO2k

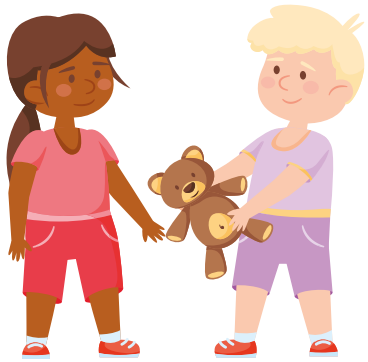
Premiación del Círculo de Periodistas Deportivos 2012.

Para conversar en familia

¿Qué otros ejemplos conocen? Comenten en familia sobre la diversidad que hay en su familia, ¿en qué somos diferentes, en qué nos parecemos?

¡No quiere compartir!

Entre los 2 y los 5 años, a medida que los niños/as comienzan a explorar juegos y a socializar con sus pares, van descubriendo e incorporando poco a poco la existencia de límites y normas de convivencia. Así, se enfrentan a un importante desafío: compartir.



El acto de compartir es un desafío importante para los niños/as, ya que implica pensar y actuar de manera empática, poniéndose en el lugar del otro/a para permitir que disfrute de algo que ellos/as también disfrutan. Al mismo tiempo, significa renunciar por un momento a eso que tanto quieren.

Desde esta perspectiva, compartir un juguete, un alimento u otra cosa que les produce alegría, es muy difícil y suelen enfrentar conflictos como peleas, pataletas, llanto u otras reacciones. Es importante que los adultos comprendan por qué se producen estas reacciones, validando y conteniendo al niño/a.

Al mismo tiempo, es necesario enfrentar estas situaciones con tranquilidad y paciencia. Dado que a los niños/as les resulta difícil compartir, es importante ofrecer oportunidades y espacios diferentes para que puedan aprender a hacerlo, teniendo en cuenta que requiere tiempo y comprensión. Si se quiere promover este aprendizaje en el niño/a, es importante que los adultos modelen o ejemplifiquen la importancia de compartir en la vida cotidiana. En la medida en que los niños/as observen a adultos compartiendo, aprenderán a actuar de la misma forma. Por ejemplo, compartir con otros lo que comerán, o comentar que han leído un libro muy bueno y quieren compartirlo para que otro integrante de la familia lo disfrute también.

Por otra parte, la incorporación de los niños/as al jardín infantil implica adaptarse a un espacio social diferente, lo que favorece en gran medida este aprendizaje, ya que constituye una oportunidad para interactuar con otros niños/as, disfrutar en sus juegos y descubrir que los demás también quieren jugar, utilizar ciertos materiales y tener atención del adulto, por lo tanto, es necesario organizarse para que todos puedan disfrutar de los juegos y la convivencia en el grupo.

¡A compartir se aprende!

La decisión de compartir debe surgir del niño/a. Si lo hace por obligación, no habrá un aprendizaje real ni una forma de actuar desde la empatía y la generosidad.

¿Qué hacer cuando el niño/a no quiere compartir?

- Dé oportunidades para que los niños/as intenten resolver sus conflictos de manera autónoma. En caso de observar que no logran llegar a un acuerdo, puede intervenir acompañándolos/as en la búsqueda de una solución. No le dé la respuesta, oriéntelos/as para descubrir una solución por sí mismos/as, puede peguntar, por ejemplo: ¿Qué podemos hacer para que los dos puedan jugar con esa pelota?

- No lo juzgue ni lo obligue cuando no quiera compartir. Recuerde que el niño/a está aprendiendo, no solo a compartir y respetar normas, sino que también a comprender que hay momentos en que no puede tener lo que quiere de manera inmediata. Darle espacios para tomar decisiones le ayudará a comprender que sus opiniones son válidas.

- Acompañe y contenga al niño/a cuando se sienta frustrado/a, ya sea porque le cuesta compartir o porque no le han prestado algo que quiere. Ayúdele a verbalizar lo que siente. Por ejemplo: Sé que estás molesto/a porque querías usar el columpio. Esperemos un poco, ¡ya será tu turno!

- Ofrezca alguna alternativa que ayude a resolver la situación. Por ejemplo: ¿Qué te parece si usas el juguete hasta que termine la canción que estamos escuchando y luego intercambian juegos?; ¿y si usas este color mientras esperas que tu amigo/a termine de usar el lápiz que quieres?; etc.

¡Es mío!

¡MÍO!
¡MÍO!
¡MÍO!
¿Te parece que le prestemos uno de estos juguetes un rato?, después lo cambian.
Bueno

La importancia de comunicarnos

Todas las personas tenemos derecho a plantear nuestras opiniones y preferencias de manera respetuosa. Este es un aprendizaje clave para la vida en sociedad, ya que nos permite interactuar y comunicarnos con otros en un ambiente de respeto y aceptación. Cuando sentimos que nuestra opinión es tomada en cuenta y validada, aprendemos también a considerar y validar a otros.

Es importante buscar espacios pertinentes para que el niño/a pueda participar en la toma de decisiones en el hogar, por ejemplo, elegir entre dos opciones de ropa para vestirse, opinar sobre qué actividad pueden realizar el fin de semana, o qué película pueden ver en familia.

Asimismo, es necesario incorporar momentos en la rutina familiar para conversar sobre lo que sienten o piensan frente a situaciones cotidianas. Por ejemplo, qué es lo que más disfrutaron del fin de semana, qué han aprendido y qué les gustaría aprender en los próximos días, cómo se sintieron frente a situaciones determinadas, etc.

Estos momentos permitirán generar espacios de confianza y amor familiar y que los integrantes de la familia se sientan escuchados y validados.

¿Qué hacer cuando pelean?

Alicia Varela Hidalgo, psicóloga, jefa Servicio Fonoinfancia, Fundación Integra.

Los problemas o las diferencias de opinión que pueden conducir a un conflicto son parte de nuestra cotidianidad y a diario debemos lidiar con ellos. Sin embargo, la manera en que los enfrentamos, evitamos o resolvemos, se vincula con nuestra manera de ser y estar en el mundo: si somos adultos/as o niños/as, y qué tipo de construcciones sociales y culturales tenemos respecto de determinadas cuestiones.

Sin embargo, y a pesar de que un conflicto puede ser una experiencia que genere tensión y malestar, también podría favorecer el desarrollo de habilidades sociales para la interacción con otras personas. Específicamente, en el caso de los niños/as, a través del conflicto pueden conocer sus gustos y preferencias. Además, pueden identificar aquellas situaciones o eventos que les generan desagrado o malestar. De esta manera, a través del conflicto pueden desarrollar la empatía, habilidades para comunicar lo que sienten y ensayar estrategias diversas para su resolución.

¿Qué actitud deben tomar los adultos ante las peleas entre niños/as?

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro, para "sintonizar" con sus emociones, creencias o pensamientos. Sin embargo, requiere de un desarrollo cognitivo y emocional que no está presente en niños/as pequeños, quienes no podrían saber con exactitud lo que les sucede a los otros/as con su actitud o con sus acciones.

Por lo tanto, es posible que los/as adultos contribuyamos a desarrollar la empatía en niños/as, por ejemplo, a través de la verbalización de las emociones que sus actos generan en otros/as. Para esto, pueden explicar que al quitarle un juguete al hermano/a, éste siente pena o rabia y por eso llora.

El ayudar a los niños/as a identificar emociones, nombrarlas y asociar sus actos con pensamientos y creencias, favorece que puedan anticipar consecuencias y reacciones de los otros frente a sus actos, logrando comprender cuando ciertas actitudes personales pueden generar conflictos o peleas.

¿Cómo podemos ayudar a los niños/as a evitar peleas?

Además de promover la empatía, es necesario que los adultos orienten a los niños/as para que descubran qué sienten ellos/as frente a un conflicto. Preguntarles qué les pasó y ayudarles a identificar sus emociones son pasos importantes para resolver aquello que les genera tensión.

La identificación de las propias emociones es una capacidad igual de importante que la empatía, al momento de enfrentar y resolver conflictos y peleas. Saber qué nos molesta, qué o cuándo siento pena o rabia, cansancio o frustración, contribuye a anticipar nuestras reacciones frente a determinadas situaciones. Esta habilidad también se desarrolla a lo largo de la vida, por lo que los niños/as requieren

de la presencia de adultos que medien en la relación con otros hasta que logren nombrar e identificar los sentimientos de otros y verbalizar sus propias emociones. Este rol mediador de los adultos ayuda a calmar a los niños/as, al mismo tiempo que contribuye a entregarles herramientas diversas para resolver sus conflictos. De esta manera, por ejemplo, podrían reconocer el lenguaje como una estrategia para resolver los conflictos, distinta a la agresión y peleas.

Poco a poco, y acompañados de los adultos que estén a su alrededor, los niños/as podrán anticipar sus reacciones frente a situaciones que les generan malestar y, en consecuencia podrán, por ejemplo, decir que algo no les gusta, antes de golpear al hermano/a o amigo.

Asimismo, los adultos/as podrán mostrar estrategias alternativas para la resolución de problemas, distintas a las agresiones físicas o peleas. No se trata de reprimir o invalidar las diferentes emociones de los niños/as, sino de identificarlas y acompañarlos/as para que tengan la experiencia de que una misma emoción puede manifestarse de diversas formas (a través un "no me gusta", por ejemplo, y no solo a través de un golpe o grito).

De esta manera, es importante que los niños/as puedan incorporar otras formas de expresar sus emociones y su malestar sin causar daño a otros. Para esto, es necesario que los adultos actúen como un modelo, mostrando cómo se expresan las emociones sin agredir a quienes tenemos cerca, siendo coherentes al hablar y actuar. Por ejemplo, si agredimos a otros cuando estamos enojados, los niños/as aprenderán a agredir cuando sientan esa emoción. Por lo tanto, es importante ser asertivos, mantener la calma y mostrar a los niños/as lo que esperamos de ellos.

Asimismo, es muy necesario que luego de una pelea o conflicto entre niños/as, los adultos/as puedan ofrecer acciones de reparación, ayudándolos/as a superar el momento difícil que vivieron para volver a disfrutar la compañía mutua.

En este punto es importante no obligar a los niños/as a hacer o expresar algo que no les hace sentido o que no necesitan. Es fundamental ser respetuosos de las opiniones, necesidades y tiempos de cada niño/a, sin imponer las expectativas de los adultos.

Recuerde:

Los conflictos pueden ser vistos también como oportunidades para desarrollar la empatía y las habilidades emocionales en los niños/as. Son una instancia para fortalecer los vínculos amorosos y cuidadores entre adultos y niños/as. Al acompañarlos/as a enfrentar los conflictos, reconocer sus emociones y desarrollar la empatía, les proveemos de recursos personales y emocionales que les ayudarán a prevenir peleas y enfrentar las diferencias de manera no violenta. Asimismo, los adultos podemos convertirnos en figuras significativas que les entregarán calma, seguridad y apoyo en momentos difíciles.

Visualizar y tener la experiencia de que a su alrededor existen figuras de apego seguro, permitirá a los niños/as experimentar sensaciones de bienestar y les posibilitará establecer relaciones sanas y significativas en su vida actual y futura

¡Qué calladita es!

Recuerde: los niños/as siempre están atentos/as a lo que dicen los adultos, aun cuando parezca que no están escuchando. Cuando hables de él o ella, hazlo parte de la conversación. Escúchalo, agáchate para estar a su altura, míralo directo a los ojos. Así, el niño/a sentirá que es importante, que tiene su atención, se sentirá querido/a y aprenderá a confiar en usted. Evite hablar delante de él o ella como si no estuviera.

¡Es hora de conversar!

Uno de los aprendizajes más notorios en los primeros años de vida, junto con el desarrollo motriz, tiene relación con el lenguaje verbal. En este momento, se observa una explosión del lenguaje: los niños/as pueden expresar por medio de palabras y frases lo que sienten y necesitan.

Cada día, los niños/as comprenden y aprenden a decir nuevas palabras, sorprendiendo a los adultos a su alrededor. Al mismo tiempo, las palabras que aprenden los/as ayudan a adquirir nuevos aprendizajes en todas las áreas de su desarrollo, pueden relacionarse con mayor facilidad con otros niños/as y adultos y se sienten más seguros al alcanzar mayor autonomía.

En esta etapa, es importante tener en cuenta que los niños/as entienden muchas más palabras que las que pueden decir, por lo tanto, es necesario que los adultos mantengan conversaciones constantes con ellos/as, narrando las acciones que realizan y nombrando correctamente los elementos que están cerca, de manera de ofrecer ejemplos de palabras que pueden usar para expresar sus ideas enriqueciendo su lenguaje. Además, a través de constantes conversaciones es posible aumentar el capital cultural de los niños/as al ingresar al jardín infantil, favoreciendo su aprendizaje actual y futuro.

