

Módulo para promover el Desarrollo Integral en cuatro grupos etarios desde la concepción a los 18 años



CRÉDITOS

Noviembre, 2018

Preparado para:

Patronato Nacional de la Infancia (PANI)

Desarrollado en:

Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y de la Adolescencia

INEINA - UNIVERSIDAD NACIONAL

Heredia, Costa Rica

Elaborado por:

María Ester Morales Ramírez

Margarita Villalobos Cordero

Ana Arguedas Ramírez

Karla Cuyuch Ortega

Gabriela Rodríguez Arce

Diagramación:

Isaura Astorga Sánchez

A colorful illustration of a family engaged in reading. At the top, a man and a young boy are shown; the man is looking down at a book held by the boy. Below them, a woman is sitting on the floor reading a book. In the foreground, a baby is crawling and a young girl is standing with her arms raised in a joyful gesture. The entire scene is framed by a dashed circular line.

Módulo para promover el
Desarrollo Integral en cuatro grupos etarios
desde la concepción a los 18 años

TABLA DE CONTENIDOS

6	PRESENTACIÓN
8	INTRODUCCIÓN
10	CAPÍTULO I
12	Marco conceptual
38	Desarrollo por área de los niños, niñas y adolescentes
138	Rol del padre y la madre
150	Rol del personal docente
162	Rol del centro educativo
166	Legislación Nacional y Desarrollo Integral
170	Desarrollo, crianza y educación, en el marco de la pirámide familiar de Desarrollo Integral del PANI
206	CAPÍTULO II: Etapa prenatal
292	CAPÍTULO III: Primera infancia (0-3 años)
370	CAPÍTULO IV: Segunda infancia (3-6 años)
484	CAPÍTULO V: Etapa escolar (7-12 años)
580	CAPÍTULO VI: Etapa adolescente y adolescente madre
710	RECOMENDACIONES
712	REFERENCIAS

PRESENTACIÓN

(Este apartado lo elabora la Ministra de la Niñez y la Adolescencia y
Presidenta Ejecutiva del PANI)

INTRODUCCIÓN

La finalidad del presente trabajo es que las madres y padres usuarios de los servicios que brinda el Patronato Nacional de la Infancia en la modalidad de Academia de Crianza, logren sensibilizarse y adquirir conciencia acerca del papel significativo que les corresponde ejecutar durante la crianza de sus hijos e hijas y más específico aún, durante todo el proceso de crecimiento y desarrollo integral de ellos y ellas.

El documento responde a una solicitud formal presentada por el Patronato Nacional de la Infancia (PANI) al Instituto de Estudios Interdisciplinarios de la Niñez y la Adolescencia (INEINA), para elaborar un Módulo que promueva el Desarrollo Integral en cuatro grupos etarios desde la concepción a los 18 años. Se espera que se constituya en material de consulta por parte de las personas profesionales responsables de la capacitación de las figuras parentales que en la modalidad de Riesgo Moderado, deben asistir a las Academias de Crianza del PANI.

El documento está organizado en capítulos. Con el fin de facilitar la consulta de este, cabe decir que el Primero contiene un marco conceptual general, esto es, sus componentes y una breve descripción del desarrollo según el área física, la cognitiva, el lenguaje y la socioemocional. A su vez cada una de estas, está planteada de tal manera que permite acceso a información que comprende el desarrollo prenatal, el proceso de nacimiento, de 1 a 2 años, de 2 a 3 años, de 3 a 6 años, las personas en edad escolar, la persona adolescente y la adolescente madre. Se adiciona información relevante que aproxima al tema del aprendizaje en el aula, del rol paterno y materno en el proceso de crianza del hijo o la hija, el rol del personal docente, del centro educativo en general, un breve comentario alusivo a la relación que existe entre la legislación nacional y el desarrollo integral de las personas menores de edad y para finalizar este capítulo, se hace una breve asociación entre el marco teórico y cada uno de los estratos de la Pirámide de Desarrollo Integral del PANI.

En los apartados siguientes se presentan las actividades según etapa del desarrollo, grupo etario y de conformidad con lo que plantean los estratos de la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral, planteada por el PANI, a saber: Necesidades Básicas-Deberes Parentales; Seguridad Física y emocional-Amor; Pertenencia-Compromiso-Bondad; Autocontrol-Disciplina-Respeto; Aprendizaje-Sentido de Capacidad-Responsabilidad; Autoestima-Solidaridad-Verdad y Alegría-Esperanza-Estética.

1 CAPÍTULO

MARCO CONCEPTUAL

DESARROLLO HUMANO INTEGRAL

Conocer cómo debe desarrollarse el niño o la niña desde el momento de su concepción, es un asunto de vital importancia, ya que permite a los padres, madres o docentes, saber si él o ella se está desarrollando de una manera adecuada o en su efecto, si se deben tomar las medidas que corresponden.

La UNESCO (1999), formula que si bien gran parte de las actividades ejecutadas con miras a promover el desarrollo integral del niño y la niña en la primera infancia, han girado en torno a colaborar con las figuras parentales que les cuidan a sus hijos e hijas mientras están en su jornada laboral y preparándolos para su inserción en el centro educativo, no puede obviarse que la familia es la "base y núcleo del desarrollo del niño en la primera infancia" por lo que se debe velar por su bienestar y desarrollo pleno (p. 3), lo que es considerado por este autor de gran significancia en tanto "el desarrollo y el cuidado del niño en la primera infancia preparan el terreno a una vida de aprendizaje, autonomía y descubrimientos" (p. 3). Aunado a esto para este autor, independientemente de que se hable de cuidado de la persona menor de edad o de desarrollo integral de la persona menor de edad, "se trata del proceso de realización del derecho de cada niño a la supervivencia, la protección, el cuidado y el desarrollo óptimo desde su concepción" (p. 3).

Pese a que el crecimiento y el desarrollo integral son suplementarios, no deben enredarse, en razón de que para la UNESCO (1999), el crecimiento involucra el aumento en el peso y la talla, mientras que el desarrollo "es un proceso de cambio en el que el bebé aprende a dominar niveles cada vez más complejos de movimientos, pensamientos, sentimientos y socialización" (p. 4), haciendo uso de los sentidos, los cuales le facilitan el captar, crear y construir conexiones en el cerebro. Agrega la UNESCO que alrededor de los dos años las personas menores de edad tienen en "sus cerebros tantas sinapsis y consumen tanta energía como el cerebro de un adulto medio" (p. 4), haciendo del desarrollo un proceso complejo, de ahí la importancia que tiene durante los primeros años de vida las vivencias posteriores al nacimiento y no de rasgos innatos, en las "interconexiones neuronales en el cerebro" (p. 4).

Según lo explica Blakemore y Frith (2018), se trata de que la conectividad del cerebro se modifica perennemente y durante todo el ciclo de vida, gracias a su plasticidad, la cual hace que este se modifique con cada experiencia de aprendizaje, esto gracias además a que el cerebro está en constante reorganización y a que las células se desarrollan antes del nacimiento e incluso en la etapa adulta.

Blakemore y Frith (2018) explican la plasticidad del cerebro de la siguiente manera:

Por plasticidad cerebral entendemos la capacidad del sistema nervioso para adaptarse continuamente a circunstancias cambiantes. Esto sucede en todos los cerebros siempre que aprendemos algo: un idioma nuevo, una destreza nueva, un recorrido nuevo para ir a casa, incluso cuando vemos un rostro nuevo. La plasticidad hace referencia asimismo a modo en que el cerebro se adapta y encuentra nuevas formas de aprendizaje tras haberse producido alguna lesión: por ejemplo, una apoplejía. También cuando resultan dañadas ciertas partes del cuerpo, incluso los individuos de edad avanzada pueden aprender a compensar el percance (p. 183).

Continúan diciendo estos autores que la plasticidad del cerebro estriba en el uso que se le dé y es precisamente por esta razón que el cerebro está en condiciones de aprender durante todo el proceso de desarrollo de la persona, de adaptarse al medio y de rehabilitarse en caso de ser necesario.

En sintonía con lo anterior, el desarrollo integral en opinión de León y Pereira (2004), es producto de la interacción de factores internos como la genética, la maduración, la experiencia, el aprendizaje, y externos como la cultura, la sociedad, la familia y los medios de comunicación, entre otros, los cuales son interiorizados por la persona mediante el aprendizaje.

Aunado a lo anterior, las autoras apuntan que el desarrollo integral se da desde la concepción -cuando se impla el óvulo fertilizado en el útero de la madre, iniciando una nueva vida que experimentará una diversidad de cambios a través de las diferentes etapas por las cuales pasa- hasta que concluye el ciclo

de vida con la muerte. El desarrollo incluye, los cambios, procesos y mecanismos que impulsan los avances que en cada una de las áreas se van dando desde el momento de la concepción.

Dependiendo de la estimulación que los niños y niñas reciban durante sus primeros años, así se estructurará su personalidad y lograrán los niveles de aprendizaje necesarios para enfrentar los retos de la vida. Por ello, los estímulos y experiencias que la persona menor haya tenido desde su nacimiento, deben ser enriquecedoras y motivadoras de manera que logren un dominio motor grueso, fino y perceptual que facilite el aprendizaje formal y no formal que se le demandará conforme vaya evolucionando (León y Pereira, 2004).

Desde que la persona nace inicia un proceso de desarrollo que involucra un constante de aprendizaje que no concluye en razón de que durante todo el ciclo de vida se van presentando etapas y hechos que lo impactan positiva o negativamente (Soler, 2016). Para este autor el desarrollo integral debe ser entendido desde la perspectiva biopsicosocial, "como la atención y promoción de todas las áreas, dimensiones y ámbitos del ser humano de forma globalizada" esto es tomando en cuenta factores psicológicos, sociales y físicos (p.23).

En relación con lo antes anotado, apunta Lipina (2016) que,

Las condiciones de vida hacen que las oportunidades de estimular las competencias cognitivas y el desarrollo emocional, intelectual y social de los niños disminuyan porque la tensión psicológica y la impotencia de los adultos para alcanzar estándares mínimos de dignidad cotidiana pueden provocar un aumento en la incidencia de estresores en los ambientes de crianza (p. 13).

Por lo anterior, es transcendental estar informado acerca del proceso de desarrollo que sigue cada persona desde su concepción, ya que permite a las figuras parentales saber si su hijo o hija se está desarrollando adecuadamente o de lo contrario tomar las medidas pertinentes. De igual manera, es vital tener claras las etapas por las que atraviesa y los diversos factores que influyen en su desarrollo, ya sean ambientales, familiares, genéticos o sociales, entre otros, para poder comprender las causas y razones de determinados comportamientos.

EL DESARROLLO INTEGRAL Y SUS COMPONENTES

La integralidad se refiere a que toda vez que se analiza alguna situación o problema que presente una persona menor de edad, es necesario tomar en cuenta una combinación de aspectos en cada una de las áreas principales del desarrollo, a saber, la física, la cognitiva-lingüística y la socio-emocional.

León y Pereira (2004), indican que el desarrollo integral incluye todos los cambios, procesos y mecanismos que impulsan los avances que en todas y cada una de las áreas se van dando desde el momento de la concepción hasta la muerte.

Sugiere Soler (2016), que en el desarrollo integral intervienen elementos trascendentes como el crecimiento, la maduración, el aprendizaje y el desarrollo, los cuales se mencionan seguidamente:

- El **crecimiento**: corresponde a todos los cambios físicos que se pueden medir y pesar.
- La **maduración**: son los cambios biológicos o celulares más complejos que propician el cambio.
- El **aprendizaje**: facilita las experiencias y vivencias que armonizan los demás elementos en interrelación con el entorno y los contextos.
- El **desarrollo**: considera al crecimiento y a la maduración; así como "los aspectos psíquicos y las capacidades propiamente humanas, como el pensamiento, razonamiento, el habla", e "influyen en él todos los aprendizajes que se dan a lo largo de la vida" (Soler, 2016, p.16).

Al respecto, León y Bagnarello (2016), aportan que existen situaciones que desde antes de la concepción, impactan el desarrollo integral de la persona menor, tales como, los entornos y los rasgos que caracterizan a las futuras figuras parentales; la modalidad escogida por estos para concebir; si el embarazo es o no proyectado conscientemente y si es una decisión tomada en el seno de una relación estable o si por el contrario es consecuencia de un accidente en el marco

de una relación temporal, matizada de ausencia de información o inexperiencia en cuanto a la prevención del embarazo y no menos importante, los criterios socioculturales que determinan los roles que deben asumir el padre y la madre en el proceso de crianza.

Para estas autoras, los factores internos y externos determinantes en todo proceso de desarrollo integral son, la genética, la herencia y todo lo relacionado con el ambiente, los cuales están en estrecha interrelación.

Área del desarrollo físico

Maganto y Cruz (2016) plantean que el desarrollo integral de la persona tiene que ver con una serie de cambios en el óvulo fecundado hasta que se es una persona adulta. En este proceso, el desarrollo físico exhorta a que se suministre una atención exclusiva fundamentalmente durante los primeros años de vida de la persona menor de edad, debido a las sostenidas y vertiginosas evoluciones que van ocurriendo durante el ciclo vital.

Para León y Pereira (2004), comprende diversos componentes como el desarrollo motor grueso, el motor fino, la salud, el estado fisiológico del niño o la niña y su crecimiento, entre otros, algunos de los cuales se citan seguidamente:

- El **bagaje genético**: son las características, condiciones y predisposiciones que se heredan, como el rango posible de desarrollo intelectual, el color de los ojos y pelo, la apariencia física, el temperamento y otros. Este además de la herencia, permiten prestar atención a la predisposición a ciertas enfermedades, que de estar presentes, deben ser tomadas en consideración antes de tomar la decisión de tener hijos o hijas, en razón del riesgo que la persona menor de edad pueda correr (León y Bagnarello, 2016).
- El **nivel de maduración**: es el resultado del grado de avance del sistema nervioso y que podría incidir en la motora gruesa (músculos grandes y los movimientos del cuerpo) y la motora fina (coordinación ojo-mano). Ambas habilidades motoras gruesas y finas son cruciales en todo el proceso de

desarrollo integral y aprendizaje de la persona menor de edad.

- El **nivel de crecimiento**: se observa principalmente en la estatura y peso que el niño, la niña o adolescente va teniendo.
- El **estado fisiológico**: se ve afectado por la cantidad y tipo de alimentación, el tiempo de descanso, el nivel de energía y de bienestar general.
- La **salud**: impacta en el desarrollo y aprendizaje especialmente cuando la persona menor de edad sufre alguna enfermedad o discapacidad.
- El **aspecto físico**: influye en la imagen corporal que tenga la persona menor de edad, así como la valoración que otras personas hacen de él o ella.

Opinan estas autoras que cada uno de los aspectos antes citados, tienen un impacto positivo o negativo en el desarrollo de las áreas, especialmente en la cognitiva y socio emocional y en lo que la persona menor piensa y siente. De igual manera, el estado fisiológico puede tener un efecto muy importante en la capacidad de la persona menor para poner atención y aprender, ya que un niño o niña que ha comido menos de lo necesario o excesivamente, va a presentar una condición distinta a uno que se alimentó adecuadamente.