Es importante comprender que todos los niños/as tienen distintos ritmos de aprendizaje, por lo tanto, es natural que algunos empiecen a hablar antes, o bien, que se muestren más conversadores que otros. En la expresión oral no solo influye el aprendizaje, sino que también es relevante que el niño/a se sienta cómodo en el lugar en que está para establecer interacciones verbales. En la medida en que esté tranquilo/a y confiado/a, actuará de manera natural, demostrando todos sus nuevos aprendizajes y manteniendo conversaciones con sus seres queridos. Por el contrario, cuando están frente a personas o en sitios desconocidos, es natural que se muestren más callados e introvertidos.

Otra característica del lenguaje durante los primeros años tiene relación con la pronunciación: es natural que los niños/as tengan dificultad para decir algunas palabras o letras que son más difíciles de pronunciar, por ejemplo: perro, murciélago o ratón. Frente

a esto, los adultos deben estar tranquilos, ya que usualmente son dificultades que se superan con la edad, en la medida que escuchen a los adultos hablar correctamente, además de animarles a conversar y practicar la pronunciación de palabras cada día. Repetir algunas rimas, decir chistes, trabalenguas y cantar son buenas alternativas para apoyar sus aprendizajes de manera entretenida.

Por otra parte, con el aprendizaje de nuevas palabras, es natural escuchar a los niños conjugando, o incluso, creando palabras, en un intento de expresar rápido lo que quieren. La creatividad juega a favor cuando necesitan comunicar una idea, de manera que es frecuente que busquen sus propias soluciones para nombrar elementos cuando no los conocen o han olvidado sus nombres. Cuando esto pase, es recomendable repetir la palabra, diciéndola correctamente. Así, en lugar de poner el foco en el error, es posible enseñar a través del ejemplo el uso de una nueva palabra.

En familia, escuchen, canten y bailen al ritmo de estas canciones

CANTANDO APRENDO A HABLAR
https://youtu.be/9quwkk9FzSc

CANCIONES DE PICA PICA
https://youtu.be/WwQPh_mTrSg

Lo hemos escuchado:

¿Qué palabras extrañas han escuchado al conversar con niños/as? Compartimos con ustedes algunos ejemplos:

"Cenesito"
(necesito)

"Hay olejadas"
(marejadas)

"¿Puedes aprender la luz?"
(prender)

"No me quiero pongar el chaleco"
(poner)

"Váyate para allá"
(ándate)

"Necesito mis codilleras"
(coderas y rodilleras)

"Un murciégalo"
(murciélago)

¿Qué palabras han inventado los niños/as en su familia? Coméntelas y, si pueden, escríbanlas en el cuaderno de recuerdos.

Recuerde: en la medida en que el niño/a se sienta escuchado/a,comenzará progresivamente a conversar más. Si tiene dudas sobre su desarrollo, consulte a un servicio de salud o comuníquese con:

Fonoinfancia
800 200 818

Conversar para aprender

La mejor forma de apoyar el desarrollo del lenguaje es conversar con los niños/as cada día, en distintos momentos. Al mantener constantes conversaciones, le ofrecemos al niño/a un ejemplo de lenguaje y expresión, por esto, es importante usar un vocabulario adecuado, que incluya distintas palabras. Al mismo tiempo, le demostramos la importancia de escuchar y prestar atención al otro durante las conversaciones.

Para promover el desarrollo del lenguaje verbal, ustedes pueden:

- Destinar cada día uno o dos momentos destinados a conversar en familia. Puede ser durante el almuerzo o la cena, antes de dormir o en otro momento. Lo importante es que no tengan distracciones, como el televisor o el teléfono, para prestar atención a la conversación.

- Describir en voz alta lo que hacen en cada momento. Por ejemplo, "Ahora te voy a lavar el pelo. Primero te mojo el cabello, después te pongo champú y masajeamos suavemente…"; "¿me ayudas a preparar la mesa para el almuerzo?, tenemos que poner una servilleta para cada persona…"; etc.

- Usar algunas palabras nuevas y explicar brevemente su significado. Por ejemplo: "Terminé de limpiar la mesa y quedó impecable, ¿sabes qué significa impecable?". Espere su respuesta y, si es necesario, explíquele: "quiere decir que está muy limpia, sin suciedad".

- Formular preguntas al niño/a y animarle a responder a través de frases completas. Por ejemplo: ¿a qué estás jugando?, ¿cómo se juega?, ¿qué tienes que hacer primero?

- Complementen las frases que dice el niño/a con información adicional. Por ejemplo, si el niño dice: "mira, perro", pueden decir: "¡sí, es un perro grande y negro!, se parece al perro del tata", etc.

- No corregir al niño/a cuando cometa un error al hablar. Simplemente repitan la palabra bien dicha, usándola en una oración. Por ejemplo, si el niño/ dice: "no sabo ese juego", el adulto puede parafrasear diciendo: "ah, no sabes cómo jugar. Podemos aprender juntos".

- Es importante atender a las preguntas y conversaciones iniciadas por el niño/a, dado que es una forma de demostrar interés y cariño, además de ejemplificar un correcto uso del lenguaje. Si hay momentos en que, por distintos motivos, es difícil responder de manera oportuna, se recomienda ofrecer un juego o actividad alternativa, de manera de reorientar su interés hacia otra cosa por un momento.

Actividad en familia

Pueden crear un álbum de anécdotas familiares. Busquen un cuaderno y peguen fotografías, recortes o elementos que les recuerden momentos importantes de la familia. Juntos, escriban algunos comentarios sobre las situaciones que les gustaría recordar en el futuro.

La hora del cuento

El desarrollo del lenguaje oral y escrito es un proceso que se inicia desde los primeros meses de vida, a través del contacto cotidiano con las palabras que escuchan y ven. Aunque todavía no conocen las letras, están permanentemente observando y explorando su entorno, y sienten especial curiosidad por el lenguaje escrito.

Antes de aprender a leer, los niños/as descubren que existen palabras y textos escritos, y que estos permiten transmitir información. Por esto, la mejor forma de animarlos/as a descubrir la lectura, es demostrándoles todos los días que nos interesamos por los textos escritos y por leerlos. Por ejemplo: leyendo diarios y revistas, leyendo cuentos en voz alta, jugando a descubrir qué dice en los carteles y publicidad del entorno, etc.

Una de las acciones más importantes que pueden hacer en familia es definir un momento diario para leer en voz alta. Explorar juntos revistas, enciclopedias, libros informativos y de entretención, leer cuentos, poesías, fábulas y otros, es un regalo que durará para toda la vida: el niño/a se sentirá atraído por la lectura, aprenderá a leer con mayor facilidad cuando sea mayor, además de generar un momento y espacio destinado a fortalecer el cariño y la comunicación con el niño/a.

Leer es un hábito: si los niños/a ven a los adultos leer en su hogar, se motivarán a hacerlo también. ¡Leer puede ser entretenido para todos!

¿Cómo leer un cuento?

- Antes de leer, seleccione un texto que sea adecuado a la edad del niño/a.
- Lea el texto para confirmar que sea adecuado y atractivo para el niño/a. Busque palabras que puedan ser desconocidas e investigue su significado. De esta manera, podrá responder preguntas y explicar algunos conceptos, si es necesario.
- Ensaye la lectura del cuento, buscando algunas estrategias para hacerlo más atractivo. Por ejemplo, puede crear voces para representar algunos personajes o buscar momentos en que pueda realizar una pausa para dar más emoción a la historia.
- Busque un lugar cómodo y tranquilo, sin interrupciones.
- Ubíquese a un lado del niño/a, de manera que puedan ver juntos el texto y sus ilustraciones.
- Muestre al niño/a la portada del libro y comenten lo que ven. Por ejemplo, puede preguntar: ¿de qué se tratará este cuento?, ¿qué personajes podremos conocer?
- Lea en voz alta el título, el/la autora y el/la ilustrador/a, cuando corresponda. Esta información permite que los niños/as puedan anticipar el contenido y conocer que detrás de cada historia hay alguien que la escribe e ilustra.

- Lea pausadamente, con voz clara y utilizando diferentes tonos de voz. Puede usar voces distintas para representar a cada personaje. También puede representar algunos sonidos de animales o de elementos del ambiente (pasos, música, timbre, etc.), si corresponde.
- Si se encuentran con una palabra desconocida, explique brevemente su significado.
- Al finalizar la lectura, conversen sobre el cuento, su historia y personajes. Comenten lo que más les gustó y llamó la atención. Realice preguntas como: ¿qué te pareció lo que hizo el personaje?, ¿qué hubieras hecho en su lugar?, si tú fueras el autor de este cuento, ¿qué otro final hubieras creado?, etc.

Recuerde: los niños disfrutan mucho escuchando la lectura de un mismo cuento una y otra vez, hasta que lo memorizan, porque saber lo que va a pasar les genera satisfacción. Esto forma parte importante del desarrollo del lenguaje y los acerca cada día al aprendizaje de la lectura. Lean y relean los textos cada vez que el niño/a lo pida. Jueguen a repetir en voz alta sus partes favoritas.

Además, leer un texto de la misma manera en diferentes oportunidades, permitirá que el niño/a descubra que el texto no cambia, aun cuando lo lean distintas personas en diferentes momentos.

¿Sabías que los procesos para aprender a leer y escribir se inician desde el nacimiento?

Desde los primeros meses de vida los niños/as observan y descubren que el lenguaje escrito forma parte de sus vidas. Luego, en la medida en que tienen ricas interacciones verbales con otras personas, además de oportunidades reales para observar y comprender imágenes, escuchar y realizar descripciones, entre otras acciones, van desarrollando habilidades y destrezas que les permiten alcanzar cada vez un mayor y mejor dominio del lenguaje oral y escrito.

Otros lenguajes para expresarse

Todas las personas podemos comunicarnos a través de diferentes medios. Puede ser a través de gestos, posturas corporales, movimientos, canciones, melodías o del uso de diversos elementos que nos permiten expresar ideas y emociones a partir de creaciones artísticas como dibujos, pinturas, esculturas o modelado de figuras, entre otras alternativas. De esta manera, es posible transmitir nuestras ideas, emociones y mundo interior más allá del uso de palabras. Además, la creación es una actividad que produce placer y diversión, siendo una acción que nos permite disfrutar libremente de las múltiples posibilidades que nos ofrecen los recursos del entorno.

La búsqueda de otras formas de expresión, complementarias a la comunicación verbal, oral y escrita, es natural en todas las personas, y los niños/as se sienten especialmente atraídos hacia la exploración de nuevas formas para interactuar con otros y para expresar sus ideas. Por esto, es recomendable buscar instancias para que los niños/as puedan conocer distintas formas de expresión, además de explorar diversos recursos que se pueden usar para representar y expresar su mundo interior, con el fin de favorecer el desarrollo del pensamiento creativo, es decir, promover en el niño/a la habilidad para relacionar y usar lo que conoce para crear algo nuevo. De esta manera, los niños/as cuentan con mayor facilidad para resolver problemas de la vida cotidiana de manera progresivamente más autónoma.

Es importante que las familias ofrezcan a los niños/as distintos materiales (lápices, témperas, acuarelas, pinceles, brochas, cartones, cajas y envases en desuso, papeles, cartones, pegamento) permitiendo que los exploren libremente para descubrir cómo podrían usarlos. No es necesario explicarles cómo se usan todos los elementos, lo importante es ofrecer alternativas y un espacio seguro para explorar y descubrir nuevas formas de comunicación.

Otra forma de favorecer el pensamiento creativo es proponer juegos relacionados con imaginar personajes de cuentos y representarlos por medio de dibujos, actuación u otras formas; crear en familia canciones para distintos momentos; inventar historias, cuentos, rimas y chistes; usar ramas o palos para dibujar en arena o tierra; crear animales fantásticos o absurdos (por ejemplo, un perro con plumas, un gato con cuello de jirafa, una mosca con orejas de elefante, etc.).

¿Sabías que...?

Para favorecer el pensamiento creativo en los niños/as, es necesario que los adultos estemos dispuestos a probar nuevas formas de expresar nuestras ideas y emociones. Animen a toda la familia a explorar nuevos usos para elementos cotidianos. Por ejemplo, usar un tenedor para pintar, diluir jugo en polvo con poca agua para crear pinturas con aroma, preparar masa para crear galletas con figuras, etc. ¡Jueguen en familia y descubran juntos nuevas formas de crear!

Finalmente, inviten al niño/a a explorar distintas obras de arte presentes en el entorno: esculturas, pinturas, piezas musicales, obras de teatro o de títeres, danzas, etc. Inviten al niño/a a descubrir distintas obras y estilos artísticos. También pueden conocer diferentes museos y teatros a través de sitios web como:

Museos y teatros a través de sitios web

MUSEO ARTEQUÍN
https://bit.ly/3seB8HG

MUSEO ARTEQUÍN VIÑA DEL MAR
https://bit.ly/3se2JIT

TEATRO MUNICIPAL DIGITAL
https://bit.ly/3izQdA8

ORQUESTA DE CÁMARA DE CHILE
https://bit.ly/2VAkWoh

Matemática para niñas y niños

Junto con el desarrollo del lenguaje, el aprendizaje matemático forma parte esencial en el crecimiento de los niños/as. El desarrollo del pensamiento matemático nos permite comprender el mundo y resolver problemas de la vida cotidiana, como usar calendarios y mapas, leer la hora, agrupar, comparar, contar, agregar o quitar elementos, sumar o restar, guardar elementos agrupados por alguna semejanza, ordenar objetos, entre otros. Estos aprendizajes son fundamentales y facilitarán la trayectoria escolar del niño/a en el futuro.

En la medida en que los niños/as adquieren aprendizajes matemáticos, comprenden mejor el mundo, se sienten más seguros y se pueden expresar con más facilidad. Durante este proceso, es importante que la familia transmita interés y valoración en torno a la matemática, destacando su utilidad para la vida cotidiana.

Existen muchos casos en que los adultos tienen recuerdos negativos en torno a estos aprendizajes, e incluso, pueden usar frases como "yo no soy bueno/a para sumar", "eso es muy difícil, yo nunca lo entendí", sin embargo, es necesario mirar estos aprendizajes desde una perspectiva positiva. La matemática forma parte de la vida y nos ayuda a comprender y resolver problemas cada día. Durante los primeros años de vida, los niños/as descubren y aprenden a usar conceptos matemáticos con gran facilidad, ya que forma parte de los desafíos que enfrentan de manera diaria.

¿Qué aprenden los niños/as?

Durante los primeros años, el aprendizaje de matemática aborda distintos aspectos. Por esto, podrán ver aprendizajes del niño/a como:

- Decir dónde hay más o menos cantidad de cosas.
- Contar elementos.
- Juntar figuras o elementos que son iguales.
- Resolver problemas simples: juegos de encaje, puzles, dominó de figuras, etc.
- Agrupar elementos que se parecen (clasificar juguetes por color, por tamaño, etc.).
- Ordenar secuencias de hechos: ¿qué pasó antes?, ¿qué pasó después?
- Descubrir figuras en el entorno: la pizza tiene forma de círculo, el plato también.

¿Cómo podemos apoyar los aprendizajes del niño/a?

La familia puede apoyar el aprendizaje matemático en la vida cotidiana, a través de acciones sencillas como las siguientes:

- Jugar con cubos, cajas de cartón, construyendo y derribando diferentes objetos como casas, torres, etc.
- Disponer de materiales para la exploración libre del niño/a, como cajas, envases y botellas plásticas, trozos de tela, lana, implementos de cocina como ollas, cucharones, cucharas, colador, etc.
- Pedir que le ayude a guardar los alimentos, haciendo grupos de frutas y de verduras.
- Jugar a juntar los juguetes que son del mismo color (rojo), tamaño (pequeños) o forma (redondos).
- Ordenar los cubiertos formando grupos de tenedores, cucharas grandes y cucharas pequeñas.

¿Sabías que?

Cuando el niño/a explora el entorno con su cuerpo, tocando, saltando, caminando, trepando, se favorece la adquisición de aprendizajes matemáticos, porque se ve enfrentado a resolver diferentes desafíos que logra superar analizando, reflexionando, calculando, etc. Por ejemplo, si va a saltar necesita estimar la distancia de su salto, si va a trepar requiere dimensionar el espacio en que se mueve, si va a pintar requiere mantener el lápiz dentro de la hoja, etc.

¡Todas estas actividades, tan propias de los niños/as, potencian su pensamiento matemático!

- Preparar la mesa siguiendo algunas indicaciones, como: poner un tenedor y dos servilletas para cada persona.
- Ordenar la ropa, creando grupos de calcetines, poleras y pantalones. Contar los elementos de cada grupo para descubrir cuál tiene más y cuál tiene menos elementos.
- Ordenar elementos del hogar por tamaño, largo o grosor.
- Al caminar o pasear por el barrio, jugar a encontrar y nombrar los números que ven (números de casas, carteles, publicidad, precios, micros o colectivos, etc.).
- Adivinar o contar los pasos que tendrán que dar para llegar desde un lado al otro. Por ejemplo, desde la entrada hasta la cocina; desde una piedra hasta un árbol, etc.
- Jugar a "¿cuántos hay?": en familia, eligen un elemento y juegan a contar cada vez que lo vean en el entorno. Por ejemplo, cuántos perros negros encontramos en el camino, cuántas personas con parka, etc.
- Usar un calendario para ver los días de la semana, marcar fechas importantes (como cumpleaños o celebraciones) y descubrir cuántos días faltan para ellas.
- Preparar galletas con formas de números o cuerpos geométricos (esferas, cubos, pirámides, etc.).
- Usar diariamente conceptos de relación espacial, como arriba, abajo, adelante, atrás. Por ejemplo: "¿me podrías pasar el lápiz que está arriba de la mesa, por favor?".
- Usar diariamente conceptos de orientación temporal, como hoy y mañana, antes y después. Por ejemplo: "¿qué almorzamos ayer?, ¿a qué te gustaría jugar mañana?, ¿qué tenemos que hacer antes de comer?", etc.

Disfrutemos algunos cuentos en familia

Existen muchos cuentos que, además de entretenernos, nos ayudan a comprender mejor algunos conceptos matemáticos. Miren juntos estos videos y disfruten de algunas entretenidas lecturas.

Videos de cuentos

"LAS DIEZ GALLINAS", de Silvya Dupuis
http://y2u.be/90ReoUoFEPI

"DIEZ PATITOS DE GOMA", de Eric Carle
http://y2u.be/ciuXfXM-Q_A

"NÚMEROS. SOLAPAS DIVERTIDAS CON TINO, EL MININO", de David Pelham
http://y2u.be/LsE1ZbxyE_U

"DEL CÍRCULO QUE SE CAYÓ DE UNA CAMISETA DE LUNARES", de Cristina Oleby.
http://y2u.be/ve3WyIJ28IQ

Matemática en nuestra vida

Recuerde: que es importante modelar el uso de cuantificadores en la vida cotidiana, demostrando al niño/a en qué momentos y para qué fines pueden ser útiles. Día a día usen cuantificadores para describir lo que pasa y animen al niño/a a usarlos en sus conversaciones. Por ejemplo: "Tienes muchos bloques amarillos, ¿busquemos más bloques azules?".

Cada día los niños/as enfrentan problemas cotidianos relacionados con el pensamiento lógico y la comprensión del mundo que lo rodea, siendo la cuantificación una actividad natural que realizan como parte de la exploración del entorno. Parte de esto es contar en voz alta al caminar, al manipular juguetes, al mirar a su alrededor. Incluso cuando están en proceso de aprender y dicen los números sin asociarlos a una cantidad, están demostrando avances en el desarrollo de sus habilidades matemáticas.

También es frecuente escucharlos usar conceptos como "muchos", "pocos", "quiero más", "aquí hay menos", mostrándonos que están comprendiendo que existen cantidades que les ayudan a entender lo que ocurre a su alrededor. Más adelante, el uso de estos conceptos generales dará forma al descubrimiento y comprensión de los números, pudiendo progresivamente identificar cantidades, compararlas y usar los números para diferentes funciones.

Los números de nuestro entorno

Todo nuestro entorno tiene números: el teléfono, un control remoto, las etiquetas de los alimentos, los libros y revistas, las direcciones, las patentes de los vehículos. Cada día, adultos y niños/as usamos los números en distintos momentos, ya sea para saber cuántos juguetes tenemos, descubrir cuántos dulces nos quedan, saber cuántos vasos de jugo tendremos que servir, conocer una fecha o buscar una dirección.

Los números cumplen diferentes funciones y es importante que los niños/as los descubran y aprendan a usarlos para resolver problemas y superar desafíos de la vida diaria. ¿Para qué se usan los números?

Podemos usarlos para diferentes funciones:

- Para identificar el número de una casa o departamento; para conocer un número de teléfono; para saber qué colectivo o micro necesitamos.
- Para contar cuántos elementos tenemos, saber cuántas galletas hemos horneado.
- Para ordenar los pasos a seguir en una receta o instrucción, para saber en qué orden han llegado los participantes de una carrera.
- Para comparar dónde hay más y menos cantidad de elementos.
- Para medir cuánto hemos crecido o cuánto debe medir la cortina para nuestra ventana.

Para apoyar el aprendizaje de los números, es importante que incentivemos su uso en distintos momentos del día, de manera entretenida. Por ejemplo, demos 5 saltos hacia adelante, caminemos 8 pasos como león, saltemos 3 veces como conejo.

PERRO CHOCOLO CONTANDO A LOS POLLITOS

http://y2u.be/ebruLup-VH0

¡Es hora de jugar!

Juegos para hacer en casa

¡Aprender matemática es divertido! En familia, realicen estos juegos, pongan a prueba su imaginación y acompañen al niño/a en su aprendizaje.

SIMÓN MANDA

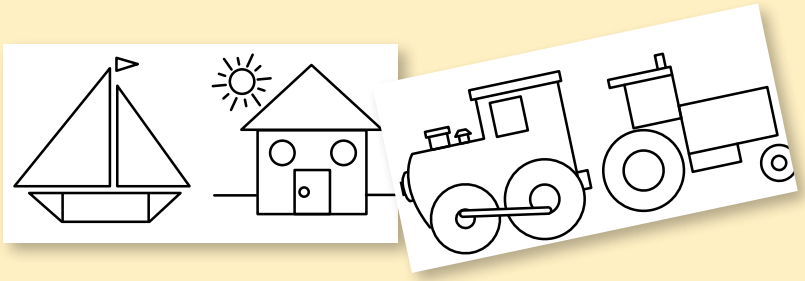
En familia, organicen turnos para entregar y seguir instrucciones que tengan relación con: conteo, seguir direcciones, buscar elementos con formas geométricas, etc. Por ejemplo: Simón manda dar 5 saltos como conejo; dar 2 pasos hacia atrás; encontrar un objeto con forma de círculo.

LOS LUNARES DE LA CHINITA

Busquen 10 piedras de diferentes tamaños y píntenlas con plumones o témperas. Agreguen cantidades entre 1 y 10 lunares y úsenlas para asociar los números a las cantidades correspondientes.

CREAMOS CON FIGURAS

Prepare figuras geométricas de cartón o papel de distintos tamaños y colores. En familia, explórenlas y úsenlas para construir distintos elementos y personajes.



VEO VEO

En familia, organicen turnos para jugar, ya sea entregando descripciones o descubriendo el elemento secreto. Quien tiene el turno de entregar descripciones, busca en el entorno un elemento y comienza a entregar pistas nombrando sus características, de manera que los otros jugadores puedan descubrir de qué se trata. Pueden modelar el uso de conceptos matemáticos como cantidades, comparación, ubicación espacial, entre otras. Por ejemplo: describir una mesa diciendo: "veo veo una cosa que es más grande que una silla, tiene forma de rectángulos, tiene 4 patas, etc.".

EL TESORO DE LOS COLORES

Cada participante tendrá una bolsa o bandeja y podrá elegir un color de su preferencia. El juego trata de buscar en el entorno y reunir solo elementos que sean de ese color. Pueden crear sus propias reglas para el juego, indicando que solo pueden usar juguetes, prendas de vestir, hojas y flores, u otros elementos, con el fin de limitar el espacio de juego y resguardar la seguridad del niño/a.

Aprendiendo matemática en el hogar

La matemática está en nuestro entorno y forma parte de nuestra vida. Por eso, apoyar el aprendizaje de los niños/as es muy simple y pueden hacerlo en distintos momentos del día:

- Inviten al niño/a a contar en voz alta diferentes cosas. Por ejemplo, la cantidad de botones en su ropa, los escalones que suben o bajan, las frutas y verduras antes de guardarlas, la cantidad de tenedores necesarios para poner la mesa.
- Participen en juegos de mesa, como ludo, memorice, dominó o puzles.
- Jueguen al Veo veo, entregando instrucciones que incluyan la descripción de formas, cantidades y conceptos de ubicación. Por ejemplo: "Veo veo una cosa con forma de esfera; una cosa con dos ruedas; un elemento que está arriba de la mesa".

- Al leer un cuento o mirar una revista, animen al niño/a a describir lo que ve en las imágenes. Pueden preguntar: ¿qué ves en la parte de arriba?, ¿qué hay debajo del título?, ¿cuántos animales hay?, ¿cuál es el animal más pequeño?, etc.
- Dibujen un mapa para encontrar el tesoro en alguna parte del hogar.
- Preparen alguna receta de cocina y usen los números para saber la cantidad de ingredientes y los pasos que deben seguir. Por ejemplo: "Primero agregamos dos huevos; segundo, ponemos una taza de harina".