Resaltan además que algunos de los diversos elementos del desarrollo físico como la herencia, el nivel maduracional, la contextura y el estado fisiológico, inciden significativamente en el aprendizaje y el estado anímico del niño, niña o adolescente.

De igual manera y aunado con lo anterior, cabe decir que Castro, Morales, Araya y Gómez (2015), citando a Gordillo, Gómez, Sánchez, Gordillo y Vicente, plantean que el juego es un recurso lúdico y valioso del cual las personas adultas pueden servirse para fortalecer el desarrollo de las destrezas que requiere el niño y la niña para reconocer y expresar adecuadamente sus emociones, propiciar el autoconocimiento, potenciar su valía personal y el desarrollo de la personalidad, favorecer la recreación, potenciar el aprendizaje, la introyección de los valores, conocer y poner en práctica las normas y reglas establecidas socialmente, investigar, explorar y experimentar en los diversos contextos en los

que se desenvuelva, socializar con sus pares y fortalecer sus relaciones, vigorizar sus movimientos y estimular la creatividad.

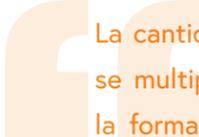
En concordancia con lo anterior, estos mismos autores, así como Martín (consultados por Castro, Morales, Araya y Gómez, 2015), explican que el juego que los niños y niñas ponen en práctica con sus pares, benefician "la satisfacción de sus necesidades, las relaciones interpersonales, el reconocer y expresar asertivamente las tensiones, tener experiencias que hagan viables sus fantasías y asimilar y poner en práctica los aprendizajes" (p. 14), entre otras habilidades que no cabe duda coadyuvarán con el óptimo desarrollo integral de las personas menores de edad.

Área del desarrollo cognitivo

Acerca del desarrollo cognitivo, es importante hacer notar que en opinión de Blakemore y Frith (2018), es imposible hacerlo sin hacer referencia a la neurociencia, entendida como todos los tipos de investigaciones que puedan realizarse acerca del cerebro, es decir, el "estudio de las moléculas y las células del cerebro si bien nos concentramos principalmente en los estudios cognitivos y neuropsicológicos" (p. 27).

Los autores precitados explican claramente que cognición significa "todo aquello que haga referencia a la «esfera mental», la cual engloba el pensamiento, la memoria, la atención, el aprendizaje, las actitudes mentales y, de manera importante, las emociones"(p. 27).

Refiere la UNESCO (1999), que el cerebro antes del primer año se desarrolla de forma más rápida y amplia de lo que se conoce, ya que,

 La cantidad de conexiones entre las células nerviosas del cerebro de un niño se multiplica por más de 20 veces en los primeros meses de vida y aunque la formación de las células puede haber concluido prácticamente antes del nacimiento, la maduración efectiva del cerebro continúa después (p. 4).

Además, durante la edad temprana se incrementan las sinapsis del cerebro,

conectándose entre sí, e influenciadas por la experiencia se va a moldear el cerebro, estableciendo las bases para el aprendizaje. El cerebro del niño o niña durante la niñez, es muy elástico y con gran capacidad para integrar nuevas aptitudes, así como lo que va descubriendo mediante el aprendizaje. "Las experiencias sensoriales del niño son las que actúan en el cerebro, creando y disponiendo una mente que funciona" (UNESCO, 1999, p. 5).

En este mismo sentido se encontró que,

Algunas investigaciones señalan que la madurez neurológica es un factor importante del desarrollo cognoscitivo. Las rachas de crecimiento del cerebro (periodos de crecimiento y desarrollo acelerado) coinciden con cambios en la conducta cognoscitiva similares a los que Piaget describió (Fischer y Rose, citados por Papalia et al., 2012, p. 159).

Lo antes aludido es importante de tomar en cuenta, especialmente si como bien señala Lipina (2016), nuestra alimentación, acciones, estilos y calidad de vida que tengamos durante los primeros meses y años de vida, determinan en gran medida lo que le acontece al cerebro. Agrega este autor que de igual manera incide la herencia y el "ambiente que nos toque en suerte o en desgracia" (p. 10), razón por la cual, el cerebro en opinión de este autor, es "sensible al estrés crónico, al maltrato, la carencia física y afectiva... a la pobreza" (p. 10).

Continuando con lo mencionado, Lipina (2016) destaca que la pobreza incide significativamente en el sistema nervioso, así como las condiciones de desigualdad, la carencia de alimento, de estímulos y de vivencias alegres. Este autor precisa que "la pobreza enferma y mata mucho más pronto en comparación con aquellas condiciones en las que están garantizados la satisfacción de los derechos a la salud, la educación y el trabajo" (p. 11), limitando las oportunidades de crecimiento, aprendizaje, inclusión social y educativa de las personas menores de edad y adultas durante todo el ciclo de vida.

Para este autor, el impacto de la pobreza en el cerebro estará determinado por la sensibilidad del niño o niña, la ausencia de medios de sustento, de viviendas en estado precario, inseguras, sin servicios y socialmente estigmatizadas,

por el hambre, las enfermedades, la inequidad, la violencia intrafamiliar, la discriminación, los escasos vínculos sociales, la indiferencia o abuso de quienes ostentan el poder y por la red de apoyo social que exista para propiciar la satisfacción de necesidades y el cumplimiento de los derechos, todo lo cual incide además en el desarrollo físico y psicológico de la persona menor "incluso antes del nacimiento" (p. 13).

León y Pereira (2004), destacan como componentes cognitivos la capacidad de abstracción, la memoria, la comprensión, el lingüístico y lo perceptual, mismos que están estrechamente relacionados y se ven afectados por los siguientes factores.

- La **herencia**: además de lo heredado, la capacidad intelectual que se logre desarrollar dependerá de la estimulación y el ambiente en que el niño se desenvuelva.
- El nivel de **maduración neurológica**: afecta la capacidad de la persona menor para aprender y dominar las habilidades motoras, atencionales y cognitivas necesarias para un aprendizaje significativo y duradero.
- El **estado nutricional y fisiológico**: perturba el funcionamiento cerebral, la atención, concentración y desarrollo de conexiones entre las células nerviosas, que son las que permiten el avance en las habilidades necesarias para pensar.
- El **estado socioeconómico y educativo determina a la familia**: cuanto más bajo sea el nivel educativo y económico, menor es la estimulación del hijo o hija; se utiliza más el castigo físico que el diálogo y se brinda menos importancia al proceso educativo.
- El **ambiente familiar**: de acuerdo con el nivel de respeto e interés que se muestre por el hijo o hija, por sus logros y fracasos, así será su actitud hacia el aprendizaje. Cuanto más afectuosos (no sobre protectores) sean las figuras parentales, mayor será el nivel de rendimiento académico de la persona menor.
- La **percepción** que la familia tiene de la capacidad intelectual del hijo o

hija: al no valorar la capacidad que la persona menor tiene para aprender, se destruye su potencial.

- El **ambiente de la escuela y del grupo**: obtener buenas notas se ha convertido en un factor de burla del grupo, lo cual a veces hace que la persona estudiante haga apenas el mínimo esfuerzo para pasar, pero no para lograr un aprendizaje óptimo.
- El **rol y la personalidad de la persona docente**: la actitud que él o ella asuma respecto a su responsabilidad influirá en la actitud del estudiantado hacia su proceso de aprendizaje.

Al respecto, Ocampo (2011), es claro en señalar que las personas enfrentan diversas transiciones en las cuales tiene gran influencia la educación formal, la informal, la educación que recibe del hogar y la que le brinda la sociedad. Por eso según From (citado por Ocampo, 2011), las personas son proyectos que están en un proceso continuo de construcción durante todo el ciclo de la vida, de ahí que no somos lo que somos, sino lo que con el tiempo llegamos a ser. Al respecto Ocampo (2011), apunta que existen diferentes modelos de desarrollo integral que permiten estudiar las transiciones de una etapa a otra a lo largo de la vida, cada vez más complejas y dándole énfasis al componente cognitivo, moral y de la personalidad. Cabe decir que este planteamiento es reforzado por Vygotsky (comentado por Ocampo, 2011) quien aduce que el desarrollo es,

Un proceso dialéctico complejo, caracterizado por la periodicidad, la irregularidad en el desarrollo de las distintas funciones, la metamorfosis o transformación de una forma en otra, la interrelación de factores externos e internos y los procesos adaptativos que superan y vencen los obstáculos con los que se cruza el pequeño (p. 116).

Ocampo (2011), apunta que las transiciones guardan estrecha relación con los cambios que ocurren en las actividades, los roles, las condiciones, las relaciones interpersonales y el uso que hacemos del espacio físico y social, todo lo cual perturba las vivencias personales. Adicionalmente este autor señala que las transiciones deben verse como oportunidades de aprendizaje colaborativo

durante todo el ciclo de vida; como espacios de concienciación de la capacidad para promover el propio desarrollo en todos los ámbitos tomando en cuenta las diferencias, expectativas, subjetividades, vivencias y experiencias individuales y que estarán influidas por factores biológicos (tienen que ver con la edad, el lenguaje articulado y caminar, entre otros); los culturales (cambios sociales en una comunidad que coadyuvan en los procesos de cambio); los institucionales (cuando se les traslada la responsabilidad de formación) y los cognitivo-emocionales (imprescindibles para la sobrevivencia ante las exigencias del contexto y sobre todo en el desarrollo de habilidades cognitivas necesarias para comprender y resolver las dificultades que se presentan en la cotidianidad).

Acerca de este mismo tema, Rosselli, Jurado y Matute (2008), aportan que las funciones ejecutivas concebidas como habilidades cognoscitivas, son las que facilitan que la persona se adapte a las realidades que se le presentan y el éxito escolar, mediante tareas cada vez más difíciles que involucran organizar la memoria y la percepción, fijar metas, planes, flexibilidad al pensar, autorregulación y la claridad verbal.

En lo que a las personas menores de edad se refiere, Rosselli et al. (2008), plantean que estas habilidades se desarrollan durante todo el ciclo de vida, sin embargo mencionan que ciertas evidencias dan cuenta de que ocurre durante el primer año de vida, tal es el caso de la teoría Piagetiana. Entre estas habilidades esbozan las siguientes:

- La **capacidad para inhibir respuestas automáticas**: progresa a lo largo de la niñez, alcanzando un nivel de control adulto al cumplir 13 años de edad.
- La **planeación**: entendida como la capacidad que se tiene a partir de los 3 años para identificar y organizar una secuencia de eventos necesarios que tienen como fin el logro de una meta predeterminada, tanto así que hacia los 7 y 8 años puede programar y construir planes de acción mucho más organizados en una secuencia de eventos eficaces. En la adolescencia se desacelera esta habilidad debido al cambio de estrategias cognoscitivas, siendo estas más conservadoras y menos riesgosas.

- La **flexibilidad cognoscitiva**: es la capacidad para cambiar de una respuesta a otra, es decir, se emplean estrategias alternativas una vez analizadas las consecuencias de la propia conducta. Se aprende a partir de los errores. Esta habilidad se presenta entre los 3 y 5 años y alcanza su nivel adulto entre los 8 y 10 años.
- **Fluidez verbal**: se mide a través de la producción de palabras que pertenecen a un grupo específico (fonológico o semántico) en un límite de tiempo. Se alcanza un nivel equivalente al de una persona adulta hacia los diez años. Las habilidades semánticas alcanzan el nivel adulto entre los 14 y 15 años de edad y durante la adultez temprana, este desempeño es influido por el medio sociocultural en el que se vive, por ejemplo, el nivel educativo de las figuras parentales, aspecto digno de analizar, sobre todo si se parte de que según Khan, Logat y Castro (s. f.) el estado óptimo del cerebro para aprender está influenciado por la calidad del contexto y de que las personas necesitamos pertenecer a grupos, ser aceptadas y reconocidas.

En palabras de Khan et al. (s. f.), las funciones ejecutivas se desarrollan de forma progresiva desde el momento del nacimiento. A los 10 años se alcanza la capacidad para hacer cambios de estrategias. La planeación y la producción verbal siguen desarrollándose hacia la adolescencia, inclusive la adultez temprana y tienden a sufrir un declive con el envejecimiento. Esta modificación en las funciones está relacionada con los cambios estructurales y funcionales de los lóbulos frontales, así como de otras áreas cerebrales y para que ocurran, el descanso es fundamental ya que la falta de sueño afecta las funciones cognitivas relacionadas con la atención, las destrezas motoras y el estado de ánimo.

De igual manera Khan et al. (s. f.), enfatizan en la importancia de la actividad física en el niño o niña, con el fin de mejorar la capacidad y el rendimiento cognitivo mediante la oxigenación del organismo, disminuyendo así el estrés que impide que el cerebro descansa y pueda mantener la atención selectiva requerida en clases y almacenar en la memoria a largo plazo la información capturada como relevante por el cerebro. Agregan la importancia de vigilar

también el estado emocional ya que este determina la capacidad de la persona para recibir o no información, para comprenderla y almacenarla.

En situaciones de peligro, se activa el sistema de alerta produciéndose cambios en el cerebro y el cuerpo para enfrentarlo. Esto libera hormonas del estrés en el organismo para disponer con niveles de energía más altos, afectándose el hipocampo que es un área cerebral muy relacionada con las funciones de memoria y con el aprendizaje, especialmente a largo plazo. Por ello, estos autores proponen estar alerta en la incidencia que tiene el desarrollo cognitivo en el área emocional, pues en su opinión, cuando se incrementa el grado de dificultad de una tarea sobrepasando las posibilidades del momento en que se presenta, los fracasos podrían disminuir la percepción que se tiene de la eficacia de la tarea, la autoconfianza y la motivación, reforzándose el déficit en la autoestima.

Área del desarrollo del lenguaje

En opinión de Papalia et al. (2012), el lenguaje



Es un sistema de comunicación basado en palabras y gramática. Cuando los niños conocen las palabras, las usan para representar objetos y acciones. Pueden reflexionar sobre personas, lugares y cosas, y comunicar sus necesidades, sentimientos e ideas con el fin de ejercer mayor control sobre su vida (p. 161).

Para lograr lo anterior, estas autoras convocan a Lester y Boukydis para describir que el o la bebé recurre al llanto para comunicar a sus figuras parentales las necesidades que tiene de hambre, sueño o enojo, en razón de lo cual las personas adultas deben tratar de identificar el origen del problema y remediarlo. Por consiguiente, el llanto tiene un gran poder de adaptación (Papalia et al, 2012, p. 162). Agregan que el aprendizaje temprano del lenguaje tiene una relación estrecha con el desarrollo cognoscitivo en otras etapas de la vida.

Para estas autoras, el desarrollo del lenguaje en la persona menor se da siguiendo el siguiente proceso:

- Los **balbuceos**: según estas autoras aparecen entre los seis y 10 meses,

mismos que las más de las veces son considerados las primeras palabras del o la bebé. Si bien no se transmite ningún mensaje, es interpretado como medio de comunicación. Poco a poco la persona menor irá imitando los sonidos del lenguaje, lo cual es fundamental para el desarrollo temprano del lenguaje. Primero imitan los sonidos del lenguaje y de seguida los repiten. De los 9 a los 10 meses, imitan sonidos aunque no los comprendan y los van uniendo paulatinamente creando algo parecido a un idioma pero sin significado.