- Animen al niño/a a ordenar elementos para seguir un patrón, es decir, ordenarlos siguiendo una secuencia. Por ejemplo: botón rojo, botón verde - botón rojo, botón verde; triángulo, círculo, circulo - triángulo, círculo, círculo. Usen patrones para: decorar un marco de fotos; hacer un collar con fideos o cuentas de colores; hacer brochetas de frutas.
- Usar cajas o envases en desuso para formar torres. Desafiar al niño/a a construir una torre más alta o baja. También, pueden hacer torres de distinta altura y ordenarlas, desde la más baja hasta la más alta.
- Plantee problemas sencillos para que el niño/a resuelva, por ejemplo, repartir caramelos y que a todos les toque la misma cantidad.

Cuidar la naturaleza es tarea de todos

A medida que los niños/as crecen, se interesan por conocer e interactuar cada vez más con el mundo que les rodea. Observan y exploran su entorno, describiendo los elementos que encuentran y avanzando en la comprensión de lo que ocurre a su alrededor. Así, logran ampliar su vocabulario al mismo tiempo que descubren y comprenden distintos conceptos matemáticos, como comparar, agrupar, ordenar, cuantificar, entre otros.

Además, descubren distintos seres vivos que forman parte de su vida, como animales, insectos y plantas, y los exploran a través de juegos, usando diferentes sentidos. Son grandes observadores y todos los cambios del entorno llaman su atención. ¡Podríamos decir que todos los niños/as tienen interés científico! Por ello, es importante valorar y fomentar su curiosidad ya que puede ser fuente de muchos aprendizajes.

Plantear preguntas y buscar respuestas es natural en los niños/as, solo necesitan tener oportunidades para explorar de manera libre y segura, y contar con apoyo para encontrar respuestas a sus preguntas.

Al mismo tiempo, es necesario que los niños/as comprendan que las acciones que realizan tienen consecuencias que pueden ser positivas o negativas, descubriendo la importancia de proteger su entorno por medio de acciones simples que pueden ser implementadas en el hogar. El cuidado del entorno debe ser parte de la vida, de manera que los niños/as puedan continuar creciendo y desarrollándose como personas responsables que valoran el ambiente en el que vive. Para esto, es importante enseñarles a:

- Cultivar y cuidar plantas y árboles, descubriendo los aportes que ellas entregan a la vida de las personas y animales.
- Mantener el entorno limpio, libre de basura para evitar la contaminación y favorecer formas de vida respetuosas del medio ambiente.

Recuerde: para aprender, los niños/as necesitan escuchar explicaciones y también observar ejemplos. Si queremos que aprendan a cuidar el medio ambiente, debemos cuidarlo cada día y demostrar con nuestras acciones cómo hacerlo.

- Clasificar desechos para reciclarlos, por ejemplo, lavando y aplastando las cajas de leche o jugo, agrupando los envases de yogur que se puedan reutilizar o reciclar, reuniendo desechos orgánicos, como cáscaras de frutas, restos de verduras, entre otros.
- Reutilizar los elementos que se puedan (cajas, envases, papeles, bolsas, prendas de vestir u otros) para reducir los desechos del hogar. Por ejemplo, usar envases de yogur o botellas plásticas como maceteros o como recipientes para guardar u ordenar juguetes.
- Reparar elementos o instrumentos que se han dañado para extender su funcionamiento. Por ejemplo, reparar juguetes y buscar otras formas de uso para aquellos juegos que están incompletos (puzles, dominó, etc.).
- Usar el agua de manera responsable: cerrar la llave del agua mientras enjabonan sus manos y cepillan sus dientes.
- Apagar las luces y elementos electrónicos que no se estén usando.
- Cuidar y respetar a los animales e insectos, conociendo y comprendiendo la función que cumplen para mantener un ecosistema saludable. Por ejemplo, explicar que deben cuidar a las abejas, ya que ellas ayudan a las plantas a continuar creciendo y, por lo tanto, nos permiten tener frutas y verduras variadas.

¡Es hora de hacer preguntas!

No existen malas preguntas: todas ellas son una oportunidad para descubrir algo nuevo. A través de las preguntas que formulan, podemos descubrir los intereses de otras personas; al escuchar sus respuestas, podemos identificar parte de sus conocimientos. Las preguntas son un motor fundamental en la curiosidad de adultos y niños/as, ya que representan un camino para iniciar una nueva búsqueda, explorar nuestro entorno, reflexionar y descubrir nuevos aprendizajes.

Los niños/as están constantemente planteando preguntas, como una forma de conocer y comprender su mundo. Así como ellos/as, es importante que los adultos también formulen preguntas, ya sea para motivar a los niños/as a construir un nuevo aprendizaje, o bien, para plantear desafíos que despierten su curiosidad y ganas de resolver problemas cotidianos.

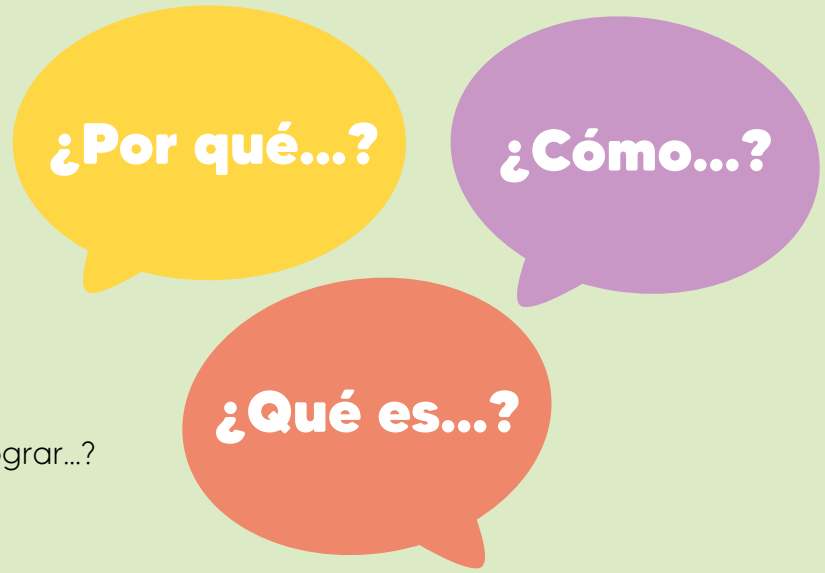
¿Qué preguntas ha realizado el niño/a en tu hogar?, ¿cuáles son sus preguntas frecuentes?, ¿qué preguntas podemos plantear para animar al niño/a a explorar y descubrir su entorno?

En familia, busquen distintos momentos en que podrían plantear preguntas para incentivar la reflexión. Con el fin de animar al niño/a a pensar y crear una respuesta más elaborada, se sugiere evitar preguntas que tengan como respuesta "sí" o "no". De esta manera, podemos incentivar la creatividad, el desarrollo del lenguaje y la reflexión sobre distintas temáticas que le ayudarán a comprender el mundo que le rodea. Por ejemplo, en vez de preguntar "¿te gustó lo que vimos?", podría preguntar "¿qué te pareció lo que vimos?".

Recuerde: cada vez que planteamos una pregunta en voz alta, demostramos la importancia de preguntar y creamos diferentes oportunidades para que los niños/as pongan en práctica su pensamiento creativo y analítico.

Otros ejemplos de preguntas:

- ¿Qué es...?
- ¿Cómo...?
- ¿Por qué...?
- ¿Qué pasaría si...?
- ¿En qué se parecen...?
- ¿Qué diferencias hay entre...?
- ¿De qué otra manera podríamos lograr...?
- ¿Qué te hizo pensar eso?



¿Cómo podemos favorecer la curiosidad?

- Planteen preguntas que animen al niño/a a imaginar, pensar y relacionar ideas.
- Inviten al niño/a a pasear al aire libre. Pídanle que observe el entorno y use sus sentidos para explorar distintos elementos de la naturaleza: agua, piedras, plantas, etc. Anímenle a sentir y describir características como temperatura, textura, formas, sonidos y aromas de los elementos que encuentra.
- Juntos, exploren las propiedades del agua: ¿qué pasa cuando trasvasijamos agua de un recipiente a otro?, ¿qué pasa si agregamos elementos de colores en el agua?, ¿qué ocurre si ponemos agua en el congelador?, ¿y si luego la ponemos al sol?
- Mezclen un poco de agua y jabón; agua y lavalozas; agua y sal; agua y azúcar; agua y arena. ¿Qué ocurre?, ¿qué otras mezclas podemos probar?
- Usen una lupa para descubrir los detalles de plantas, insectos u otros elementos del entorno.
- Usen una caja para esconder distintos elementos en su interior. Con los ojos cerrados, y por turnos, tomen un elemento de la caja y jueguen a adivinar qué es, usando solo el tacto.
- Observen distintos animales e insectos, describan cómo es su cuerpo, cómo se trasladan y de qué se alimentan. Investiguen juntos sobre sus características.

Para aprender sobre animales de Chile pueden visitar los siguientes sitios

CHILE PARA NIÑOS
https://bit.ly/3fMDBEb

MINISTERIO DE MEDIO AMBIENTE, TEXTO "CONOCE TU FAUNA"
https://bit.ly/3fSqa5t

SAG Y FUNDACIÓN INTEGRA: "PROTEJAMOS NUESTRA FAUNA SILVESTRE"
https://bit.ly/2UbkQ5M

Recuerde: al explorar el entorno, es importante ser cuidadosos/as y respetuosos/as con los recursos naturales. Enseñe al niño/a a observar y descubrir las características de los animales y plantas que le rodean, al mismo tiempo que las protegen de posibles daños. Por ejemplo, podemos observar flores, mirar sus detalles, sentir su aroma y su textura, sin sacarlas; podemos observar animales, acariciarlos solo cuando sea seguro, sin gritar ni realizar acciones que los puedan alterar.

Capítulo 4

El niño/a en nuestra familia y comunidad

Formar familia, criar y educar a un niño/a es un proceso complejo, lleno de desafíos y temores, pero también, de momentos hermosos, recuerdos entretenidos y alegría. Todos los adultos necesitamos sentirnos apoyados y acompañados para llevar a cabo este proceso.

En este sentido, contar con el apoyo de la comunidad es un factor esencial. Familiares, vecinos e instituciones cercanas conforman un círculo donde podemos sentirnos

contenidos, comprendidos y acompañados, especialmente cuando no contamos con nuestra familia nuclear u otros familiares cerca.

Conocer a quienes conforman nuestra comunidad es esencial. Exploren, investiguen y acérquense a quienes están a su alrededor, y descubran lo hermoso de estrechar lazos y acompañarse día a día.

La vida en familia

La familia es el primer espacio de crecimiento y de interacción social de los niños/as. En ella adquieren sus primeros aprendizajes: comer, hablar, desplazarse. Es la familia quien enseña los primeros valores y normas importantes que guiarán su forma de actuar en el futuro.

Además, en familia se establecen los primeros vínculos afectivos. Las primeras experiencias que viven los niños/as en su familia son fundamentales y marcan una diferencia en su desarrollo y aprendizaje futuro. Asimismo, las relaciones afectivas que logren establecer con su familia influyen en gran medida en la calidad de relaciones afectivas que puedan construir en su futuro, por lo que es fundamental que puedan experimentar relaciones de cariño y amor incondicional, sintiéndose seguros y queridos por quienes los cuidan.

Cuando la familia establece un vínculo cercano con el niño/a, se favorece el desarrollo de la confianza en sí mismo: en la medida en que descubre que puede contar con los adultos a su alrededor, podrá poco a poco ir confiando en sí mismo/a. Sentirse seguro desarrollará su curiosidad, impulsará su exploración en el entorno y con ello aprenderá nuevas cosas cada día.

En la medida en que el niño/a se siente confiado/a para explorar, desarrollará con mayor facilidad su autonomía, pudiendo realizar distintas acciones de la vida cotidiana recibiendo progresivamente menos ayuda por parte de los adultos, al mismo tiempo que aprenden a expresar sus sentimientos e ideas, fortaleciendo su autoestima.

¿Cómo favorecer vínculos afectivos en familia?

Es importante que los niños/as puedan crecer en un entorno en que las relaciones familiares se basan en el respeto y el amor. Para esto, pueden:

- Destinar al menos un momento al día para mantener conversaciones familiares, animando a todos los integrantes de la familia a compartir sus experiencias e ideas. Pueden aprovechar los momentos de almuerzo o cena para conversar.
- Resolver los problemas conversando, de manera respetuosa.
- Al hablar con el niño/a, ubicarse a su altura y mirarle a los ojos.
- Decirle al niño/a cada día cuánto lo quieren, mencionando las características que lo/a destacan.
- Destacar los logros del niño/a día a día. Por ejemplo, "me encanta este dibujo, es muy creativo", "me gusta cuando me cuentas historias, me haces reír mucho", etc.

- Compartir una lectura con el niño/a cada día. Por ejemplo, leer un cuento antes de dormir.
- Ver una película o escuchar música juntos. Comentar su contenido y compartir sus preferencias.
- Hacer diversas tareas del hogar juntos/as. Por ejemplo, arreglar algunas plantas, cocinar recetas sencillas, decorar un espacio de la casa, etc.
- Jugar juntos. Pueden sumarse a los juegos que inicia el niño/a, o proponer actividades para realizar en conjunto.
- Expresarse amor y cariño a través de abrazos, besos, caricias.