- Los **gestos**: aparecen antes de que la persona menor tenga un vocabulario de 25 palabras y desaparecen cuando aprende la palabra con que se dice la idea que expresaba gesticulando y que puede ser citada por ella misma (Lock, Young, Service y Chandler, citados por; Papalia et al., 2012).
- **Primeras palabras**: es pronunciada entre los 10 y los 14 meses, iniciando con ello el habla lingüística con la que comunica significados. Al principio, el repertorio verbal se limita a papá y mamá, y a ambas en ocasiones se les asigna más de un significado
- **Primeras frases**: según las autoras, se da cuando el niño o la niña de los 18 a los 24 meses, une dos palabras para enunciar una idea, aunque la edad podría variar de una persona menor a otra. Por lo general las frases se relacionan con sucesos cotidianos, personas y actividades (Braine; Rice y Slobin, citados por Papalia et al., 2012) y el orden de las palabras está influenciado por lo que escuchala persona menor, consciente del fin comunicativo del habla y de lo que significan sus palabras (Shwe y Markman, citados por Papalia et al., 2012).

Skinner (comentado por Papalia et al., 2012) planteó que el aprendizaje del lenguaje está influido por la experiencia. Los y las bebés pronuncian sonidos al azar y son las personas que las cuidan quienes mediante sonrisas, atención y elogios los refuerzan, por ello tenderán cada vez más a imitar los sonidos que escuchan.

En esta misma línea, Chomsky (citado por Papalia et al., 2012) formuló que el cerebro tiene una capacidad innata para adquirir el lenguaje, lo que conlleva

a que los y las bebés aprendan a hablar de la misma forma en que aprenden a caminar.

Según Papalia et al. (2012), para que el lenguaje se dé, requiere de un aparato biológico, habilidades cognoscitivas y de un interlocutor, de ahí la dificultad que tienen las personas menores de edad que crecen sin contacto social o solo expuestos a la televisión, para desarrollar el lenguaje.

Cuando empiezan a hablar, las figuras parentales o cuidadores van ampliando el vocabulario del niño o niña a medida que les repiten y pronuncian correctamente las palabras, de ahí que exista una relación positiva entre la frecuencia con la que las madres dicen una palabra y cuanto hablan con el vocabulario de sus hijos o hijas (Huttenlocher, comentado por Papalia et al., 2012). Además las madres que tienen una posición socioeconómica más elevada, tienen un vocabulario más amplio y sus oraciones son más extensas, por lo que sus hijos o hijas dicen más palabras que otros niños o niñas de la misma edad, pero de menor posición socioeconómica (Hoff; Ramey y Ramey, citados por Papalia et al., 2012).

Área del desarrollo socioemocional

Para León y Pereira (2004), comprende las relaciones interpersonales, el estado emocional, los valores, el desarrollo moral y la sexualidad. Esta área se ve influida por:

- El medio cultural y social en que se desenvuelve el niño, niña o adolescente, el proceso de socialización, los valores, actitudes y expectativas que definen lo que se espera de él o ella.
- El medio socioeconómico de la familia tiene impacto por las formas de estimulación y control. Cuanto más alto el nivel, más mensajes verbales, lo que contribuye a desarrollar la capacidad lingüística (Evans y McCandless, citados por León y Pereira, 2004).
- El ambiente familiar es el factor más influyente por la calidad de las experiencias iniciales respecto al cariño y control, pues define la forma de relación de la persona menor con el mundo. Si el ambiente familiar no

ha sido el adecuado, el niño o niña puede llegar al aula inseguro, ansioso, preocupado por los conflictos de sus padres, y más aún porque su madre o su padre se vayan o lo dejen de querer.

- El nivel de autoestima según la visión de sí mismo, así será la voluntad para persistir, superar las frustraciones que siempre se dan, y continuar aprendiendo en forma entusiasta y positiva.
- Las relaciones con sus pares y con sus amigos del lugar de residencia, también afectan en forma importante su estado emocional.
- La relación que el niño o niña tiene con la persona docente afecta su autoestima y percepción de sí mismo. Si la persona menor siente que la docente atiende sus preguntas, se preocupa, responde a sus inquietudes y necesidades, él o ella responderá de forma positiva, caso contrario buscará inconscientemente la manera de "lidiar" con esa maestra.

Continuando con lo antes mencionado, para Soler (2016), el término socioafectivo se refiere a las y "emociones, sentimientos, interacciones y relaciones que van formando la experiencia de cada persona, constituyen su mundo interior y dan lugar a ser quien es" (p. 17), influido por las vivencias positivas y negativas que se tienen.

Mediante el desarrollo afectivo cada niño o niña va construyendo su mundo emocional y sentimental, de ahí la necesidad de que cada experiencia sea positiva y en las mejores condiciones.

Según acotación de Soler (2016), el vínculo emocional más trascendental que desarrolla el niño o niña en su infancia es el apego y consiste en la relación afectiva especial que forma con cada una de las personas con las que se relaciona cotidianamente. El apego facilita el proceso de adaptación del niño o niña con todos los miembros de la familia, la supervivencia de las familias, la seguridad entre todos e influye en el desarrollo social.

Fases del apego

Bowlby citado por Soler (2016), planteó que el apego se construye en cuatro fases, las que se describen a continuación,

- Fase del preapego: se da del nacimiento hasta los 6 meses. Además de satisfacer las necesidades básicas del bebé, se establecen las primeras interacciones entre este y la figura de apego.
- Fase de formación del apego: va de las 6 semanas a los 6 meses. La persona menor prefiere a las personas con las que se relaciona cotidianamente, sin rechazar a las personas extrañas.
- Fase de apego bien definido: es de los 6-8 meses a los 18-24 meses. El bebé distingue a las personas conocidas de las extrañas, por lo que sus actos son para llamar la atención de la figura de apego y buscar su proximidad.
- Fase de relaciones recíprocas: va de los 18 a los 24 meses. "Desaparece la ansiedad por separación y el vínculo es tan fuerte que no se busca siempre la proximidad física. El niño sabe que cuando lo necesite estará para él" (p. 53).

Soler (2016), convoca a Ainsworth y sus colaboradores, quienes identificaron cuatro patrones de apego, de los que uno es el apego seguro y los otros son inseguros.

- **Apego seguro:** es el más frecuente, se da búsqueda de la figura de apego, ansiedad ante la separación, reencuentro del contacto y felicidad.
- **Apego ansioso evitativo:** se da una escasa o nula ansiedad ante la separación, no prefiere a la madre frente a una extraña y la evita en el reencuentro.
- **Apego ansioso ambivalente:** poca búsqueda de la madre, intensa y ambivalente reacción de ansiedad por separación con la madre (amor-odio).
- **Apego desorganizado:** la persona menor se muestra desorientada y un

comportamiento que denota mezcla de los otros tres patrones (p. 56).

Igualmente Soler (2016) enlista una serie de factores que en su opinión influyen en la formación del apego, a saber:

- El niño y la niña: considera aspectos personales inherentes a la persona menor de edad.
- La figura de apego o cuidador: incluye el carácter y temperamento de las figuras de apego influyendo en el vínculo.
- Entorno o ambiente: considera el clima familiar, la violencia, conflictos familiares o familias desestructuradas y disfuncionales provocando miedo y desconfianza en el niño o niña que limitará la formación del apego.
- Acoplamiento o sincronías: es la interrelación entre la persona menor de edad, la figura de apego y sus respectivos caracteres y temperamentos.

Desarrollo social

Considera Soler (2016), que el desarrollo social es trascendente durante los primeros años, en tanto sienta las bases para las relaciones futuras que la persona menor establece consigo mismo, con otras personas, con contextos y en general, con el mundo que lo rodea. Para que esta evolución social se dé positivamente, destaca como elemento clave el proceso de socialización, mismo que es concretado por este autor como "el proceso por el que el ser humano se convierte en un ser activo y de pleno derecho en la sociedad de la que forma parte, además de estar en continua interacción con sus integrantes" (p.90).

Adicionalmente, Soler (2016) visualiza como objetivo de la socialización, el propiciar el desarrollo social y consecuentemente su adaptación en el ambiente en el que el niño o niña se desenvuelve y plantea dos tipos de socialización:

- **Socialización primaria:** ocurre en la familia, la cual le aporta las pautas para interactuar, vincularse y las normas de comportamiento socioemocional esperado.
- **Socialización secundaria:** se da en diferentes ámbitos fuera de la familia

como la escuela, el grupo de pares y de educación no formal.

Es por esta razón que Soler (2016), apunta que los contextos y agentes de socialización son las personas e instituciones que intervienen e influyen en el desarrollo social de la persona menor y estos son:

- La **familia:** considerado el primer agente de socialización, se dan las primeras interacciones sociales, de ahí que deben ser muy positivas en tanto influirán en la calidad de las relaciones que establece con otros.
- La **escuela:** le permite el contacto con otros modelos de referencia diferentes de la familia y con la sociedad.
- El **grupo de pares:** es el que está en el centro educativo y que influye notablemente en la socialización e imitación de conductas.

Refiere Soler (2016) que para conocer el mundo en el que se desenvuelve, el niño o niña debe "tener conciencia de sí mismo, saber diferenciarse de los demás, autoconocerse, autorreconocerse, tener un autoconcepto y una autoestima" (p.102) y que el proceso a seguir para lograrlo es:

- El **autoconocimiento:** el niño o niña puede desde el primer año registrar que existe, que es diferente e independiente de otras personas.
- El **autorreconocimiento:** se da alrededor de los dos años de edad. Emplean pronombres y pueden organizarse.
- El **autoconcepto:** se forma de los tres a los seis años, son las creencias o imagen que se tiene de uno mismo, definen a la persona y depende del autoconocimiento y el autorreconocimiento.
- La **autoestima:** es la evaluación que la persona menor hace de sí misma a partir de los 7 años, se forma lentamente varía según edad y hechos.

Adicionalmente, el autor precitado da cuenta de que los principales conflictos que se presentan en el proceso de desarrollo social, son:

- La **timidez extrema:** el niño o niña en esta condición, evade relacionarse con sus pares, se aísla y evita participar en las diferentes actividades, por

lo que es pertinente incluirla lentamente en las acciones grupales, pero sin forzarla, de manera que no aumente la timidez; le fortalezca la autoestima y la confianza en sí misma, para crear un clima de aula que transmita seguridad y calidez.

- Las **normas y límites**: se establecen para que la persona menor se sienta segura respecto a lo puede o no hacer. Por ello, tanto la familia como el centro educativo deben explicárselas claramente para que las incorporen y su comportamiento sea acorde con ellas en cualquier contexto.
- La **conducta agresiva**: a partir del año y medio o dos años, el niño o niña puede manifestar su enojo a través de una conducta agresiva intencionada, causando un daño físico o psíquico.

Respecto a la conducta agresiva, aclara Soler (2016) que en la infancia se evidencian dos tipos, a saber:

- La **agresividad adaptativa**: entre los tres y seis años, la persona menor la emplea si no consigue lo que desea y necesita hacerlo saber.
- La **agresividad no adaptativa**: hay que prestarle atención ya que las manifestaciones son más frecuentes con el fin de resolver situaciones, quebrantando las relaciones con sus pares.

Al respecto, el autor recomienda una estrecha comunicación entre la familia y el centro educativo a efecto de identificar el comportamiento para eliminarlo mediante una técnica de modificación de conducta o bien el fortalecimiento de las habilidades sociales.

Desarrollo moral

La moralidad es definida por Soler (2016) como "un conjunto de creencias, normas y valores de una persona o grupo social que funcionan como una guía para actuar" (p.135) y agrega el autor que está constituida por la creencias (conocimiento considerado verdadero); las normas (pautas establecidas socialmente para la convivencia, por lo que se deben cumplir y respetar y los valores (alinean la conducta hacia una acción u otra, basándose en los

sentimientos y las creencias que cada persona tiene).

Agrega Soler (2016) que la moralidad en el niño o niña no es real, sino que su comportamiento está influido por los juicios de las personas más cercanas pues son estas las que les dicen lo que pueden o no hacer y lo que está bien o no.

De igual manera apunta este autor que los componentes de la moralidad son, el emocional (emociones que experimenta la persona frente a una situación o conflicto); el cognitivo (son los pensamientos o ideas que siente un niño o niña ante una situación) y el conductual (conducta que se emite ante una situación, consecuente con los sentimientos y pensamientos que se tienen de esta).

En opinión de Soler (2016) debe potenciarse en el niño o niña aspectos cognitivos y socio afectivos que le permitan adaptarse, integrarse, formarse y desarrollarse integralmente, en coordinación con la escuela, la familia y los medios de comunicación, entre otros. Este autor señala que algunos de los valores que deben considerarse son los personales (integra valores familiares y socioculturales); los familiares (basados en las creencias de las figuras parentales empleadas para educar y que el hijo o hijaincorpora mediante la observación); los socioculturales (trasmitidos en el proceso de socialización según el lugar o país en el que vive); los materiales (surgen de la unión de valores personales, familiares y socioculturales) y los espirituales (considerados los más importantes porque dan sentido a la vida).

Plantea este autor que la educación en valores ayuda al desarrollo integral; favorece el desarrollo moral; incorpora los valores sociales; coadyuva con el bienestar personal; se aprende a ser crítico; introyecta normas y reglas sociales para vivir en armonía; se concientiza de los valores presentes en cada acción e incorpora conductas aceptadas y valoradas socialmente. Señala además que la familia, como primer agente de socialización, es a la que le corresponde la transmisión de valores y modelar comportamientos adecuados.

Pero para que el desarrollo moral y la introyección de valores sea óptimo, debe darse especial atención a lo siguiente: (Soler, 2016, p.160).

- Todas las personas que conforman la familia, deben tener las mismas

directrices, caso contrario, la persona menor podría confundirse.

- La transmisión de valores en la familia, debe ser constante, sincera y en un contexto afectuoso que comunique seguridad.
- Un diálogo abierto que fortalezca la adquisición de valores familiares, sociales y personales.

Desarrollo sexual

Plantea Soler (2016) que "el desarrollo sexual de 0 a 6 años es decisivo a la hora de crear el mundo interior, cómo se van a vivir las diferentes relaciones afectivo-sexuales, ya sean de amistad, amorosas y la confianza, seguridad, e identidad de cada uno (p. 177). Sugiere este autor que en este desarrollo concurren varios factores interactuando entre sí, tales como:

- Los **biológicos**: "características fisiológicas y anatómicas que hacen diferentes a ambos géneros" (p. 178).
- Los **sociales**: "estereotipos de género y roles, entre otros que caracterizan a cada uno" (p. 178).
- Los **psicológicos**: "parte más íntima y personal en la que cada uno construye su identidad sexual de género y donde cada uno se configura a sí mismo y se identifica con esa construcción" (p. 178).

Adiciona Soler (2016) que los tres factores citados "dan lugar a la sexualidad de cada persona; de ellos solo el factor biológico viene dado; los otros dos son construcciones en las que juega un papel fundamental la educación y las experiencias" (p. 178).

En relación con lo anterior este autor explica que alrededor de la sexualidad existen diversos términos relacionados pero diferenciados entre sí, que son importantes de entender para abordar adecuadamente este desarrollo, tales como:

- El **sexo**: "rasgo biológico de la persona determinado genéticamente y que hace que una persona sea hombre o mujer".