¿Cómo se demuestran cariño en su familia?

Conversen sobre las formas en que se demuestran cariño cada día y piensen en nuevas maneras de expresar cuánto se quieren.

¿Sabías que los niños/as aprenden e imitan a los adultos que son importantes para ellos/as?

Los niños/as construyen su forma de ser al identificarse con uno o más de los adultos que son significativos para ellos/as. Por esto, las actitudes y formas de vincularse de los adultos son un modelo para los niños/as, quienes están constantemente observando y aprendiendo. De esta manera, es común verlos/as imitando sus formas de actuar, de hablar e incluso sus gestos.

Recuerde: todas las familias son diferentes, tienen características dadas por el contexto en que viven y las particularidades de quienes la conforman. Cada familia tiene distintas composiciones y formas de organizarse, siendo todas ellas legítimas y valiosas. Junto a esta diversidad, todas comparten las características de ser y hacer familia: los lazos de cuidado, protección y desarrollo que unen a sus miembros.

Familia:

Más allá de lazos sanguíneos

La crianza es un proceso hermoso, pero también complejo, por eso, quienes forman familia necesitan apoyo y contención de otras personas. Usualmente, madres, padres, hermanos/as y abuelos/as conforman un grupo de apoyo para la familia, sin embargo, hay casos en que no se cuenta con estas personas. Por ejemplo: familias que han migrado, familias que se trasladan de una región a otra.

En estos casos, existen necesidades básicas de la familia que son difíciles de atender. Por ejemplo, encontrar a alguien que cuide al niño/a cuando la madre y/o el padre deben ausentarse por un momento, o encontrar a quien pedir consejos sobre crianza, salud o alimentación.

¿Qué hacer cuando no se tiene cerca a otros familiares?

En el camino de criar y formar familia, quienes están a cargo del cuidado del niño/a necesitan también recibir cuidados: descansar, distraerse y tener tiempo para el autocuidado son acciones fundamentales para mantenerse saludable y emocionalmente estable. Por esto, buscar personas que puedan acompañar y apoyar el proceso de crianza es esencial.

En este sentido, establecer lazos afectivos con amigos/as, vecinos/as y personas conocidas es una forma de construir familia, ya que, aun cuando no existan lazos sanguíneos que les unan, constituyen redes de apoyo. De esta manera, es posible contar con adultos de confianza que aporten por medio de cariño, escucha y contención, entregando consejos o experiencias que puedan servir de referencia durante la crianza. Además, estos adultos pueden formar parte de la vida del niño/a, construyendo una relación de confianza y amor que les haga sentir que la familia se amplía.

Asimismo, es importante que las familias conozcan las instituciones que pueden prestar apoyo para el proceso de crianza. Por ejemplo:

El consultorio

El jardín infantil

Fonoinfancia
Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Chile crece contigo
Protección Integral a la Infancia

Los niños/as y su aporte a las familias

Parte importante del proceso de crianza tiene relación con enseñarle a los niños/as que pueden hacer cosas por sí mismos/as. De esta manera, a través de pequeñas acciones, avanzan hacia el desarrollo de su autonomía y pueden colaborar progresivamente en el hogar.

Ponerse y sacarse prendas de vestir, lavarse la cara y las manos, ayudar a regar las plantas o alimentar a su mascota, son acciones que ayudan al niño/a a sentirse confiado en sus capacidades. Para que esto ocurra, es importante que los adultos lo animen a superar diferentes desafíos en la vida cotidiana, demostrándole que confían en él o ella para realizar algunas tareas sencillas del hogar.

Además, participar en actividades propias del hogar permiten que el niño/a se sienta validado y reconocido en la familia.

Recuerde: invitar al niño/a a participar en las actividades del hogar tiene por objetivo favorecer su autonomía y autoestima. Es esperable que el niño/a no logre realizar las tareas de la misma forma en que lo harían los adultos. En estos casos, es importante que se destaque su esfuerzo y colaboración, más allá de los resultados obtenidos. Además, es necesario que los adultos propongan tareas que sean seguras y factibles de realizar por el niño/a, evitando así posibles peligros o situaciones de frustración ante dificultades.

¿Qué tareas pueden realizar los niños/as?

Es importante ofrecer al niño/a distintas oportunidades para realizar tareas y asumir responsabilidades sencillas en el hogar, buscando instancias en que se sienta motivado por participar. La idea es que el niño/a experimente la sensación de aportar en el hogar, de manera entretenida, por lo tanto, es necesario animarle a elegir, entre algunas alternativas, qué tarea quiere cumplir cada día. Asimismo, al momento de ofrecer las alternativas, se deben considerar actividades que sean desafiantes para el niño/a, pero que pueda alcanzar, evitando generar situaciones en que se pueda frustrar.

Por otra parte, es recomendable elegir actividades que sean rápidas de realizar, favoreciendo que el niño/a pueda cumplirlas de una sola vez.

Por ejemplo:

- Regar las plantas.
- Alimentar y dar agua a su mascota.
- Ordenar sus juguetes.
- Ayudar a hacer su cama.
- Ayudar a poner la mesa.
- Poner la ropa sucia en un canasto o en el lugar que corresponda.
- Participar en la preparación de un postre o ensalada.
- Tirar envases al basurero.

¿Qué tareas pueden realizar en familia? Conversen y animen al niño/a a elegir al menos una actividad en la que les gustaría participar.

Hombres y mujeres:

Podemos lograr lo mismo

Es frecuente escuchar comentarios como "los autos son juegos para niños", "las niñas prefieren jugar a las muñecas", "los niños no lloran", "ese es color de niñita", entre otras. Frases como estas reflejan una visión errada sobre las capacidades y características de hombres y mujeres, y que pueden limitar sus posibilidades.

Mujeres y hombres, como seres humanos, tenemos los mismos derechos y deberes, sin embargo, aún existen situaciones en las que mujeres sufren discriminación. Por ejemplo, al enfrentar dificultades para acceder a trabajos, al recibir sueldos más bajos que los hombres por realizar las mismas tareas, o al tener exceso de responsabilidades al tener un trabajo remunerado y cuidar de un hogar al mismo tiempo, etc.

De esta manera, la igualdad y equidad de género apunta a que tanto hombres como mujeres sean percibidos como personas con los mismos derechos (igualdad), además de avanzar hacia una sociedad que considere las diferencias entre hombres y mujeres, de manera de ofrecer las oportunidades y apoyos que sean necesarios para acceder a sus derechos, teniendo en consideración sus características particulares.

De esta manera, no se trata de eliminar las diferencias que existen entre hombres y mujeres, sino de valorarlas y entregarles un trato equivalente que les permita superar las condiciones que mantienen las desigualdades sociales.

¿Por qué es importante la equidad de género?

Porque permite evitar aquellos obstáculos que dificultan el desarrollo de las mujeres en igualdad de condiciones en relación con los hombres. Al considerar que las mujeres representan la mitad de la población mundial, se observa que estos obstáculos se transforman en un problema social, por tanto, dificultan el desarrollo y avance socioeconómico a nivel general. De esta manera, las dificultades que enfrentan las mujeres impactan directamente en el desarrollo mundial.

¿Qué rol cumple la familia en avanzar hacia la equidad de género?

Como primer círculo de interacción social, la familia es responsable de establecer y enseñar los valores que formarán parte de la vida del niño/a. De esta manera, la familia tiene el rol de enseñar sobre la importancia de respetar y validar a hombres y mujeres por igual, comprendiendo y apreciando los aportes que pueden realizar para la sociedad en general.

Una forma de hacerlo es demostrar, por medio de acciones, la importancia de la equidad de género para la familia.

Sugerencias para la familia:

- Distribuir las actividades del hogar de manera equitativa entre hombres y mujeres. Para esto, pueden crear una lista y elegir aquellas responsabilidades con las que cada integrante de la familia se sienta cómodo/a.
- Evitar comentarios discriminatorios hacia hombres o mujeres. Por ejemplo: "los niños no lloran", "las niñas no son muy fuertes", "los hombres no pueden ser débiles", "las niñas tienen que hacer las cosas de la casa", etc.
- Demostrar día a día que tanto hombres como mujeres pueden enfrentar desafíos equivalentes, como profesiones u oficios, tareas que implican esfuerzo físico, expresar sus emociones, hacerse cargo de las tareas del hogar, etc.
- Ofrecer a niños y niñas el mismo tipo de juegos, juguetes y materiales, sin considerar su sexo.

En familia, miren y comenten el video:
"A JUGAR SIN JUZGAR"

http://y2u.be/KDaqmLfWqsg

¡Es hora de celebrar!

Las fiestas y celebraciones se asocian con momentos de alegría, vínculos afectivos e interacción con distintos integrantes de la familia. Usualmente, son una oportunidad para compartir con aquellos familiares que vemos con menor frecuencia.

Además, las celebraciones son muy importantes para las familias, ya que son una forma de transmitir y mantener vivas las tradiciones y la cultura familiar. A través de las celebraciones, la familia enseña a los niños/as los acontecimientos, fechas y símbolos que son importantes para su cultura. Por ejemplo: cumpleaños, bautizos, fiestas patrias, navidad, año nuevo.

De esta manera, cada celebración es una oportunidad para que el niño/a aprenda y ejercite sus habilidades para interactuar socialmente, expresar sus ideas y sentimientos, conocer y practicar las tradiciones familiares e identificarse con su cultura. Así, poco a poco se hace partícipe no solo de un grupo familiar, sino que también de una comunidad y cultura.

Para favorecer la identificación cultural del niño/a, es importante que los adultos le animen a participar en las celebraciones, desde su preparación en adelante, explicándole el sentido y significado de los distintos elementos que forman parte de ella. Por ejemplo, motivo de la celebración, decoración, alimentos o vestimenta asociados, entre otros aspectos.

Para conversar en familia

¿Qué celebraciones son importantes para nuestra familia?, ¿cómo las celebramos?, ¿cómo integramos en las celebraciones a todos los miembros de la familia?

¿Por qué son importantes las celebraciones?

Las celebraciones familiares son importantes para el aprendizaje del niño/a, ya que les permiten desarrollar una identidad a partir de su cultura y sus tradiciones, es decir, descubre y se siente parte de un grupo social que lo acompañará a lo largo de su vida, dándole seguridad y confianza en su entorno y en sí mismo/a.

Participar en celebraciones y fiestas familiares produce importantes beneficios al niño/a:

- Favorecen la expresión de ideas y sentimientos.
- Promueven la interacción con otros niños/as y adultos.
- Mejoran la autoestima del niño/a, al sentirse parte de una comunidad.
- Ofrecen una oportunidad de participación para el niño/a.
- Favorecen el aprendizaje de valores que son importantes para la familia.

Recuerde: participar en celebraciones familiares fortalece los vínculos afectivos y favorece el proceso de identificación con la cultura y las tradiciones familiares.

Descubriendo otras celebraciones

Familia Flores Flores

La familia Flores Flores forma parte de la comunidad educativa del jardín infantil Nuevo Horizonte, de la comuna de Santiago. Ellos llegaron desde Venezuela a Chile en el año 2018. Hoy, Dimas e Irnis junto a sus hijos Elías y Betania, nos cuentan un poco de sus tradiciones.

“En Venezuela las fiestas patrias no se celebran como acá. Allá las fiestas patrias de nosotros las celebran en el colegio. Ahí hacen rememoraciones, actividades y presentaciones, lo enseñan como historia, pero como lo viven ustedes, tan bonito, no.

Nuestro baile nacional es el joropo. Hay bailes en cada región, pero el que nos une es el joropo. Es el baile que tiene una falda larga con flores. Hay dos formas, está el baile más clásico o académico, en que se usa la falda larga, y está el baile de pueblo, de campo, que se hace con una falda corta.

Joropo, baile nacional

La fiesta que une a todos los venezolanos es la Navidad. Eso se celebra en todo el país, de punta a punta. En Venezuela la Navidad se vive tan fuerte como acá se vive septiembre: es época de reunión familiar y de platos especiales. Los platos navideños son muy laboriosos, entonces la familia se reúne y los preparan todos juntos. Lo que más se come es la hallaca, que tiene forma de tamal, y es una tortilla de maíz que lleva pasas, aceitunas, alcaparras, carne, y otras cosas, dependiendo de la región.

Hallacas con pan de jamón

La celebración comienza desde el 1° de diciembre, y se empiezan a escuchar los aguinaldos (villancicos) en las calles y en las casas. También se hacen pequeñas fiestas, almuerzos, cenas en casas de otras familias y amigos. En todas partes se cocina el plato navideño, que es lo que homogeniza toda la tradición. Este plato consta de una hallaca, asado negro, pernil, ensalada de gallina y pan de jamón. También se toma chicha de maíz y ponche crema, que es parecido al cola de mono.