- El **género**: "construcción y clasificación social del género masculino y femenino con base en creencias, valores y tradiciones de lo que debe hacer cada persona".
- El **rol de género**: "enunciación de roles y acciones según corresponda al hombre o mujer".
- La **identidad sexual**: "conciencia individual de pertenecer a un sexo o a otro".
- La **identidad de género**: "conciencia de considerarse hombre o mujer y actuar de conformidad con las expectativas de cada género".
- Los **estereotipos de género**: "conductas y rasgos que una sociedad define correctas por la sociedad para un hombre o una mujer" (Soler, 2016; p, 180).

En opinión de Soler (2016), las características de la sexualidad de la persona menor de edad, son las siguientes:

- Están ligadas a las funciones fisiológicas que satisfacen necesidades básicas.
- Se originan en la etapa infantil.
- La persona menor no diferencia entre sexualidad y afectividad y ambas tienen que ver con placer, bienestar y seguridad.
- Se enuncian y revelan mediante la curiosidad.
- El sentido y significado que el niño o niña le da es diferente al de la persona adulta.
- El vínculo afectivo que establece la persona menor en esta etapa, es determinante en las relaciones afectivo-sexuales que establece como adulta.

El desarrollo de la sexualidad infantil es fragmentado en dos etapas, según edad cronológica y eventos más notables adquiridos (Soler, 2016). Para este autor de los 0 a 1 año, la sexualidad está determinada por el afecto y los vínculos

de apego con las figuras principales; siendo esta relación la base de su eventual desarrollo sexual y en el marco de un clima de seguridad y afecto positivo.

De 1 a 3 años, ocurren cambios evolutivos relevantes para el desarrollo sexual, caracterizados por la exploración y descubrimiento del propio cuerpo lo que le permite ver las diferencias anatómicas con las demás personas; inicia el desarrollo de la identidad de género y el control de esfínteres.

De 3 a 6 años Soler (2016) opina que los cambios son integrales, siendo los más sustanciales en el ámbito sexual los siguientes: investigan y observan las diferencias entre géneros; la curiosidad les lleva a formular preguntas relacionadas con sexualidad; se van definiendo los roles de género y eligen juegos con personas del mismo sexo.

En este mismo contexto, Soler (2016) sugiere que los estereotipos de género concebidos como "ideas y producciones sociales y subjetivas que pueden condicionar el comportamiento y las funciones" (p. 183), subrayan las discordancias entre géneros dando "lugar a una desigualdad que no resulta beneficiosa para ninguno de los dos sexos" (p. 183).

De igual manera apunta Soler (2016) que la cesión de estereotipos emana de las familias, personal docente y medios de comunicación, los que desempeñan un rol categórico propagando lo que es apropiado socialmente para un niño o niña y mediando en la construcción de la identidad, roles, personalidad y en quiénes son.

DESARROLLO POR ÁREAS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

EL DESARROLLO PRENATAL DEL NIÑO Y LA NIÑA

Si bien el primer indicio para que una mujer sepa que está embarazada es la falta del periodo menstrual, cabe la posibilidad de que lo sepa con antelación, ya que el cuerpo tiene cambios sutiles pero perceptibles y durante la gestación -periodo entre la concepción y el nacimiento-, la persona neonata atraviesa por un proceso de desarrollo que va de 37 a 41 semanas, partiendo del primer día del último ciclo menstrual de mujer (Hamilton et al., citados por Papalia, Feldman y Martorell, 2012).

Al respecto León (2010), resalta que la etapa del desarrollo intrauterino tiene una significativa importancia "para todo el desarrollo futuro del ser humano" (p. 15), de ahí que deba prestársele especial atención.

Etapas del desarrollo prenatal

Papalia et al. (2012), sugieren que antes y posterior al nacimiento, el desarrollo integral se da con base en dos principios esenciales que son el crecimiento y el desarrollo motriz.

León (2010); Rice (citado por Sandoval, 2012); Papalia et al. (2012) y León y Bagnarello (2016), plantean, que el desarrollo prenatal pasa por tres periodos o etapas, a saber:

- **La etapa germinal:** tanto León (2010); Rice (citado por Sandoval, 2012); Papalia et al. (2012), como León y Bagnarello (2016), coinciden en señalar, que este período va de la concepción hasta que el cigoto se divide y se implanta en la pared del útero. En opinión de León (2010), la fase de la fertilización está determinada por dos factores trascendentales relacionados con una apropiada ovulación y una relación sexual en un tiempo cercano a la ovulación y Papalia et al. (2012), agregan que,



A las 72 horas se ha dividido primero en 16 y luego en 32 células; un día después tiene 64 células. A la vez que se divide, el ovulo fertilizado se desplaza por la trompa de Falopio hacia el útero, un viaje que se lleva tres o cuatro días.

Su forma cambia a la de un blastocito, una esfera llena de líquido que flota libremente en el útero hasta el sexto día posterior a la fertilización, cuando empieza a implantarse en la pared uterina. Solo alrededor de 10 a 20% de los óvulos fertilizados completan la tarea de implantación y continúan su desarrollo (p. 78).

- El **periodo embrionario**: al final del periodo embrionario, el feto ha desarrollado la primera estructura ósea, extremidades y dedos que tienen forma humana; se forman los principales vasos sanguíneos, los órganos internos, se perciben los latidos cardiacos, tiene una longitud aproximada del 7.5 centímetros y una gran cabeza y rostro (Rice, citado por Sandoval, 2012), pero además, se forman rápidamente los aparatos respiratorio, digestivo y el sistema nervioso. León (2010); Papalia et al. (2012) y León y Bagnarello (2016), concluyen en que este es un periodo crítico ya que el embrión es muy vulnerable a las influencias nocivas del ambiente prenatal, conllevando a que cualquier desarrollo podría resultar afectado con una malformación congénita o no sobrevivir al primer trimestre del embarazo.
- El **periodo fetal**: va de las ocho semanas hasta el nacimiento. Al final del cuarto o quinto mes es posible sentir el movimiento fetal, la piel del feto está cubierta por un vello fino, pesa aproximadamente medio kilo, duerme, despierta, succiona y cambia la posición. Al terminar el sexto mes se forman los ojos (son sensibles a la luz), los párpados, las pestañas, pueden oír los sonidos uterinos y responder a estos. En el tercer trimestre la cabeza y el cuerpo están más proporcionados, se ha formado capas de grasa bajo la piel, pesa alrededor de dos kilos, mide cerca de 45 centímetros, le han crecido las uñas, los extremos de los dedos de manos y pies, la piel está más suave cubierta por una sustancia cerosa y el bebé está listo para nacer (León, 2010 y Sandoval, 2012, comentando a Rice y León y Bagnarello, 2016).

En esta línea, Lee et al., (citados por Papalia et al., 2012), plantean que durante esta etapa, el feto crece muy rápido, hasta unas 20 veces su tamaño anterior y los aparatos y órganos acrecientan su complejidad. Desarrollan las uñas y los

parpados, respiran, patean, giran, se flexionan, se sobresaltan, bizquean, tragan, cierran el puño, les da hipo y se chupan el dedo. Agregan los autores que el feto podría sentir dolor, sobre todo si es después del tercer trimestre.

Papalia et al. (2012), comentan a Mennella y Beauchamp; Ronca y Alberts y a Smotherman y Robinson, para dar cuenta de que el feto traga y aspira del líquido amniótico en el que flota, el cual contiene compuestos que pasan al torrente sanguíneo del feto estimulando los sentidos del gusto, el olfato y el desarrollo de órganos útiles para la respiración y la digestión. Alrededor de las 14 semanas de gestación, maduran las células gustativas y se desarrolla el sistema olfativo, que controla el sentido del olfato (Bartoshuk y Beauchamp; Mennella y Beauchamp, citados por Papalia, et al., 2012).

León (2010), hace referencia a la edad de la viabilidad para explicar que algunos niños o niñas podrían nacer prematuros, en cuyo caso es viable su sobrevivencia en el tanto se brinden los cuidados especiales que demandan.

Según Sandoval (2012), son dos las características fundamentales con las que la persona menor nace, la plasticidad y la inmadurez y agrega que, la satisfacción de las necesidades básicas de alimentación, descanso y reproducción, determinan significativamente nuestros actos.

Factores protectores y de riesgo que influyen en la etapa prenatal

El impacto que determinados factores exógenos o endógenos tengan en el desarrollo intrauterino del embrión y posterior a su nacimiento, están determinados por la etapa de desarrollo en que se encuentre y de la "predisposición genética que exista" (León, 2010, p. 27 y León, y Bagnarello, 2016).

En esta misma línea, Sandoval (2012), aporta que después de la concepción, el ambiente en el que crece el feto es crucial para un desarrollo saludable, de ahí la relevancia de resaltar aspectos concernientes al contexto que rodea a la mujer embarazada, tales como:

- Los **teratógenos**: es "cualquier sustancia que cruza la barrera placentaria, daña el embrión o feto y ocasiona defectos congénitos" (p. 93), siendo más

crítico durante las primeras ocho semanas de desarrollo, sin embargo en las últimas semanas se podría dañar el sistema nervioso central (incluyendo el cerebro), los ojos y los genitales.

- La **radiación**: en los 3 primeros meses de embarazo, puede dañar al feto si es muy elevado (Kleinman, Cooke, Machain y Kessel, citados por Sandoval, 2012 y León, 2010).
- La **rubéola**: si la madre adquiere el virus antes de la décima primera semana de embarazo, existe alta probabilidad de que ocasione sordera, defectos cardíacos o deficiencias visuales e intelectuales en el bebé (León, 2010 y Sandoval, 2012).
- **Toxoplasmosis**: parásito contenido en la carne no cocinada y en la materia fecal de los gatos y otros animales. Si la mujer embarazada no debe cambiar la arena del gato, ya que podría haber afectación del sistema nervioso del feto incitando retardo, sordera y ceguera (Larsen, comentado por Sandoval, 2012 y León, 2010).
- Otras enfermedades infectocontagiosas dignas de tomar en cuenta son las infectocontagiosas como la varicela, las paperas y la fiebre escarlatina (León, 2010 y León y Bagnarello, 2016).

Influencias ambientales asociadas a la madre

Aunado a lo anterior, León (2010), Sandoval (2012) y Papalia et al. (2012), exponen otros factores maternos que podrían incidir positiva o negativamente en el desarrollo de la persona menor:

- El **embarazo según la madre**: debe prestarse atención a una serie de síntomas y cambios que experimenta la mujer embarazada y que van desde ausencia de menstruación (con algunas excepciones), náuseas, fatiga, sueño, micción más frecuente, cambios fisiológicos y en el sistema reproductor, circulatorio y hormonal, con las debidas implicaciones psicológicas (León, 2010).

- **Edad de la madre**: se dice que la madre adolescente tienen más riesgo de abortar, nacimiento prematuro y muerte neonatal que una con veinte años. La persona nacida podría tener bajo peso neonatal, defectos físicos, neurológicos o tener discapacidad cognitivo (Smith, Weinman, y Malinak, comentados por Sandoval, 2012). El problema no es la edad de la madre, sino el que esté sola, con bajo nivel socioeconómico y no reciba la nutrición y cuidado médico prenatal conveniente (Social Factors, citado por Sandoval, 2012). Las madres con más de 35 años corren riesgos mayores durante el embarazo o parto, tales como, complicaciones, aborto, tener gemelos y anomalías en el desarrollo. La edad podría no ser factor causal si no es obesa, tiene presión alta o diabetes. Mujeres mayores de 40 años dan a luz bebés saludables siempre que se tome en cuenta el peso de la madre, las condiciones de salud y el tabaquismo (Kopp y Kaler, mencionados por Sandoval, 2012).
- **Control médico**: este debe ser continuo, sostenido a través del tiempo y acatar las indicaciones del médico acerca de los cuidados necesarios para no dañar al feto. Adicionalmente, este control previene eventuales riesgos genéticos y físicos o bien atenderlos oportunamente para impedir un impacto negativo en la persona bebé (León y Bagnarello, 2016).
- El **peso de la madre**: si la madre tiene sobrepeso, podría afectar el corazón, la presión, el parto ser de alto riesgo y provocar defectos congénitos. El parto, cuando la madre presenta obesidad, puede ser muy peligroso, ya que se clasifica como de alto riesgo (León y Bagnarello, 2016).
- **Nutrición de la madre**: la deficiencia nutricional de la madre se asocia con muerte neonatal, aborto y deformidades importantes, pero la dimensión del daño depende del momento del embarazo, la duración y la deficiencia. Si esta es grave puede causar retardo mental, nacimiento prematuro, poca resistencia a las infecciones o bajo peso neonatal (León, 2010 y Guttmacher, comentado por Sandoval, 2012). Acerca de este factor, Papalia et al. (2012), agregan que la madre requiere de 300 a 500 calorías diarias adicionales y deben aumentar de ocho a 20 kilos para no tener complicaciones en el parto o personas bebés con bajo o alto peso al nacer.

Si el peso no es suficiente, el o la bebé podría sufrir retardo de crecimiento en el útero, nacer prematuramente, sufrir durante el parto o morir, pero si tiene mucho peso, podría requerir de cesárea por ser el o la bebé de gran tamaño. Las mujeres con sobrepeso u obesas antes del embarazo, podrían tener partos más largos, requerir más servicios médicos y que su hijo o hija tenga defectos congénitos (Gilboa et al. citados por Papalia et al. 2012, p. 81). El ácido fólico es fundamental en la dieta de la mujer antes y durante el primer trimestre del embarazo, de manera que se prevenga problemas en el tubo neuronal y síndrome por déficit de atención en personas menores de siete a nueve años (Scholtz et al., citados por Papalia et al. 2012).

- **Desnutrición:** esta debe ser identificada oportunamente porque puede tener efectos negativos a largo plazo (Goldenberg et al. citados por Papalia et al., 2012). Así mismo en opinión de León y Bagnarello (2016), la desnutrición de la madre podría inducir a mortalidad durante el embarazo o el parto o bien "provocar enfermedades a saber, anencefalia y espina bífida" (p. 88).
- **Actividad física y trabajo extenuante:** el ejercicio regular impide el estreñimiento y mejora la respiración, la circulación, el tono muscular y la elasticidad de la piel de la mujer embarazada y favorece que el embarazo y parto sea más cómodo, fácil y seguro (Committee on Obstetric Practice, citado por Papalia et al. 2012). El trabajo durante el embarazo no implica riesgos, siempre que este no sea extenuante ya que podría provocar un nacimiento prematuro (Luke et al. citados por Papalia et al. 2012).
- **Consumo de drogas:** las drogas cruzan la placenta siendo mayor el riesgo durante los primeros meses de gestación. El alcohol, antibiótico, algunos medicamentos, hormonas, anticancerígenos, barbitúricos, opiáceos y otros depresores del sistema nervioso central, así como la nicotina y la cafeína, son dañinos para el o la bebé durante el embarazo (León, 2010 y Papalia et al., 2012).

Los narcóticos, sedantes y analgésicos son depresores del sistema nervioso central. Son la heroína, los barbitúricos y la aspirina, entre

otros, que conllevan a que la persona recién nacida nazca adicta o bien que dosis altas de aspirina provoquen sangrados antes y después del parto. La alta ingesta de alcohol ocasiona el síndrome de alcoholismo fetal en bebés y aumenta el riesgo de malformaciones en el desarrollo tales como discapacidad física y mental (Mills, Graubard, Harley, Rhoades y Berrendees, citados por Sandoval, 2012). Asimismo, la nicotina provoca bajo peso en el neonato, sobre todo si el consumo es mayor a cinco o más cigarrillos al día y si es de 10 o más cigarrillos diarios, el riesgo es de desarrollar cáncer durante la niñez (Stjernfeldt, Berglund, Lindsten y Ludvigsson, citados por Sandoval, 2012). De igual manera podría presentarse abortos espontáneos, nacimientos prematuros, muertes en el parto, muertes neonatales o placenta previa (Edwards y Rind, comentados por Sandoval, 2012). El consumo de marihuana provoca nacimiento prematuro, bajo peso neonatal, mal funcionamiento posterior al nacimiento, implicando las vías respiratorias.

- **Enfermedades de la madre:** ambos progenitores deben prevenir la gripe, los resfriados y las infecciones de vías urinarias, vaginales y de transmisión sexual o tratarse de inmediato (León, 2010 y Papalia et al., 2012). Las infecciones de transmisión sexual: causan defectos congénitos, así por ejemplo, la sífilis es contraída por el feto porque la espiroqueta traspone la barrera placentaria. Si se diagnostica y se trata antes del cuarto mes de embarazo, el feto no se afecta, caso contrario, el feto puede sufrir daños en los huesos, hígado o cerebro (Grossman, comentado por Sandoval, 2012) o bien morir después de nacer cuando el diagnóstico es tardío. El herpes genital, la gonorrea y la clamidia contagian al bebé cuando pasa por el canal del nacimiento, de ahí que sea más recomendada la cesárea. De no ser así, la persona recién nacida podría morir o si vive, sufrir daño cerebral o ceguera (Subak-Sharp, convocado por Sandoval, 2012). También pueden adquirir gonorrea oftálmica y quedar ciegos al nacer. De igual modo pueden ser infectados con clamidobacteria y sufrir infecciones oculares, neumonía o el síndrome de muerte súbita (Faro, citado por Sandoval, 2012). En caso de que la madre sufra alguna enfermedad que requiera

tomar medicamento, debe valorarse el efecto que este pueda tener en el desarrollo del embrión.

- **Ansiedad y estrés maternal:** una ansiedad y estrés moderado de la madre podría estimular la organización del cerebro en desarrollo (Papalia et al., 2012) y asociarse con un temperamento más activo e irritable en la persona recién nacida (DiPietro et al., citados por Papalia et al., 2012), con déficit de atención (Huizink, Robles de Medina, Mulder, Visser y Buitelaar, citados por Papalia et al., 2002) y con emociones negativas y trastornos de la conducta en preescolares (Martin, Noyes, Wisenbaker y Huttunen; O'Connor, Heron, Golding, Beveridge y Glover, citados por Papalia et al., 2012). Además, Schetter (citado por Papalia et al., 2012), plantea que el estrés crónico podría provocar un parto prematuro o la disminución en el funcionamiento inmunológico, por lo que la mujer sería más vulnerable a infecciones y enfermedades inflamatorias. El estrés intenso durante la semana 24 a 28 de embarazo, se asocia al autismo por la deformación del cerebro en desarrollo (Beverdorf et al., citados por Papalia et al., 2012). La depresión también tiende a tener efectos negativos en el desarrollo (Papalia et al., 2012).
- **Incompatibilidad sanguínea:** esta es hereditaria y ocurre cuando el factor RH presente en la sangre del niño o niña no es compatible con el factor RH de la sangre de la madre, ocasionando "pérdidas o abortos, daño cerebral, anemia" (León, 2010, p. 31).

Aunado a lo anterior, León (2010), cita algunos factores psicológicos que podrían incidir en la persona bebé, tales como, las emociones de la madre ante el embarazo, las cuales se transmiten mediante el sistema nervioso y endócrino; los disturbios emocionales de la madre conllevando a que la persona menor pueda tender a ser inquieta, llorosa y con afecciones gastrointestinales frecuentes; episodios de ansiedad en la madre; conflictos con la pareja; la disminución del interés sexual, el cual podría ser malinterpretado; la actitud y el apoyo de la familia ante el embarazo; la personalidad de la madre y su estabilidad emocional, así como temores de diversa naturaleza, entre otros. Esta autora es de la opinión de que por estos y muchas otras razones, deben darse los cuidados prenatales

necesarios, de ahí que sea fundamental que la madre cuente con todo el apoyo de las personas que están a su alrededor, incluida su pareja, asumiendo esta el rol que le corresponde durante todo el proceso.

Los cuidados prenatales

En un afán de que el embarazo transcurra adecuadamente y no se dañe al embrión, es que León (2010), alude a cuidados que la madre debe tener durante el embarazo, tales como, el control médico; la dieta; el espacio para descanso y sueño reparador; un espacio para ejercitarse y otros cuidados relacionados con la vestimenta, el calzado o lugares en los cuales corra el riesgo de caerse.

Se sobreañade a lo anterior la postura de el CDC (comentado por Papalia et al., 2012), en cuanto a que el cuidado prenatal debe empezar antes del embarazo con el fin de prevenir ciertos riesgos, de ahí la importancia de los exámenes físicos, evitar embarazos imprevistos, la vacunación, detectar riesgos de trastornos genéticos u otras enfermedades.

Lo anterior es viable en razón de que hoy en día existe una serie de instrumentos que permiten valorar la evolución y bienestar que va teniendo el feto y así poder intervenir cuando las condiciones lo demanden (Papalia et al., 2012). Agregan estas autoras que el poder brindar un cuidado prenatal integral, oportuno y de calidad pueden prevenir la muerte de la madre, de la persona menor u otras complicaciones del parto.

Influencias ambientales asociadas al padre

En relación con este punto cabe hacer notar el efecto nocivo de la "exposición al plomo, marihuana, humo de tabaco, grandes cantidades de alcohol o radiación, dietilestilbestrol, insecticidas o altos niveles de ozono", incide en la calidad de los espermatozoides (Sokolet al. y Swanet al., citados por Papalia et al., 2012, p. 88). De igual manera la AAP Committee on Substance Abuse (citada por Papalia et al., 2012), pone en evidencia que los padres fumadores podrían tender a transmitir más anomalías genéticas y en caso de que la madre sea fumadora pasiva, el niño o niña podría nacer con bajo peso, sufrir infecciones respiratorias,

tener muerte súbita o cáncer en la niñez y vida adulta.

Otra causa de afectación congénita está relacionada con la edad de los padres, ya que si estos son mayores, los espermatozoides podrían estar dañados o deteriorados, corriendo la persona bebé el riesgo de nacer con enanismo (Wyrobek et al., comentados por Papalia et al., 2012,); con esquizofrenia (Byrne et al. y Malaspina et al., citados por Papalia et al., 2012), trastorno bipolar (Frans et al., comentados por Papalia et al., 2012) y con autismo o trastornos relacionados (Reichenberg et al. y Tsuchiya et al., citados por Papalia et al., 2012).

Riesgos del ambiente externo

León (2010) y Papalia et al. (2012), explican que los principales riesgos a que se expone la mujer embarazada en el medio en el que se desenvuelve son, la contaminación ambiental, productos químicos, radiación, calor extremo o humedad. Parker, Woodruff, Basu y Schoendorf (citados por Papalia et al., 2012), agregan que las "mujeres embarazadas que respiran de manera continua concentraciones elevadas de partículas de combustión suspendidas en el aire tienen más probabilidades de parir hijos prematuros o de talla baja" (p. 87), con anomalías cromosómicas (Bocskay et al., convocados por Papalia et al., 2012) y con bajo peso al nacer y crecimiento fetal lento, si la exposición es a concentraciones elevadas de desinfectantes (Hinckley, Bachand y Reif, mencionados por Papalia et al., 2012).

Acerca de este mismo factor, cabe decir que Dietert (analizado por Papalia et al., 2012), encontró que la "exposición fetal a volúmenes bajos de toxinas ambientales, como plomo, mercurio y dioxina, así como nicotina y etanol, podría explicar el aumento notable de asma, alergias y trastornos autoinmunes, como lupus" (p. 87). Asimismo, ciertas enfermedades como el cáncer y la leucemia infantil, parecen guardar relación con ingestas de agua de mantos con contaminación química, por parte de la madre, (Papalia, et al., 2012) y si la exposición es a la radiación entre la octava y decimoquinta semana de embarazo, el impacto podría ser importante, provocando "retraso mental, microcefalia, malformaciones cromosómicas, síndrome de Down, convulsiones y mal rendimiento en las pruebas

de CI y en la escuela" (Yamazaki y Schull, citados por Papalia et al., 2012, p. 87).

Complicaciones durante el embarazo

Sandoval (2012), comenta que podrían presentarse las siguientes dificultades durante el embarazo:

- **Vómito pernicioso:** si es constante y fuerte puede deshidratar a la mujer y quitarle los nutrientes necesarios para fortalecer el crecimiento del feto.
- **Toxemia:** es debido a alta presión sanguínea, saturación de agua de los tejidos de la cara y extremidades, aumento de peso, albúmina en la orina, dolores de cabeza, visión borrosa y convulsiones, lo cual podría ser fatal para la madre y la persona por nacer, ya que durante el embarazo es una de las tres causas más importantes de mortalidad materna (Guttmacher, mencionado por Sandoval, 2012).
- **Amenaza de aborto:** el principal síntoma es el sangrado vaginal y Sandoval (2012) apunta que ocurre al inicio del embarazo y antes de que el feto tenga el tamaño que necesita para sobrevivir.
- **Placenta previa:** es la separación prematura de la placenta de la pared uterina porque crece parcial o totalmente sobre la abertura cervical.
- **Embarazo extrauterino:** el óvulo fertilizado se adhiere a la pared de la trompa de Falopio, crece ahí y no dentro del útero y el embarazo ectópico se sitúa en el ovario, abdomen o en el cuello uterino. Ambos requieren de cirugía y ocurren debido al envejecimiento de las trompas de Falopio, la enfermedad inflamatoria pélvica, las infecciones de transmisión sexual o las duchas frecuentes con productos comerciales y cirugías previas (Athaus, citado por Sandoval, 2012).

EL PROCESO DEL NACIMIENTO

El trabajo de parto es empleado como sinónimo del momento del nacimiento,

provocado por los cambios uterinos y cervicales (parición) presentes alrededor de dos semanas antes del parto, "cuando las concentraciones de estrógeno se elevan de manera abrupta, lo que estimula contracciones del útero y que el cuello de la matriz sea más flexible" (Papalia et al., 2012, p. 98). Las contracciones uterinas son frecuentes, rítmicas, dolorosas, intensas y expulsan al feto del útero.

La duración del proceso de parto no es el mismo para todas las mujeres, de ahí la relevancia que tiene el apoyo de familiares en la aceptación de la persona menor y en el ajuste de esta en el medio ambiente que lo rodea y en el medio familiar (León y Bagnarello, 2016).

Etapas del parto

León y Bagnarello (2016) plantean que la mujer da a luz mediante dos formas, esto es, por cesárea o por parto normal y que la forma empleada es la que determina el grado de apoyo que la madre va a requerir, especialmente por los cambios hormonales en la madre, los cuales en algunas ocasiones podrían afectarla al punto de causarle una depresión postparto.

Al respecto, Papalia et al. (2012), apuntan que el nacimiento de la persona menor se da en tres etapas, mismas que se citan a continuación:

- **Primera etapa:** tarda entre 12 o 14 horas. Las contracciones uterinas cada vez más sistemáticas provocan dilatación en el cuello uterino disponiéndolo para el parto.
- **Segunda etapa:** tarda una o dos horas por lo que las contracciones son más energéticas y habituales. En esta etapa la cabeza del o la bebé inicia su proceso de salida del útero al canal vaginal para ser expulsado del cuerpo de la madre embarazada. Si el tiempo supera las dos horas, se debe intervenir debido a que la situación podría exigir intervención médica ante una eventual complicación.
- **Tercera etapa:** tarda de 10 a 60 minutos y es cuando "la madre expulsa la placenta y el resto del cordón umbilical" (Papalia et al., 2012, p. 98).

Complicaciones durante el parto

León (2010) y León y Bagnarello (2016), explican que si la madre ha cumplido con los cuidados necesarios durante el embarazo, el parto debería darse en condiciones normales, no obstante, esta misma autora, reforzada por Sandoval (2012) y por Papalia et al. (2012), señalan que ciertas complicaciones podrían presentarse durante el parto ya que "unos nacen antes de tiempo o demasiado pequeños, otros se quedan en el vientre demasiado tiempo y otros nacen muertos o mueren a poco tiempo de nacer" (Papalia et al., 2012, p. 105). Algunas de estas complicaciones son:

- **Posición del bebé o la bebé dentro del útero:** la posición es inadecuada, está sentada, tiene el cordón umbilical arrollado peligrosamente, en cuyo caso debe valorarse la posibilidad de realizar una cesárea a efecto de disminuir el daño (León, 2010).
- **Estrés sobre el bebé o la bebé:** el parto provoca estrés en la madre y en el bebé, por lo que las contracciones podrían comprimir la placenta y el cordón umbilical, causando privación del oxígeno. Además, se produce adrenalina y noradrenalina en la sangre del bebé, preparándolo para enfrentar o escapar de situaciones de riesgo. Estas hormonas estimulan la respiración, el corazón y todos los órganos y células del cuerpo, lo que es relevante en razón de que la persona menor que nace por cesárea antes de que haya empezado el parto, podría carecer de estas hormonas y ocasionarle problemas para respirar inmediatamente después del nacimiento (Lagercrantz y Slotkin, comentados por Sandoval, 2012). Werner (comentado por Papalia et al., 2012), plantea que los siguientes factores de protección podrían disminuir el efecto del estrés temprano, a saber, los rasgos asociados a ser una persona energética, sociable e inteligente; una relación afectiva y de apoyo de la familia y estímulo de los entornos en los cuales se desenvuelva.
- **Anoxia y daño cerebral:** son las dos complicaciones más serias del parto. Según Berkow (citado por Sandoval, 2012), y León (2010), la anoxia se presenta cuando el cordón queda entre el cuerpo del bebé y el canal del

nacimiento, existe una insuficiencia placentaria, el parto es prematuro, la madre tiene una hemorragia grave, por hipotensión materna, toxemia, disfunción pulmonar neonatal, paso intraplacentario de analgésicos o anestésicos administrados a la madre o malformaciones. El daño al cerebro es permanente o incluso la muerte. El cerebro podría también lesionarse con el uso inadecuado de los fórceps.