También se celebra la Semana Santa, y además, cada provincia tiene celebraciones propias. Por ejemplo, los Diablos del Yare, y el Calipso del Callao, que es un carnaval. Las dos celebraciones son patrimonio cultural de la humanidad".

Nuestro plato nacional es el pabellón criollo, que tiene porotos negros, arroz blanco, carne mechada (deshilachada con pimentón, cebolla), plátano amarillo frito (que es dulce) y huevo. ”

Diablos danzantes de Yare

Carnaval en el Callao

Al rescate de nuestras tradiciones

Dimas e Irnis nos comentan cuáles son las tradiciones que más cuidan al vivir tan lejos de Venezuela:

“ Aprendimos a hacer nuestras propias hallacas. Ahora es más fácil conseguir los ingredientes, pero al principio era muy difícil conseguir todo. Lleva muchísimo trabajo, pero lo haces para que trascienda a tus hijos, para no olvidarlo, porque lo que no se practica, se olvida. Solo hacemos hallacas en diciembre, porque es muy laborioso. Por eso se hace en familia y la tradición es que siempre es la abuela la que prepara el guiso, porque lo que reina en la hallaca es el guiso. Se crea como una cadena de producción, todos sentados en una mesa: la abuela prepara el guiso, otro le pone el adorno, y los otros familiares van haciendo las otras partes, mientras escuchan música y comparten todos. Los niños observan en este proceso y esperan su participación al final del proceso para amarrar la hallaca, que es lo último.

En casa tratamos de mantener la tradición de las comidas. Preparamos arepas, que son nuestra cena y nuestro desayuno, como el pan para los chilenos. A Betania, que tiene dos años y medio, le gusta mucho amasar arepas. Otra preparación es la cachapa, que es de maíz tierno, como la pastelera de acá, pero asada, tostadita. Queda como una tortilla y se come con queso blanco y otras cosas.

Lo que me gustaría rescatar de mi país es su cultura musical. A veces pongo música de Venezuela para que escuchen a Simón Díaz, que creó las tonadas. Yo le enseño a Betania una canción que se llama "La vaca mariposa". La música tradicional se está perdiendo, y no quiero que se pierda, por eso le pongo esta música.

Otra tradición que tratamos de transmitir a Betania es la bendición. Nosotros pedimos la bendición siempre: cuando nos levantamos, antes de salir, cuando llegamos, al hablar por teléfono. Siempre se la pedimos a nuestro mayor. A Betania le cuesta, porque nunca lo ve en nadie, pero a veces lo hace. ”

Vida en comunidad

Francisca Morales Ahumada, psicóloga, oficial de Educación de Unicef Chile.

¿Qué son las redes de apoyo?

Alguna vez una persona que sabía mucho del tema, me dijo: "las redes no hay que crearlas, hay que hacerlas visibles". Y pensándolo bien, es así. Las redes de apoyo son esas personas o instituciones que de alguna u otra manera se activan, o cada uno activa, frente a una necesidad. Hay redes formales como las instituciones (escuela, centro de salud, municipalidad, etc.), y existen también las redes de apoyo informales como son la familia extendida, los vecinos, los amigos/as. Cada una de ellas cumple un rol en diferentes momentos, pero es importante saber activarlas.

¿Qué significa esto? Que frente a determinada situación podamos ir a pedir la ayuda que se requiere, ya sea la compañía y consuelo de una amistad o vecino/a, como el apoyo formal de la municipalidad o el centro de salud, la junta de vecinos, alguna fundación, etc. Si cada uno de ustedes piensa en alguna situación en que necesitó pedir ayuda, posiblemente pueda dibujar su propia red de apoyo (formal e informal), y también pueda distinguir cuáles son las redes más cercanas, las que mejor funcionan y las que no. Y en ese proceso, tal vez puede conocer otras personas o instituciones que aún no ha probado como red, pero que podrían serlo.

¿Por qué las redes son importantes para las familias?

En estos tiempos, las familias se ven muy demandadas. Tener que hacerse cargo del sustento familiar, la crianza, la vida escolar de hijos e hijas, cuidar de otros familiares, la vida doméstica y todo lo que ella implica, ¡son demasiadas tareas!

Como familia, es necesario contar con esos apoyos que en momentos difíciles se hacen tan necesarios. Hay un dicho africano que dice que "criar un niño es tarea de una aldea" y, antiguamente, esto era más real que hoy en día. Nos hemos vuelto más individualistas, más desconfiados/as y temerosos/as, probablemente en algunos casos con justificación, pero cultivar vínculos en la comunidad es una parte importante para tener una buena red de apoyo informal. Es importante probar y desafiar un poco esos temores para abrirse a conocer y apoyar a otros. Sí, también podemos ser la red de otros y eso es parte de la construcción de la propia red.

¿Qué pueden hacer las familias para identificar las redes de apoyo disponibles en su comunidad?

Para identificar la propia red de apoyo se puede hacer un ejercicio básico que es pensar en las personas o instituciones a las que recurriría hoy si tuviese un problema. La respuesta puede ser diferente dependiendo del problema, pero eso agrega personas e instituciones a su red. Cada miembro de la familia puede aportar con sus amigos, vecinos, conocidos e instituciones, lo que ampliará la red de apoyo familiar. También es importante conversar con vecinos/as y amigos/as para saber a qué instituciones han recurrido, cómo ha resultado esa ayuda, etc. Esto es especialmente importante para las familias extranjeras, que requieren de mucho apoyo y orientación de las familias chilenas para poder insertarse de buena manera en el país.

¿Con qué redes de apoyo cuentan las familias en Integra?

Una gran red de apoyo es el jardín infantil y el equipo que allí trabaja. Muchas veces la entrada al jardín infantil es la puerta de entrada al sistema público para una familia que viene llegando de otro país y, desde allí, podrá acceder a otros beneficios sociales. Es importante que las familias que tienen niños/as en Integra se acerquen a preguntar y puedan recibir una buena orientación frente a sus dudas. También contar con una red de apoderados con quienes compartir experiencias de crianza, y que, a su vez, compartan sobre las propias redes de apoyo, es clave para poder ampliar la propia red.

Aprendiendo en nuestra comunidad

Cada vez que nace un niño/a, la familia crece. Con el nacimiento de un niño/a vienen nuevas necesidades y nuevos desafíos que, sin duda, se enfrentan de mejor forma con la participación de otras personas u organismos sociales dispuestos a acompañar y apoyar su labor: vecinos/as, educadores, encargados de atender almacenes y puestos de ventas, personas que trabajan en centros de salud, bomberos, carabineros, etc. Todos ellos/as conforman una comunidad.

El proceso de criar en soledad puede ser una tarea difícil, por eso es importante contar con redes de apoyo familiar y comunitario que nos puedan acompañar.

La comunidad la conformamos todos, es un conjunto de personas que viven en un territorio y comparten normas sociales y de convivencia, cultura e intereses, entre otros aspectos. Es importante que cada familia conozca y se vincule con la comunidad en la que vive, con el fin de conocer quiénes la conforman y a quiénes puede recurrir cuando lo necesite. De esta manera, es posible generar espacios y momentos para conversar, compartir vivencias, recibir y dar consejos sobre la vida cotidiana, construyendo en conjunto un círculo de confianza y amistad.

Conocer e interactuar con los integrantes de la comunidad entrega muchos beneficios, ya que son un reflejo de la historia y cultura del entorno más cercano, después de la familia. En la medida en que la familia establezca un vínculo con su comunidad, favorecerá la identificación del niño/a con su entorno. Además, podrán descubrir características propias del lugar en que viven, como historias o narraciones propias de la comunidad, mitos o leyendas de sectores cercanos, lugares que es importante conocer y valorar, habitantes que nos pueden apoyar cuando lo necesitemos, etc. Por ejemplo, pueden compartir información sobre nombres y cuidados de plantas, bailes, fiestas, tradiciones y platos típicos de la localidad, monumentos y parques importantes, lugares aptos para visitar en familia, etc.

De esta manera, la comunidad es una fuente inagotable de aprendizajes. En ella, tanto niños/as como adultos podemos construir nuevos conocimientos, ya sea observando, escuchando o explorando nuestro entorno. Conversar con quienes viven cerca de nuestro hogar nos permitirá conocer historias personales y culturales, aprender sobre diferentes ocupaciones, profesiones y oficios, descubrir tradiciones semejantes y diferentes a las de nuestra familia.

Para favorecer el aprendizaje del niño/a, la comunidad es una fuente de recursos y conocimientos muy importante, por este motivo, es relevante acercar al niño/a a la comunidad, recorriéndola y buscando en el entorno distintas oportunidades para descubrir las instituciones que hay en ella. Si se sienten cómodos/as pueden acercarse a diferentes personas y establecer diálogos o conversaciones con ellos/as, descubriendo quiénes son, cuál es su labor y de qué manera contribuyen con el bienestar de todos/as y con el desarrollo de la comunidad.

Conociendo nuestra comunidad

- Invite al niño/a a recorrer su comunidad.
- Nombren las instituciones que encuentren y comenten las funciones que realizan. Por ejemplo: municipalidad, escuelas, salas cuna y jardines infantiles, museos, cine, bomberos, comisaría, centros de salud, almacenes, centros de artesanía, ferias, junta de vecinos, iglesia, club deportivo, etc.
- Comenten la importancia de cada institución y la forma en que nos benefician en la vida cotidiana.
- Descubran personas de su entorno: cantantes, poetas, payadores, bailarines, comediantes, pintores, actores, artesanos, etc. En toda comunidad hay personas que reflejan su amor por el arte y la creatividad.
- Jueguen a representar algunos de los roles que pudieron observar durante el recorrido y compartan sus opiniones, intereses y preferencias, en un entorno de validación y respeto.
- Juntos, identifiquen a quienes pueden recurrir en caso de necesitarlo. Por ejemplo: "¿dónde podemos ir si estamos enfermos/as?", "¿quién te puede ayudar si te pierdes?", etc.

Recuerde: La forma en que se relacionan los adultos es un modelo para los niños/as. Por esto, establecer conversaciones de manera respetuosa y amable ayudará a que el niño/a descubra formas armónicas de relacionarse con personas que no conoce.

Descubriendo el ABC de la comunidad

El ABC es una fórmula para recordar rápidamente los números de emergencia. Convérselo con su familia y en conjunto, escriban esta información para mantenerla a la vista en algún espacio del hogar.

Ambulancia 131

Bomberos 132

Carabineros 133

ATENCIÓN:

Es importante conversar con los niños/as sobre las medidas de cuidado que deben tener día a día: conocer a personas nuevas es muy entretenido, pero siempre deben hacerlo cuando estén en compañía de un adulto. Explíquenle que no deben hablar con personas extrañas si no hay un adulto de su confianza cerca, además de conversar sobre integrantes de la familia y comunidad a quienes puede recurrir cuando lo necesite.

Descubriendo mi comunidad

Todos somos cultura

Hay personas que piensan que la cultura es algo lejano, que solo está presente en teatros o galerías, sin embargo, la cultura está compuesta por todos los conocimientos, ideas, tradiciones, costumbres e historias que caracterizan a una comunidad. De esta manera, la cultura es parte de nuestras vidas, todas las personas tienen y producen cultura. Nosotros somos parte de una cultura, **¡nosotros somos cultura!**

¿Dónde podemos encontrar cultura?