- **Bajo peso al nacer:** nacen antes de la semana 37 de gestación y su peso es menor a los 2.500 gramos, por lo que pueden ser prematuros, muy pequeños o ambas (Martinet al., citados por Papalia et al., 2012). Papalia et al. (2012), hacen referencia a la investigación desarrollada por Werner, mediante la cual el autor demostró que el desarrollo físico y psicológico de las personas menores que nacen con bajo peso, se afectan significativamente, más aún si crecen en contextos ambientales malos. Agrega que no ocurre lo mismo en los niños y niñas que tienen la posibilidad de desarrollarse en un medio estable y beneficiador intelectual y emocionalmente, viéndose reducido el riesgo de sufrir problemas de lenguaje, perceptivos, emocionales y escolares.
- **Talla pequeña:** pueden ser o no prematuros y su lento crecimiento estar ocasionado por la inadecuada nutrición de la madre durante el embarazo, situación recurrente en "países con menor desarrollo económico (UNICEF, citado por Papalia et al., 2012), o en "países industrializados debido al tabaquismo durante el embarazo" (UNICEF y OMS, citados por Papalia et al., 2012, p. 106).
- **El nacimiento prematuro:** según la UNICEF (citado por Papalia et al., 2012), se ha encontrado que esta condición correlaciona positivamente con "defectos neurológicos de nacimiento como la parálisis cerebral y con muertes neonatales en todo el mundo" (p. 106).
- **Depresión posparto:** si la persona recién nacida no es deseada o saludable, posterior al parto, la mujer podría sufrir depresión, experimentando tristeza, llanto, depresión, insomnio, irritabilidad y fatiga (Hopkins, Marcues y Campbell, comentados por Sandoval, 2012). Esto se debe a que

al estar la madre sometida a tensión emocional durante el embarazo, una vez concluido este, surgen los sentimientos de agotamiento y depresión, aunado a una disminución de los niveles de estrógenos y progesterona (Waletsky, citado por Sandoval, 2012), o bien porque después del parto disminuye la actividad de la tiroides (Albright, citado por Sandoval, 2012). Sandoval (2012) agrega como causa la insuficiente ayuda que recibe la mujer de la pareja, el bebé o la bebé y otros hijos o hijas hacen demandas personales, hay falta de sueño y tensión física y emocional, todo lo cual denota la necesidad de ayuda y comprensión hacia la madre para compartir la responsabilidad de cuidar a todos los niños o niñas y manejar el hogar.

LA PERSONA RECIÉN NACIDA

León (2010) y León y Bagnarello (2016), destacan que desde el instante en que la persona menor nace, se inician una serie de vivencias que se deben atender dada la relevancia que tienen en su eventual evolución y que tienen que ver con el ambiente, las características personales del o la bebé, la herencia genética y ciertas destrezas para aprender.

Acerca de este punto León (2010) y Sandoval (2012), resaltan los siguientes aspectos, dada la relación que tienen con el desarrollo integral de la persona neonata.

- La **apariencia y características físicas:** baja el peso de la persona neonata durante los primeros días de vida y lo aumenta conforme es alimentada. La cabeza, los oídos y la nariz podrían estar aplanados por el paso en el canal del nacimiento, la cabeza es más grande en proporción con las piernas y los glúteos y es muy pesada, de ahí que los músculos del cuello no la aguantan (Sandoval, 2012). Fournier (citado por León, 2010) agrega que pocos días después del nacimiento, la cabeza adquiere la forma normal que perdió debido a la presión durante el parto. Adicionalmente León (2010) que la piel está arrugada, de tono rojizo, los brazos y piernas no guardan relación con el tamaño de la cabeza, duerme mucho, la mirada

no está fija y no diferencia los estímulos auditivos y visuales producto de la inmadurez biológica que presenta.

- Los **sentidos y la percepción:** si bien el o la recién nacida ve, escucha, sienten, huele, toca, gusta y responde a una variedad de estímulos, incluyendo el dolor, existen diferencias en la forma como responde a los estímulos del ambiente (DiPietro, Porges y Uhly, consultados por Sandoval, 2012).
- La **visión:** es el sentido menos desarrollado la persona recién nacida. Visualizan objetos a corta distancia y gustan de mirar más caras que objetos y al mes distinguen el rostro materno y no el de otras personas (Ludemann, citado por Sandoval, 2012). A los 6 meses algunos niños y niñas emplean ambos ojos para enfocar objetos discriminándolos entre círculos, cruces, cuadrados y rectángulos (Bronson, Slater, Morison y Rose, consultados por Sandoval, 2012). Tal como señala León (2010), la visión de la persona recién nacida progresa vertiginosamente, razón por la que a los ocho meses le es viable diferenciar objetos y colores.
- La **audición:** escuchan sonidos desde el útero, responden a ruidos intensos (Birnholtz y Benacerraf, citados por Sandoval, 2012) y distinguen la voz de la madre (Aslin, Pisoni y Jusczyk, comentados por Sandoval, 2012). Más tarde del nacimiento, diferencian sonidos de desigual intensidad, tono y duración, pero les afecta el sonido agudo más que el grave o las voces humanas, por lo que tienden a mirar hacia la dirección de la que emana el sonido (Sandoval, 2012).
- El **tacto y el dolor:** cuando se acaricia a la persona recién nacida, esta mira en esa dirección y flexiona los dedos cuando se le toca la planta del pie. Es muy sensible al dolor, por lo que debe aprenderse la manera de tranquilizar al bebé o la bebé (Sandoval, 2012).
- **Diferencias individuales:** Sandoval (2012), plantea que a partir de las primeras semanas de vida, las personas bebés se diferencian en su temperamento y grado de actividad: algunos son responsivos, activos, felices, cariñosos, sonríen, están contentos, son sociables, de trato y

cuido fácil, su sueño y alimentación es regular, les gusta ser cargados y acariciados, mientras que otros son aletargados, tranquilos, irritables, tímidos, aislados, lloran mucho, expresan frustración e ira y no les gusta que los alzen, diferencias que deben ser consideradas por las madres y padres responsables de su desarrollo integral.

- **Aspectos psicológicos:** León (2010) comenta que la persona recién nacida posterior a las doce horas; percibe estímulos; muestra preferencias por ciertas cosas, como el agua de azúcarlas voces femeninas y sonidos que simulan el latido del corazón de la madre.
- Los **reflejos:** son las "reacciones innatas espontáneas y fijas a ciertos tipos de estimulación" (León, 2010, p.69). Tanto esta autora como Sandoval (2012) son claras en señalar varios reflejos como son, el mamar, chuparse el dedo, reaccionar cuando percibe ruido fuerte, parpadear ante una luz, extender los brazos hacia los lados, explayar los dedos, llevar los brazos hacia el pecho, cerrar la palma de la mano al tocarla con un objeto o la boca y los labios se movilizan para succionar, todo lo cual facilita la supervivencia de la persona bebé. Algunos reflejos de la persona menor son similares a los de la persona adulta, como reaccionar ante un estímulo doloroso, un pinchazo o una luz intensa. Además agrega Sandoval (2012) que el reflejo de succión permite alimentarse, el reflejo de búsqueda hace que ante una caricia la persona bebé gire la cabeza buscando el estímulo y el reflejo de la presión implica que al tocar la mano del o la bebé, esta se cierre alrededor del objeto. Las tablas que seguidamente se presentan continen la opinión de esta autora en lo que a reflejos se refiere:

- Reflejos de la persona recién nacida:

Reflejo	Estimulación
Succión	Introducir un objeto en la boca
Búsqueda (u hozamiento)	Contacto con la mejilla
Preensión	Contacto con la palma de la mano
Presión Plantar	Contacto en la base de los dedos del pie
Marcha	De pie y sostenido activa movimiento
Ascensión	Sostenerse verticalmente frente a un obstáculocomo un escalón
Reptación	Sostenido sobre el vientre, resiste con el pie
Natación	Sostenido horizontalmente sobre el estómago en el agua
Babinski	Presión suave sobre la planta del pie, del talón hacia los dedos
Moro	Sonido intenso, pérdida de sustentación, golpe sobre la superficie que sostiene al niño
Parpadeo	Luz fuerte sobre los ojos
Patalear	Golpe debajo de la rótula
Tónico cervical	Tendido boca arriba gira la cabeza hacia un lado

* Fuente: Sandoval (2012, p.124).

Respuesta	Significado
Movimiento de succión rítmica	Permite la alimentación desde el nacimiento. Se consolida mediante el ejercicio en los primeros días
Movimiento de cabeza para situar la boca en el objeto estímulo e inicio de movimientos de succión	Sirve para orientar la boca hacia la fuente de alimentación
Cierra la mano presionando el objeto	Permite mantenerse fuertemente agarrado de la madre cuando lo moviliza
Flexiona los dedos presionando el objeto	Evolución de conductas arcaicas
Inicia movimientos de marcha.	Vital para el desarrollo físico
Levanta el pie, con flexión de rodilla, como para salvar un obstáculo.	Fortalece desarrollo motora gruesa
Inicia movimientos coordinados de brazos y piernas para deslizarse sobre el suelo.	Permite desplazarse durante primeros 4 meses
Movimientos sincronizados de brazos y piernas. Desaparece hacia los 6 meses	Mal esclarecido. Posible resto de conductas arcaicas
Extensión de los dedos del pie en forma de abanico, seguida de flexión de los dedos. 8-12 meses	Mal esclarecido
Apertura y luego cierre de brazos y piernas, con cierre de manos sobre la línea media del cuerpo. Desaparece hacia los 6 meses	Conducta que previene caídas y mantenerse asido al cuerpo de la madre.
Cierre de los párpados	Protección de la luz intensa
Extensión de la pierna hacia delante	
Extiende el brazo y pierna de un lado flexionando el opuesto y mirando el brazo extendido.	Facilita la coordinación visión-presión

- Evolución de los reflejos:

Evaluación de los reflejos	Ejemplos
Aparecen alrededor del nacimiento y se mantienen con escasas alteraciones durante el resto de la vida. Proporcionan protección ante el ambiente, presentan pocas variaciones y no tienen interés psicológico.	Patalear Palpebral Estornudo
Desaparecen al cabo de algunos meses sin dejar rastro aparentemente y sin que esas conductas vuelvan a aprenderse	Babinski Moro Tónico-cervical Presión plantar
Desaparecen al cabo de algunos meses y más tarde vuelven a aprenderse de forma voluntaria.	Marcha Ascensión Natación Reptación
A partir del segundo cuatrimestre aproximadamente se convierten en actividades voluntarias. Son los que mayor interés tienen desde el punto de vista del desarrollo psicológico.	Succión Presión

* Fuente: Sandoval (2012, p.124).

- **Atención inmediata** de la persona recién nacida: León (2010) enfatiza en la importancia de que la madre pida que le entreguen a su hijo o hija inmediatamente después de su nacimiento, de manera que pueda ponerlo sobre su pecho y promover el vínculo afectivo estrecho el o la bebé. Agrega la autora que partir de este momento la persona recién nacida debe ser protegida contra las infecciones, lo que se consigue alejándolo de personas que estén con catarros, infecciones intestinales, de la piel y de la garganta, entre otras.

- **Alimentación** de la persona recién nacida: para León (2010), la leche materna es insustituible debido a la cantidad de sustancias alimenticias y vitamínicas que contiene y que benefician al o la bebé pues previenen infecciones. Además la experiencia de mamar le aporta satisfacción emocional, seguridad y un adecuado desarrollo psicológico, todo lo cual potencia una relación cálida y afectiva con la madre. Sugiere a las madres que no amamantan, tomar en sus brazos a su hijo o hija cada vez que toma el biberón y brindarle cariño y la atención que requiere.
- La **higiene** de la persona bebé: León (2010) y León y Bagnarello (2016) sugieren no bañarles en tina hasta que pierdan el cordón umbilical. Una vez que esto ocurre, deben bañarse cada día, cambiales sus pañales con frecuencia de manera que su piel no se lesione. Las ropas tienen que proteger contra el frío sin que les sofoque y favorezcan el movimiento. Aunado a esto, recomienda que la madre alce, acaricie, arrulle y cante al hijo o hija, para que se conozcan, disfruten y se promueva un adecuado desarrollo emocional. Además es importante que el niño o niña esté en un ambiente libre de ruido, sin luces fuertes, con una temperatura adecuada y que le lleven con frecuencia a control médico, lo que permitirá prevenir eventuales complicaciones.
- La **llegada** de la persona bebé: implica prestar atención a la distribución del espacio físico, al horario para alimentarse, a la participación en actividades familiares de diversa índole y a la distribución de las labores del hogar, para satisfacer las demandas de la persona menor cuando corresponde, que experimente seguridad y pueda irse independizando mediante la exploración del mundo (León, 2010).
- La **relación de la persona bebé**: para la autora, el apego que se desarrolla entre la madre y su hijo o hija se basa en una relación de amor y juego, que permite un intercambio de mensajes que la fortalecen, siempre que se tome en cuenta las diferencias, necesidades y particulares de cada bebé, sin caer en eventuales comparaciones que provoquen conflictos psicológicos y de conducta en la persona menor de edad.

- **La relación entre la persona recién nacida y el padre:** la autora opina que en la medida que el padre participe en todo el proceso del embarazo, del parto y se relacione con el o la bebé, la atención que le brinde fortalecerá la relación entre ambos.
- **La madre sola y la persona recién nacida:** León (2010) es de la opinión de que a estas madres se le debe brindar más apoyo en la crianza de su hijo o hija, en razón de que deben cumplir con un doble rol y asumir los gastos sin ayuda. Agrega que esto es de especial importancia, si se toma en cuenta que si la persona bebé no es deseada y una vez que ha nacido no se le atiende como corresponde, las implicaciones negativas serán en el desarrollo socioemocional con eventuales problemas de adaptación, abandono o, maltrato.

León y Bagnallero (2016) enuncian que los cuidados que se deben tener ante el nacimiento de un niño o niña son los siguientes:

- La madre podría necesitar ayuda de sus familiares para el cuidado de la persona recién nacida.
- Prestar atención al ambiente de aceptación o rechazo que prevalece ante la llegada de la persona bebé, debido a que si es tenso, podría esta situación incidir negativamente en el estado anímico de esta, así como en "su condición física, neurológica y emocional" (p. 95).
- Diariamente, es importante amamantar a la persona bebé, estimularla para que se desarrolle y vigilar su estado de salud física y emocional. Esto a la vez coadyuvará en el adecuado desarrollo de los diferentes sentidos, los cuales "sirven como herramientas básicas para la supervivencia y para el aprendizaje de las habilidades iniciales" (p. 97).

De igual manera, estas autoras resaltan la importancia de emplear el juego para potenciar el desarrollo de la persona recién nacida, y agregan que,

Se trata de jugar con ellos, de hablarles, de acariciarlos, de darles oportunidades de oler y probar distintos sabores, de exponerlos a música o a sonidos diversos del ambiente. Esta estimulación debe tener un nivel óptimo, no máximo, pues lo

que se busca es promover interés en el bebé por lo que lo rodea, pero no saturarlo ni sobre-estimularlo. Lo mismo aplica para los objetos que están alrededor de él o ella (p. 98).

Desarrollo físico de la persona recién nacida

Desarrollo motor temprano

Explica Sandoval (2012) que aproximadamente al cuarto mes, "los movimientos voluntarios dirigidos por la corteza cerebral toman el control motor" (p. 127), promoviendo que la "habilidad de moverse deliberada y eficazmente se desarrolle rápida y continuamente durante los tres primeros años, cuando empiezan a usar conscientemente partes específicas del cuerpo" (p. 127). Este control en opinión de la autora se da gradualmente de la cabeza a los pies, de adentro hacia afuera y de lo simple a lo complejo y ninguno está presente cuando la persona menor nace.

León y Bagnarello (2016), proponen la estimulación mediante el juego con la persona bebé, hablarles, acariciarla, estimular el olfato, el gusto, ponerles música y diversos sonidos del medio en que se desarrolla, pero sin rebosar el interés del o la bebé por lo que se le presenta.

En esta misma línea, los y las bebés necesitan un espacio que les facilite el movimiento y el desarrollo de sus habilidades altamente "relacionadas con su estructuración mental y su capacidad de control emocional" (Fusté y Bonastre, 2016, p. 14), por eso son perseverantes hasta mejorarlas. En ocasiones las figuras parentales se molestan cuando tiran y tiran al suelo un objeto, ignorando que con esto se domina la destreza. Sandoval (2012), menciona los siguientes acontecimientos como dignos de ser considerados:

- **Control de la cabeza:** las personas bebés pueden girar la cabeza de un lado a otro cuando están acostadas de espalda y si lo están sobre el pecho, la pueden levantar y rotarla. Conforme van creciendo la levantan cada vez más alto. Alrededor del cuarto mes, se espera que la mayoría mantengan erguida la cabeza si están alzados o están en posición de sentado.

- **Control de las manos:** a los tres meses pueden coger un objeto mediano pero no uno pequeño, acción que la logran alrededor de los seis o siete meses cuando pueden hacer el movimiento de pinza.
- **Locomoción:** después de los tres meses ruedan sobre sí mismos, primero de adelante hacia atrás y luego de atrás hacia adelante; gatean usando la barriga y empujando su cuerpo con los brazos y tirando los pies atrás. Pueden sentarse, avanzar a brincos o correr velozmente, impulsándose con los brazos y las piernas; caminan tocando el piso con las manos o andan a gatas con el tronco levantado. A los 9 o 10 meses se desplazan por todo lado, de ahí que las figuras parentales deban extremar los cuidados. Antes de los 6 meses ya sea de la mano de una persona o aferrada de un mueble, la persona menor puede ponerse de pie en una posición erecta, todo lo cual le permite evolucionar hacia el mayor logro motor que es caminar. Es así como se ponen de pie, caminan sujetos de los muebles, se dejan caer sentados, se paran y dan pasos sin ayuda, gatean y tratan de caminar nuevamente, hasta que después de pocas semanas y de haber cumplido el año, caminan bien.
- **Influencias ambientales** en el desarrollo motor: genéticamente están proyectados a sentarse, pararse y caminar, pero para poner en práctica esta habilidad deben haber alcanzado cierto nivel de maduración fisiológica, además de recibir adecuada nutrición y cuidados en su salud.

Desarrollo socio emocional de la persona recién nacida

Las primeras relaciones sociales

En opinión de Sandoval (2012), el acompañamiento y el afecto que las personas que rodean a la persona menor le puedan demostrar, es tan relevante para el desarrollo como la alimentación, en razón de que es a partir de las relaciones que establece, que va incorporando elementos de la cultura que favorecen el desarrollo cognitivo y el mantenimiento de relaciones sociales extensas que trascienden el contexto inmediato.

Esta misma autora enfatiza que la persona menor necesita a otras personas para sobrevivir, que le atiendan y satisfagan sus necesidades básicas, especialmente si siente malestar, hambre, sueño, dolor, calor, frío o está en una postura inadecuada, llorará con el fin de que la persona adulta se arrime, le consuele y aleje el origen de su malestar. Así empieza a relacionarse con las personas con las que está en contacto. Al inicio no las diferencia o identifica, pero le gustan porque le estimulan visual, sonora y táctilmente, no obstante, se ha encontrado en algunas personas bebés, una capacidad para reconocer a quienes le cuidan, habilidad que irán fortaleciendo mediante el contacto con el medio que le rodea.

Agrega Sandoval (2012) que al segundo mes aparece la sonrisa social asociada a las personas y a estímulos externos físicos, cognitivos y socioafectivos. A los siete u ocho meses establece un vínculo más estrecho con la madre o la persona que la cuida y aparece la ansiedad por la separación, manifestada mediante estados emocionales de disgusto, agitación y ansiedad. Si antes de esta edad, la persona menor es separada para ser adoptada en otro medio familiar, podría presentar ciertos desajustes ante el cambio de prácticas y rutinas aprendidas. Surge el miedo a los extraños, evidenciado a través de la angustia, el rechazo y la preferencia por la persona conocida con la que desarrolló el apego.

Debido a que la persona bebé no puede hablar, las emociones adquieren relevancia para comunicar las necesidades a las otras personas, mismas que mediante la rabia, la sorpresa y la alegría, se manifiestan hacia los cuatro meses, mientras que el miedo y la timidez serán evidentes en la segunda mitad del primer año. Conforme crece la persona bebé, irá renovando la expresión de las emociones, de manera que si se frustra y tiene cuatro meses, podría con ira retirar la mano que lo sostiene, mientras que hacia los siete meses, el enojo está dirigido hacia la persona que lo frustra.

Si bien la sonrisa es reflejo al principio, pronto es empleada para expresar satisfacción y bienestar ante una situación, objeto o persona, acción que es reforzada por las personas con gestos de alegría, mimos, expresiones vocales o movimientos, instaurándose como una conducta social que se adopta y se repite en comunicación social.

Adiciona Sandoval (2012) que las emociones se van socializando y limitando a solo expresiones positivas conforme crecen las personas bebés, enseñándoles a limitar y controlar las expresiones negativas, control que a criterio de la autora, está asociado a la capacidad cognitiva para preveer el impacto que tiene en las personas esa emoción. En este proceso, el niño o la niña de tres meses irán no solo expresando sus emociones, sino identificándolas en las personas que le rodean. A los cuatro o cinco meses claramente las discrimina al punto que si son expresiones de alegría y tristeza le atraerán, pero si son de ira, miedo, desagrado o tristeza, tenderá a evadir y a reaccionar con llanto (Iglesias, citado por Sandoval, 2012). A los 3 meses percibe la inexpressión o tristeza de la madre. Va reconociendo así la expresión de la persona adulta más cercana y responde adecuadamente a ella.

Soler (2016) explica de manera más global, que del nacimiento a los 6 años de edad, las personas menores presentan las siguientes características socioemocionales:

- Imperan las emociones sobre los sentimientos, porque su desarrollo racional aún no se ha completado.
- Se es más impulsivo y se busca el bienestar emocional principalmente.
- Los menores de edad necesitan que los cuiden y satisfagan sus necesidades fisiológicas y básicas para ir evolucionando.
- Las personas significativas se constituyen en fuente de seguridad, afecto y seguridad que necesitan para conocer el mundo. Mediante las emociones llaman la atención de las personas a las que aman.

Enuncia asimismo que, el desarrollo afectivo involucra cambios que podrían generar conflictos, siendo los más habituales en toda actividad que involucre niños y niñas, los que se mencionan a continuación (Soler, 2016).

- **Celos infantiles:** consiste en un malestar emocional ante las figuras de apego y de referencia más notables y que van de una reacción agresiva, hasta la tristeza y el sufrimiento. Suele experimentarse ante el nacimiento de un hermano, la visita de una persona por un tiempo prolongado,

la desatención, que se le reduzca el tiempo de estar con su figura de apego, un divorcio o una de las figuras parentales rehace su vida y tiene una nueva pareja (Soler, 2016). Agrega este autor que la persona menor podría manifestar los celos mediante una conducta regresiva superada; un comportamiento agresivo físico o llamando la atención con acciones que conllevan un regaño pero que refuerzan la atención solicitada. Ante esta realidad, el autor hace hincapié en la necesidad de conversar acerca de la situación que se presenta de manera que la persona menor no se sienta ignorada, excluida, comparada y ansiosa ante los cambios.

- **Rabieta:** para Soler (2016) "son una expresión emocional desmedida en la que el niño experimenta ira, enfado y rabia como consecuencia de no conseguir lo que demanda en un momento determinado" (p. 75). Agrega el autor que es importante la coordinación familia-escuela para que no se refuerce la rabieta ofreciéndole un premio para que cese la conducta. Más bien sugiere que ante la rabieta, las personas adultas deben mantener la calma, no gritar, no ceder ante la petición del niño o niña, conversar cuando la persona menor esté más tranquila, distraerla con algo que le interese, aparentar que no se hace caso de la rabieta y si acontece en un sitio público, irse a uno más tranquilo.
- **Miedos infantiles:** apunta Soler (2016), que el miedo que siente el niño o niña es transitorio y leve, lo manifiesta con llanto y buscando a la persona que le da seguridad, por lo que esta debe conocer la causa del miedo, mostrarle seguridad y confianza, fortalecer su autoestima y promover la autonomía. Debe evitar humillar, culpabilizar, manipular, regañar, burlarse o exagerar la situación.
- **Pérdidas y cambios:** el niño o niña podría enfrentar pérdidas significativas que les desequilibran. Algunas de las mencionadas por Soler (2016) son:
- **Pérdida de objeto transicional:** es un objeto al que niño o niña le tiene afecto y le da seguridad.
- **Pérdida de personas por muerte:** es un hecho que les afecta después de los 5 o 6 años, por lo que se les debe explicar apropiadamente.

- **Adopciones y hospitalización:** ante los cuales el niño o la niña experimenta cambios que alteran significativamente su desarrollo afectivo.
- Ante estos acontecimientos, las personas adultas deben involucrar el contenido emocional en todas las actividades, crear un ambiente que lo refuerce mediante diferentes estímulos y materiales, conocer las necesidades de los niños y niñas, involucrar a todas las personas que integran el sistema familiar y comunicarse constantemente entre ellas.

EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 1 A 2 AÑOS

Desarrollo físico del niño o niña de 1 a 2 años

Sandoval (2012) apunta que a los dos años los niños o niñas empiezan a subir escaleras de una en una, gatean escaleras arriba antes de hacer esta actividad, de ahí la urgencia de vigilarlos constantemente y de colocar puertas en las escaleras cuando sea necesario. Las personas menores de edad, colocan ambos pies en el mismo escalón antes de subir al siguiente y eventualmente van alternando los pies. Cuando esta destreza está desarrollada empezarán a bajar las escaleras. A los dos años principian a caminar, correr y saltar y a los tres años es posible observar a la mayoría balanceándose rápidamente en un solo pie y "saltar a la pata coja" (p. 130). A partir de los 14 meses, pueden hacer una torre de dos cubos y aproximadamente a los tres años copiar un círculo con precisión.

Los juguetes preferidos son aquellos constituidos por piezas de tamaño mediano o grande que ágilmente se puedan armar y desarmar. La autora señala la efectividad de estos juguetes para estimular la habilidad manual y el desarrollo de la coordinación muscular, nerviosa y visual de la persona menor, de ahí que sea aconsejable los muñecos o animales rellenos, los juguetes que floten en la bañera, los baldes y las paletas para jugar con arena en la playa, así como los provistos de ruedas para que puedan jalarlos y empujarlos (Sandoval, 2012).

Desarrollo de la motora fina del niño o la niña de 1 a 2 años

Sandoval (2012) es de la opinión de que a partir de los 2 años es posible observar un significativo desarrollo de las habilidades manuales, las cuales aunado a estímulos apropiados, propiciarán el desarrollo de la creatividad y la autonomía del niño o niña. Si bien pueden desvestirse sin ayuda, es hasta los tres años cuando logran manipular el cierre de los pantalones o de las faldas, de ahí la importancia de que su ropa sea cómoda, posible de quitar y poner, preferiblemente con elástico en la cintura y enaguas sustituyendo los vestidos y zapatos con cierre de velcro en lugar de cordones, lo que será un aliado a la hora de ir al baño, especialmente si no controla bien los esfínteres.

Agrega la autora que en esta edad también logran ingerir alimentos por sí mismos, lo que refuerza el dominio de la motora fina permitiéndole manipular un tenedor, la cuchara y coger un vaso o una taza. Cada logro motor le va reforzando su capacidad para realizar estas y otras actividades sin que personas adultas le estén ayudando o regañando si derrama la comida o la bebida.

Los materiales que contribuyen a estimular la motora fina son aquellos fáciles de moldear o manejar como la plastilina, el barro o las pinturas que pueden hacer coloreando papeles o cartulinas con los dedos y manos. De igual manera gustan de lanzar y apañar objetos que van variando de tamaño (de grande a pequeño), conforme va evolucionando la persona menor de edad. Adicionalmente podrán realizar construcciones simples, encajar piezas, y ordenar objetos con base en los colores y las formas.

Una adecuada estimulación del área física demanda que las figuras parentales u otras personas adultas responsables de su crianza, les ayuden a identificar objetos en libros, a hacer diversos trazos empleando los dedos, a poner agua o arena en baldes, a hacer collares utilizando cuentas grandes o macarrones y a vestir y desvestir sus muñecas, entre otras (Sandoval, 2012).

Acerca del desarrollo físico, León (2010) señala que a partir del primer mes, la persona menor va ganando peso, su pelo va siendo más permanente y va definiendo sus rasgos faciales. Durante el segundo semestre, crecen más

las piernas, en tanto que la cabeza y la cara no varían tanto. Poco a poco va controlando los músculos del cuello por lo que sostiene mejor la cabeza, el torso y los movimientos que involucran los brazos, las piernas y las manos.

Agrega León (2010), que el perfeccionamiento del sistema nervioso en los niños y niñas desde el nacimiento a los 2 años de edad, se evidencia a partir del desarrollo de las habilidades perceptuales, mismas que cada vez son más acabadas, lo que le permite tener mayor capacidad para discriminar y reaccionar adecuadamente a los diversos estímulos.

Respecto al desarrollo perceptual del niño o niña de 0 a 2 años, León (2010) pone en evidencia que desde las primeras semanas, el o la bebé reaccionan visualmente a la luz, ponen atención a los contornos de las figuras y a partir de los primeros tres meses les gusta las figuras en movimiento y con mucho contraste de forma y color. Auditivamente, desde su nacimiento puede escuchar y es sensible a sonidos con frecuencias diferentes como los rítmicos y los que se asemejan a los latidos del corazón de la madre. De igual manera y según esta autora, a partir de los ocho meses, el niño o niña percibe y atiende los sonidos del habla de otras personas aún antes de que los entiendan y los pronuncie.

En relación con la actividad física del niño o niña de esta edad, León (2010), destaca que es mayor si el ambiente es frío y disminuye cuando la temperatura ambiental aumenta. Igualmente reaccionan cuando se les deja en una posición corporal incómoda o en una sola posición por mucho tiempo.

Acerca de la alimentación de la persona menor, se tiene que, el destete se tiende a dar cuando empiezan a salir los dientes, cerca de los seis o siete meses de edad y cerca del año con la aparición de más dientes puede ingerir comida sólida sin problema. En este proceso va aprendiendo a comer sin ayuda poniendo en evidencia la autonomía que va adquiriendo y la habilidad para sostener la cuchara, usar la taza y el plato.

Todo esto le permite ir aprendiendo y desarrollar la coordinación motora gruesa y fina que se necesita para actividades más complejas.