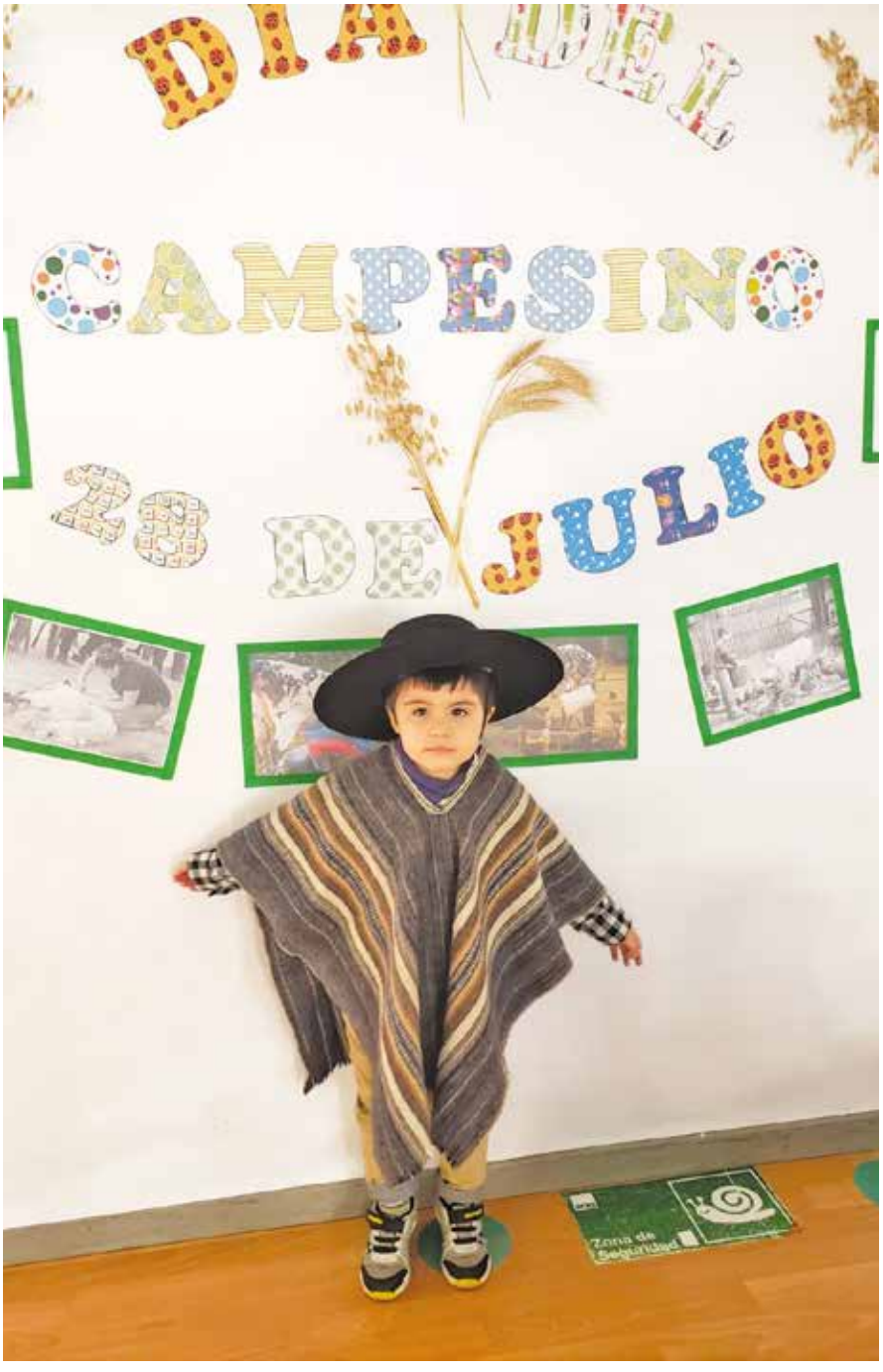
La cultura está en nuestra forma de vivir y también en nuestro entorno. Está en las historias que nos narran nuestros bisabuelos/as, abuelos/as, madres, padres, tíos/as. También está en las recetas de cocina que nos enseñan a preparar comidas tradicionales, en los juegos que jugaban nuestros familiares en su infancia, en las rimas, en los cuentos y en las canciones antes de dormir.

También podemos encontrar manifestaciones culturales en las artesanías, en los deportes, en las celebraciones y conmemoraciones familiares y comunitarias, además de las diferentes muestras y producciones artísticas (musicales, visuales o escénicas). Por ejemplo, la forma de celebrar fiestas patrias, o cuando gana la selección chilena, cuando celebramos un bautizo, etc.

Para favorecer el desarrollo y continuidad cultural de nuestra comunidad, es importante buscar y prestar atención a las diferentes muestras de cultura que podemos encontrar en nuestro entorno, animando a los niños/as a conocerlas y apreciarlas. Además, es posible buscar momentos del día en que podamos transmitir algunos recursos propios de nuestra cultura, como narraciones, cuentos, mitos o leyendas, especialmente antes de dormir; escuchar música y observar danzas tradicionales; repetir rimas, adivinanzas y trabalenguas; preparar juntos algunas recetas de cocina propias de nuestra comunidad; crear instancias para compartir con abuelos/as, vecinos u otras personas que puedan narrar historias propias de la comunidad; realizar juegos tradicionales; explorar artesanías y crear reproducciones usando materiales reciclables, entre otras.

¡Descubramos nuestra cultura familiar!

Invite al niño/a a realizar una entrevista a su abuelo/a o a algún adulto mayor que conozca para descubrir información como: ¿a qué jugaba cuando era niño/a?, ¿con qué jugaba?, ¿qué historia divertida me puedes contar de cuando eras niño/a?, ¿cuál era tu almuerzo favorito?, ¿qué objetos tecnológicos hay ahora que antes no existían?



Recuerde: todos tenemos y producimos cultura al hablar, jugar, cocinar, bailar, ejercer oficios, etc. Conversen en familia sobre las personas que conocen y que pueden transmitir parte de la cultura, ya sea local, nacional o proveniente de otros países. Planifiquen juntos algunas actividades que puedan realizar para conocer más sobre la cultura en su comunidad.

Comenten distintas acciones que pueden hacer para promover el desarrollo cultural en la familia.

La cultura nacional

Chile es un país largo y angosto, compuesto por distintas zonas que se caracterizan por tener una amplia variedad de clima, flora y fauna. A lo largo de Chile es posible encontrar múltiples formas de expresión cultural que conforman una muestra de la riqueza que han construido distintas comunidades a través de la historia nacional.

Los invitamos a conocer y/o recordar algunas muestras culturales de distintas partes del país.

CARPINTERÍA DE RIBERA DE CUTIPAY

Los Ríos

Oficio tradicional de construcción y uso de embarcaciones que se inspira en los pueblos originarios de la zona sur y extremo sur (Chono y Kawesqar).

BAILES TRADICIONALES DE SAN PEDRO DE ATACAMA

Antofagasta

Son una expresión cultural propia de las localidades de la comuna de San Pedro de Atacama, inspiradas en elementos propios de la identidad Lickan Antai, combinadas con algunas creencias católicas.

CANTO A LO POETA

Coquimbo / Valparaíso / Libertador General Bernardo O'Higgins / Maule / Metropolitana de Santiago

Es una tradición oral que mezcla la poesía con la música para improvisar o repetir payas, cantar cuecas y otras formas de expresión cultural y folclórica. Antai, combinadas con algunas creencias católicas.

TÉCNICA DE LA CUELCHA O TRENZADO EN FIBRA DE TRIGO EN EL SECANO INTERIOR DEL VALLE DEL RÍO ITATA

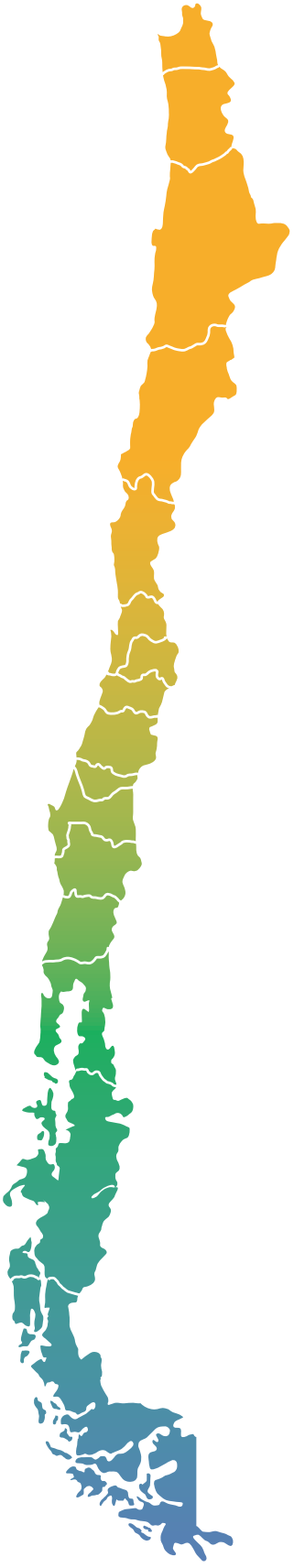
Ñuble

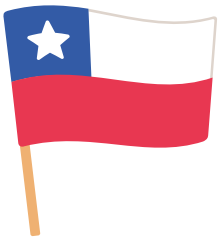
Práctica artesanal que se realiza al trenzar paja de trigo para crear sombreros, "chupallas", bolsos, individuales, aros y otros elementos. Es una técnica que se enseña en los hogares, donde los adultos muestran la técnica a los niños/as.

TEJIDO EN CRIN DE RARI Y PANIMAVIDA

Maule

El tejido de crin consiste en entrelazar fibras vegetales con crines de caballos que son teñidos con diferentes colores para elaborar figuras a partir de la técnica de la cestería. De esta manera, crean distintas figuras como mariposas, brujas, flores, marca páginas y animales. Esta técnica se enseña en las familias de generación en generación.





CESTERÍA YAGAN

Magallanes y Antártica Chilena

Técnica de cestería ancestral utilizada para crear distintos elementos para el hogar, usualmente destinados a contener y trasladar alimentos. Son elaborados a partir de fibras naturales que son tejidas con ayuda de un punzón.

SALINEROS/AS EN CÁHUIL

Libertador General Bernardo O'Higgins / Maule

Es un oficio que se practica entre los meses de septiembre y abril, momento en que los cultores/as cosechan la sal de mar que se acumula en los cuarteles de agua.

ALFARERÍA DE QUINCHAMALÍ Y SANTA CRUZ DE CUCA

Ñuble

Técnica artesanal que consiste en fabricar piezas de loza a mano, usando diferentes recursos naturales. Cada pieza es única y las artesanas las decoran plasmando historias y elementos que son importantes para ellas. Esta técnica se transmite de generación en generación.

¿Qué otras formas de expresión cultural conocen? Conversen y compartan sus ideas en familia.

Inviten al niño/a elegir una de estas actividades, o una propia de su comunidad, y realícenla en familia.

La cultura al alcance de la mano

Recuerde: el domingo la mayoría de los museos son gratis.

¿Qué recursos culturales de su comunidad conocen? La cultura está más cerca de lo que creemos. Organicen paseos y recorridos por el entorno y descubran las diferentes posibilidades que hay en su comunidad.

¿Qué hacer cuando no podemos ir de paseo?

Para disfrutar de una muestra cultural no es necesario salir del hogar. Pueden reunirse a cantar y practicar algunos bailes tradicionales, crear payas, decir rimas y poemas, jugar a las adivinanzas y trabalenguas o realizar algunos juegos tradicionales.

¿Sabías que, al escuchar historias, los niños/as aprenden a narrar?

La narración es un aprendizaje fundamental para el pensamiento, pues así es como nos explicamos el mundo. A través de las narraciones los niños/as comprenden el tiempo (ayer, hoy, mañana), pueden anticipar acciones, imaginar otras, fantasear e identificar en los relatos sentimientos de sus propias vidas.

Otra alternativa es usar la tecnología para descubrir las diferentes opciones que nos entrega. A continuación, encontrarán una lista de diferentes sitios web que pueden explorar en familia.

MUSEO MUNICIPAL DE CASTRO

Sitio donde podrán visitar de manera virtual las colecciones y exposiciones que muestran la rica cultura, historia y patrimonio del Archipiélago de Chiloé.

https://www.museodecastro.cl/

SERIE INFANTIL PICHINTÚN

Serie de animación chilena que rescata historias cotidianas de niños/as entre 9 y 10 años, los lugares que habitan, sus juegos, mascotas y tradiciones.

https://cntvinfantil.cl/series/pichintun/

SERIE INFANTIL ÑAMIÑAMI

Es una serie de reportajes que difunden y rescatan parte del patrimonio alimentario de Chile.

https://cntvinfantil.cl/series/naminami-sabores-de-chile/

SERIE INFANTIL CUÉNTAME UN CUENTO

Serie animada que invita a los niños/as a conocer y encantarse con diversos cuentos, leyendas y relatos de la tradición oral chilena.

https://cntvinfantil.cl/series/cuentame-un-cuento/

SERIE INFANTIL ¿ME CUENTAS OTRO CUENTO?

Serie animada que invita a niños/as a conocer leyendas, cuentos y relatos de la tradición oral y la literatura infantil chilena.

https://cntvinfantil.cl/series/me-cuentas-otro-cuento/

RUTAS PATRIMONIALES

Programa que reúne información sobre recorridos gratuitos y autoguiados para descubrir el patrimonio cultural de Chile, experimentando la cultura y los paisajes del país.

https://rutas.bienes.cl/

SANTIAGO CULTURA

Sitio destinado a difundir información sobre recorridos virtuales, talleres y otras instancias de desarrollo cultural del municipio de Santiago.

http://www.santiagocultura.cl/

PATRIMONIO ACCESIBLE

Plataforma digital que permite acceder al patrimonio y a la cultura nacional a través de recorridos virtuales interactivos.

https://patrimonioaccesible.cl/

MUSEO NACIONAL DE HISTORIA NATURAL

Sitio que contiene información sobre el museo, incluyendo algunas de sus colecciones en versión digital.

https://www.mnhn.gob.cl/colecciones

PATRIMONIO LA MONEDA

Sitio que permite explorar los edificios, las colecciones y la historia de la Presidencia de la República de Chile.

http://www.patrimoniolamoneda.cl/

MUSEO ARTEQUIN

Sitio que permite conocer información sobre el museo y sus exposiciones. Incluye la opción de realizar una visita virtual, además de propuestas de talleres artísticos para hacer en el hogar.

http://www.artequin.cl/

MUSEOS RALLI

Sitio que permite conocer distintos representantes del arte latinoamericano.

http://museoralli.cl/

MUSEO INTERACTIVO MIRADOR

Sitio que permite acceder a información del museo, además de presentar visitas virtuales a algunos de sus pabellones.

https://mim.cl/

SERIE INFANTIL EL BOSQUE DE LO DIMINUTO

Serie animada que muestra asuntos vinculados a la naturaleza, la vida en el bosque y las problemáticas medioambientales que afectan a los ecosistemas.

https://bit.ly/3CzbmTf

CHILE PARA NIÑOS

Sitio dirigido a niños/as y familias, que contiene información sobre tradiciones, personas destacadas, flora y fauna de Chile, entre otros aspectos.

http://www.chileparaninos.gob.cl/639/w3-channel.html

¿Qué otros sitios pueden conocer? Conversen en familia, compartan sus opiniones y busquen juntos otras alternativas.

Es hora de recordar:

Juegos tradicionales

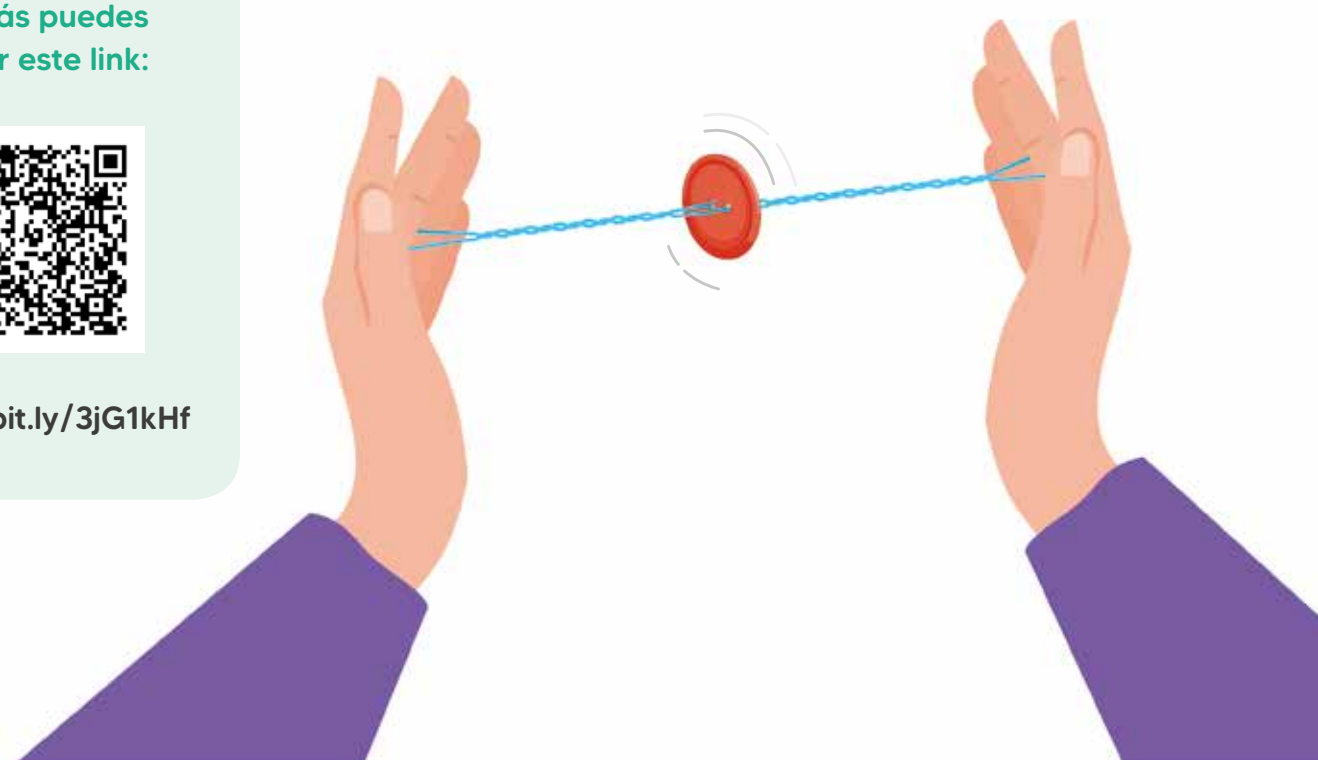
Recordar algunos juegos tradicionales es una forma de hacer cultura. ¿A qué jugabas cuando eras niño/a? Conversen en familia y compartan.

Hagamos un run run

1. Consiga un botón grande, hilo y tijeras. Si no tiene un botón, puede crear uno usando un pedazo de cartón.
2. Tome el hilo y páselo por los dos agujeros del botón.
3. Deje un pedazo de hilo del largo del brazo del niño/a (aproximadamente) y corte el resto.
4. Una las dos partes del hilo haciendo un nudo.
5. Tome el hilo de cada extremo, dejando el botón en el medio.
6. De varias vueltas al hilo para que se enrosque. Después estire los extremos del hilo para que el botón comience a rodar.
7. ¡A jugar!

Además puedes revisar este link:

https://bit.ly/3jG1kHf



Juguemos a la rayuela

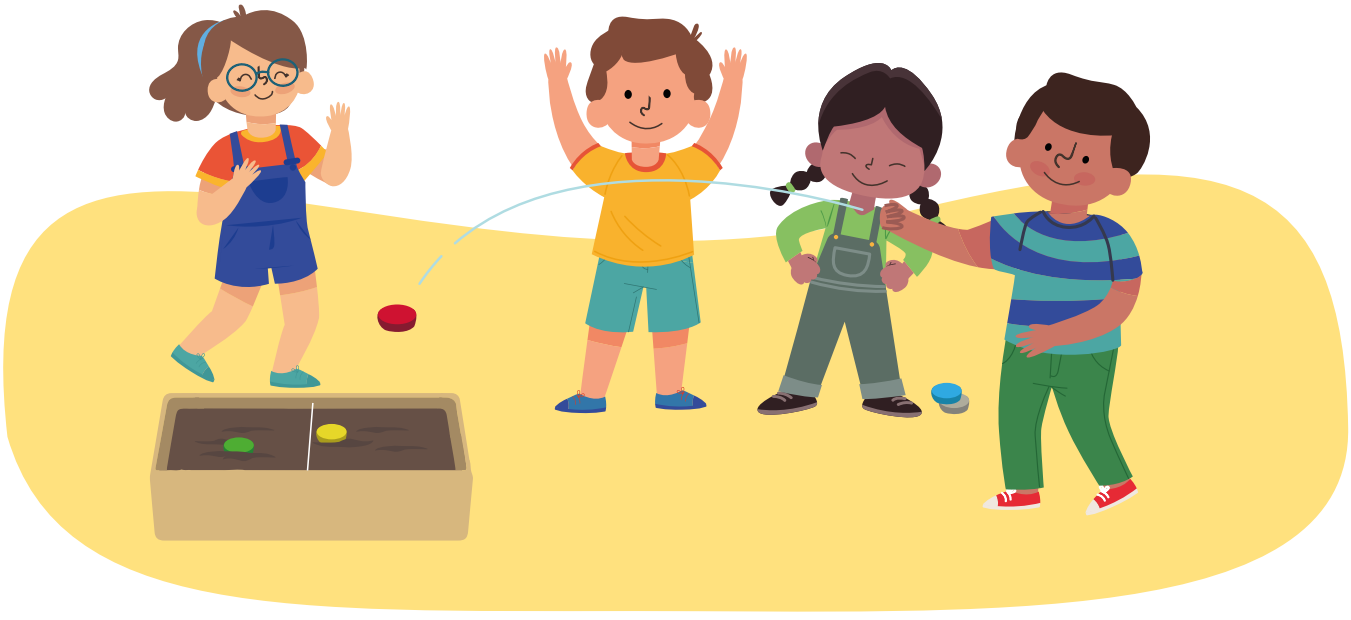
1. Consiga una caja de cartón o madera (como un cajón de frutas), o una bandeja grande, barro, arena y un tejo para cada jugador.
2. Para elaborar un tejo, use una caja pequeña metálica (también puede ser de cartón, sellada con cinta adhesiva) rellena con tierra.
3. Una el barro con la arena hasta obtener una mezcla blanda.
4. Ponga la mezcla en la base de la caja para cubrir toda la superficie.
5. Ate una cuerda a cada lado de la caja para dividir la cancha de rayuela por la mitad.
6. ¡Es hora de jugar!

Para jugar a la rayuela, deben hacer lo siguiente:

- Póngase de pie frente a la cancha de rayuela y retroceda al menos 10 pasos.
- Lance el tejo e intente que este caiga justo sobre la cuerda.
- Una vez que todos han lanzado su tejo, descubran quién ha ganado más puntos:
  - Si el tejo cae sobre la línea, gana 2 puntos.
  - El tejo que cae más cerca de la línea gana 1 punto.
  - Los tejos que caen más lejos no suman puntaje.

Además puedes revisar este link:

https://bit.ly/3s87hQZ



No estamos solos/as, podemos pedir ayuda

Todas las personas necesitamos ayuda y compañía en distintos momentos de nuestra vida. Solicitar y recibir apoyo, nos da tranquilidad en la medida que sabemos que podemos confiar en quienes están a nuestro alrededor.

Hacer familia y educar a los niños/as no es una tarea fácil, de allí la importancia de pedir ayuda cuando lo requerimos, y para eso, el primer paso es reconocer que la necesitamos; el segundo paso, es saber a quién o quiénes recurrir.

A continuación, podrán encontrar un listado de instituciones y sitios destinados a acompañar a las familias en la vida cotidiana.

Porque cuando estamos acompañados, ¡nos sentimos mejor!

FONOINFANCIA

Fonoinfancia es un servicio de atención psicológica gratuita y de cobertura nacional, de apoyo a la crianza. Con más de 20 años, cuenta con un equipo de psicólogos/as expertos en temas de familia y niñez, a quienes puede contactar de lunes a viernes entre las 08:30 y 19:00 horas, llamando al 800 200 818 o bien desde el chat en **www.fonoinfancia.cl**

CHILE CRECE CONTIGO

Subsistema de protección integral a la infancia que tiene como misión acompañar, proteger y apoyar integralmente a todos los niños, niñas y sus familias.

https://www.crececontigo.gob.cl/

FONDO DE SOLIDARIDAD E INVERSIÓN SOCIAL (Fosis)

Información sobre oportunidades a personas, familias y comunidades para la superación de la pobreza.

https://www.fosis.gob.cl/es/

HABLEMOS DE TODO

Chat de atención psicológica gratuita.

https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/

SERVICIO NACIONAL DE ADULTO MAYOR (Senama)

Información sobre programas de apoyo para el adulto mayor. 800 400 035

http://www.senama.gob.cl/

SERVICIO NACIONAL DE LA DISCAPACIDAD (Senadis)

Información sobre programas de apoyo destinados a favorecer la igualdad de oportunidades y el bienestar de las personas con discapacidad. 00 000 058

https://www.senadis.gob.cl/

CHILE TE CUIDA

Sistema de protección social destinado a entregar apoyo a las personas en situación dependencia, sus cuidadores/as, sus hogares y su red de apoyo.

https://www.chilecuida.gob.cl/

COMUNICACIÓN SILENCIOSA

Plataforma con alternativas para obtener información, orientación y contención emocional en situaciones de violencia..
+56 9 9700 7000

https://minmujeryeg.gob.cl/?page_id=39588

TELEMEDICINA, HOSPITAL DIGITAL

Plataforma de atención psicológica a través de videollamada.

https://telemedicina.hospitaldigital.gob.cl/ui/login

RED DE PROTECCIÓN SOCIAL

Red que contiene una descripción y buscador digital de beneficios del Estado de Chile.

https://www.reddeproteccion.cl/

ELIGE VIVIR SANO

Su objetivo es promover estilos de vida saludable en la población a través de programas, planes e iniciativas en torno a: alimentación saludable, actividad física, vida en familia y vida al aire libre.

https://bit.ly/2XehSOS

LÍNEA LIBRE

Canal de apoyo psicológico , dirigido a niños, niñas y jóvenes, atendido por psicólogos/as capacitados para contener, orientar y acoger inquietudes de salud mental o vulneración de derechos.

https://www.linealibre.cl/

Fonoinfancia

800 200 818

Apoyo psicológico gratuito para la crianza

Llama o chatea de lunes a viernes de 8:30 a 19:00 hrs.

FUNDACION_INTEGRA @F.INTEGRA @F_INTEGRA INTEGRAVISUAL

WWW.INTEGRA.CL - 800 540 011

Gobierno de Chile

gob.cl

INTEGRA

Red de Salas Cuna y Jardines Infantiles