Desarrollo cognitivo del niño o niña de 1 a 2 años

La posición de León (2010) es que el desarrollo de la inteligencia en el niño o niña desde el nacimiento hasta los 2 años, se constituye en un proceso que involucra la organización de los pensamientos y las acciones, con base en los conocimientos que ha ido obteniendo y que facilita su adaptación al mundo que le rodea. En palabras de León (2010), "la inteligencia se refiere al conocimiento o acción de entender los eventos que suceden o las cosas que nos rodean" (p. 145), por lo que describe el desarrollo cognoscitivo "como el proceso continuo por medio del cual el hombre logra conocer el mundo y los objetos y personas, incluyéndose a sí mismo" (p.145).

Para ella, el desarrollo intelectual tiene un impacto significativo en la persona a lo largo de su vida, en su familia y en la sociedad, ya que cuanto mayor sea la capacidad de la persona para resolver problemas o dificultades, mayor progreso se evidenciará en la sociedad. Agrega que en este desarrollo incide no solamente la genética, sino también el medio ambiente, en el cual la experiencia y la práctica adquieren mucha importancia, así como la necesidad de motivar a la persona menor para que aprenda empleando para ello el juego constructivo, educativo e incitando la curiosidad y la creatividad. Para que esto sea viable, es imperativa la existencia de condiciones como las siguientes:

- El niño o niña debe prestar atención a todo lo que acontece en el contexto en el que se desenvuelven.
- El niño o niña debe escoger los estímulos que más le interesen, de manera que no se distraiga.
- Que la persona menor vaya organizando la información que recibe mediante sus sentidos, lo que le permitirá aprender a distinguir objetos dispares, observar semejanzas y emplear símbolos para señalar los objetos a su alrededor.
- Registrar las experiencias y eventos cognoscitivos y emocionales que promuevan el conocimiento del mundo y de lo que es adecuado o apropiado.

Además de lo anterior y en opinión de León (2010), el medio ambiente siempre debe facilitar que el niño o la niña tengan desde su nacimiento, las "experiencias motoras, sensoriales, de lenguaje, y de estimulación intelectual" que requiere (p. 159). Otro aspecto relevante señalado por esta autora es la desnutrición, la cual en caso de prevalecer por largo tiempo, podría incidir negativamente en el sistema nervioso y el desarrollo intelectual, especialmente si la madre corresponde asertivamente en el plano verbal y emocional, todo lo cual le hará sentirse a la persona menor más segura y confiada.

Recomienda esta autora que para estimular al niño o niña, utilizar cajas, ollas y otros utensilios de la casa, incluidos vegetales y frutas en el juego, más que juguetes caros, así como el contacto con la naturaleza y con los animales.

La importancia del desarrollo de la inteligencia radica en que es "necesaria para hacerle frente a todos los problemas cotidianos y rutinarios, así como a los grandes eventos o crisis que podamos encontrar en la vida (León, 2010, p.162).

Goswami (2015), afirma que utilizando el marco conceptual de la neurociencia de la audición, es posible hacer predicciones sobre el comportamiento de las personas menores de edad en el proceso de alfabetización, esto basado en los resultados de diferentes estudios, por ejemplo, la medición de la frecuencia oscilatoria theta como la gamma que parecen ser intrínsecas a la corteza auditiva, la medición de los fenómenos de reacoplamiento y la sincronización de fase, que pueden estudiarse durante el primer año de vida y están íntimamente relacionados con el desarrollo lingüístico y fonológico. Estos estudios podrían proveer marcadores neurales, la medición de la sensibilidad al tiempo de subida y medida en las primeras fases del desarrollo, la percepción prosódica, entre otros, que están relacionados con el riesgo de desórdenes fonológicos, como la dislexia.

Desarrollo del lenguaje del niño o niña desde el nacimiento a los 2 años

León (2010), enuncia como esencial el llanto de la persona recién nacida como medio para comunicarse. Es así como la madre va diferenciando gradualmente

los tipos de llanto y el mensaje que el o la bebé está transmitiendo. Haciendo esto, la persona menor de edad va creando sus propias estructuras de lenguaje que le permiten expresar algo e irlo comprendiendo, primero de una forma concreta y sencilla y eventualmente entendiendo conceptos más complejos, por eso algunos errores que se presentan al hablar, no deben ser considerados como tales, en razón de que forman parte del proceso de aprendizaje y del desarrollo del lenguaje en esta etapa de la vida.

Continuando con lo mencionado, León (2010) destaca como condiciones básicas que deben prevalecer para que se dé el desarrollo del lenguaje, las siguientes:

- La persona bebé necesita "un aparato vocal normal y sano y una habilidad para coordinar los diversos órganos que tienen que ver con el habla, como son la lengua y las mandíbulas, además de un desarrollo adecuado del aparato respiratorio" (p.131-132).
- La persona menor tiene que ir aprendiendo a articular y a pronunciar los sonidos y eventualmente las palabras. Los sonidos los aprende imitando y la pronunciación la va logrando va poco a poco.
- La persona menor va logrando paulatinamente articular bien los sonidos y aprender las reglas que le facilitan la construcción de las palabras y la "elaboración de las estructuras necesarias para la formación de frases y oraciones" (p. 133).

Dicha autora hace referencia a que entre los 9 y los 12 meses, el niño o niña expresa sus primeras palabras como, mamá, papá, baba, tata. De los 12 a los 18 meses emplea palabras para nombrar objetos, para pedir o para actuar y posterior a los 18 meses empieza a enlazar palabras, con el fin de elaborar frases cortas, la mayoría con una secuencia correcta. A los dos años y medio, el vocabulario incorporado le permite comunicarse bien con el contexto que lo rodea.

La siguiente tabla contiene de forma general la evolución que va teniendo la persona bebé durante el primer año de vida.

Edad	Expresiones del lenguaje
16 semanas	Responde a sonidos humanos volviendo a ver o sonriendo.
20 semanas	Es frecuente la expresión de sonidos semejantes a vocales intercalados con sonidos de consonantes.
6 meses	El balbuceo refleja sonidos de una sílaba, semejantes a "Ma", "Da", "Ta"
8 meses	Se observan más repeticiones de los sonidos, la entonación es más clara, tiene mejor expresión oral.
10 meses	Juega y mezcla sonidos, trata de imitar.
12 meses	Aparecen las primeras palabras, y signos de comprensión de órdenes orales sencillas.
18 meses	Tiene ya un repertorio de palabras; su entonación es más compleja.
24 meses	Tiene un vocabulario de una 50 a 100 palabras, hace frases cortas, con expresiones propias, aumenta su interés en el lenguaje.

* Fuente: León (2010, p.135).

León (2010) citando a Evans et al., destaca que el desarrollo del lenguaje en la persona menor de edad, está influido por los modelos de lenguaje que tenga, la estimulación oportuna que se le brinde y la confirmación de que logra lo que desea mediante el lenguaje.

Por ello la autora dismitifica la creencia de que el lenguaje se desarrolla solo mediante "juegos o eventos especiales" y enfatiza que es a través de las actividades cotidianas realizadas para el cuidado diario del niño o niña como, comer, cambiar, bañar o acariciar, que la madre u otras personas adultas pueden comunicarse con la persona menor. Agrega León (2010) que la calidad y cantidad de atención que la madre brinda a su hijo o hija, incide en el desarrollo del lenguaje, especialmente si el niño o la niña siente que se comunica con ella, lo que a su vez coadyuva en el desarrollo de su individualidad y afirmación en el

medio que lo rodea. A manera de conclusión, se tiene entonces que el desarrollo del lenguaje depende de,

ff La maduración de los sistemas nervioso y respiratorio y de los órganos del habla, de su desarrollo cognoscitivo, así como del interés que tengan los adultos que le rodean por fomentar su aprendizaje del lenguaje a través de la estimulación y las oportunidades que se le brinden al menor para que ensaye sus habilidades lingüísticas (p.138).

Desarrollo socioemocional del niño o niña de 1 a 2 años

León (2010), continúa diciendo que es en la etapa de los 0 a los 2 años de edad, que ocurre el proceso de socialización, considerado por ella muy significativo en el ámbito social y emocional. Adiciona factores que en su opinión inciden en este desarrollo, los cuales se citan seguidamente:

- El **factor cultural**: este aporta en el desarrollo socioemocional de la persona menor, experiencias, valores, creencias, ideales, tradiciones, costumbres, lo que debe o no debe aprender, la manera como tiene que aprenderlo, las recompensas por hacerlo, el patrón de crianza que imperará en la familia y que determina el rol que como hombre o mujer le toque desempeñar y cómo relacionarse con las personas que le rodean, todo lo cual será responsabilidad de las figuras parentales y le traerá como valor agregado el ser o no popular, pertenecer a cierto grupo y ocupara eventualmente determinados trabajos.
- La **personalidad de la madre**: esto es, si es afectuosa, adecuada como mamá, controladora, sobreprotectora, desordenada, caprichosa o fría, entre otros rasgos, todo lo cual incidirá en la relación que la madre establezca con su hijo o hija.
- El **sexo**: este determina en gran medida la actitud que el padre y la madre tendrán hacia la persona menor, coadyuvando o no en su adaptación social en el contexto donde se desenvuelve.

- La **satisfacción conyugal entre las figuras parentales**: que incide en opinión de León (2010) en el clima emocional de la familia, ya que de prevalecer conflictos o tensiones maritales, estos podrían ser vistos por la persona menor y tender a experimentar inseguridad o rechazo.

En esta misma línea, Rheingold (mencionado por León, 2010), explica que desde el nacimiento hasta los dos años de edad, el desarrollo socioemocional se caracteriza por:

- El niño o la niña reacciona ante los estímulos que el medio ambiente le aporta, en concordancia con la sensibilidad que tenga para responder a caras, voces o contactos.
- La persona menor de edad reconoce estímulos e inicia contactos por sí mismo, lo que le permite vocalizar aún cuando ninguna persona le hable, mirar para que le presten atención y fortalecer con ello las relaciones.
- La conducta social del niño o niña, provocada por la maduración o mediante el proceso de aprendizaje, tiende a ser flexible, lo que facilita su permanencia o moldeamiento, el ajusten diversas culturas y la satisfacción de sus necesidades básicas.
- La persona menor tiene la capacidad para transformar las conductas y respuestas de las personas a su alrededor.

A lo antes citado, León (2010) apunta que es mediante el apego que se pone en evidencia el estrecho vínculo entre el desarrollo social y el emocional, para lo cual recurre a Ainsworth, quien lo define "como el acto de acercamiento con otra persona, en el cual se logra desarrollar una relación afectuosa" (p. 177), con otras personas y principalmente con la mamá. Según León (2010), cuanto más apropiada sea la relación entre la madre y la persona menor, producto de la satisfacción de sus necesidades, mayor confianza tendrá el niño o niña indagando todo lo que acontece a su alrededor y es así como irá adquiriendo el sentido de independencia, en la medida que las figuras parentales refuerzan la necesidad de autonomía. Igualmente precisa León (2010), que cuando el padre y la madre sobreprotegen a la persona menor, esta tenderá a sentirse insegura

y poco confiada para "la exploración del mundo, lo que impedirá el desarrollo de nuevas habilidades y destrezas" (p. 183).

EL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 2 A 3 AÑOS

Sandoval (2012), apunta que cuando el niño y la niña cumplen los dos años de edad ya han recorrido un intenso camino en la formación de sus destrezas, sin embargo, los hacen aún en extremo dependientes del apoyo del adulto y es precisamente en este tercer año de vida cuando se operan cambios muy significativos que les permiten actuar por sí mismos y comunicarse con las demás personas significativas.

Conforme va creciendo la persona menor de edad, se hace más evidente la necesidad de independencia expresada mediante el deseo de realizar las actividades sin ayuda e incomodándose cada vez que se lo limitan. No obstante lo anterior, debido a la inmadurez intelectual que les caracteriza, es imperativa la ayuda y supervisión adulta para que vaya valiéndose por sí mismo, de manera que se quite los pantalones, los zapatos, se lave las manos, ingiera alimentos empleando la cuchara y sin verterlos, entre otros logros.

El desarrollo físico del niño o niña de 2 a 3 años

Explica Sandoval (2012) que la persona de 2 a 3 años se caracteriza por ser diestra en sus movimientos, salta en dos pies, camina sobre sillas, lanza con cierta precisión, se alegra cuando puede derribar objetos tirándoles una bola e incorpora a otros pares en sus juegos en los que reproduce conductas adultas, tendencia que lo hace vulnerable ya que se torna arriesgado en sus actos, lo que demanda de constante vigilancia adulta a efecto de evitar accidentes innecesarios.

Aunado a lo anterior, evoluciona la adquisición de hábitos higiénicos dando lugar a que pueda avisar cuando tiene una necesidad fisiológica y que se consolide paulatinamente el control de los esfínteres. Es importante señalar que

ante el juego u otra actividad motivante, podría tender a olvidar ir al baño y sufrir un accidente, por lo que se debe evitar regañarlos (Sandoval, 2012).

De igual manera, Fusté y Bonastre (2016), destacan que para promover el desarrollo físico en esta etapa de la vida, es necesario promover vivencias, experiencias y conocimientos en la persona menor y prestar atención a los siguientes aspectos:

- El desarrollo creciente de las habilidades motrices.
- La capacidad para comunicarse y relacionarse con otras personas.
- Promover la expresión de fantasías, necesidades y emociones.
- Identificar gustos, así como lo que le hace sentirse triste, alegre o enojada y que lo exprese utilizando el cuerpo y el juego.
- Propiciar que el ambiente sea gratificante para esté serena y segura.
- Escuchar y estar disponible ante las demandas.
- Observar y ser sensible ante el lenguaje gestual para no expresar juicios de valor.
- Promover el aprendizaje de las normas necesarias.
- Ayudar en el descubrimiento de su cuerpo, sus partes y el cuerpo de las demás personas.
- Enseñarle a expresar emociones y sentimientos empleando el lenguaje corporal y el verbal.
- Observar la evolución de la postura, el equilibrio, el salto, el giro y el desplazamiento, tratando de que poco a poco también vaya conociendo las limitaciones del cuerpo.
- Empleando el cuerpo, enseñar nociones espaciales como delante-detrás, arriba-abajo, a un lado-al otro, encima-debajo y dentro-fuera.
- Promover el desarrollo de las habilidades sensoriales y motrices.

- En el tanto la persona menor de edad experimente seguridad, debe aumentarse la complejidad del material de juego.
- Promover juegos que le permita utilizar el cuerpo para desplazarse, ocultarse, aparecer, construir, entrar, salir, rodar, balancearse, arrastrarse, perseguir o asir a alguien.
- Vigilar el uso de materiales variados como murales, cera, pizarras, tizas, barro, cubos para construir, muñecos, espumas, cajas de cartón, pedazos de tela, pinzas de tender ropa y fotos, papel en rollos, música, globos, harina siempre que no sea asmático o alérgico, aserrín húmedo, instrumentos sonoros y arcilla entre otros, los cuales deben estar espaciados en el suelo y sobre mantas, de manera que permita el desplazamiento de la persona menor.

Recapitulando, cabe decir que en palabras de León y Bagnarello (2016), los niños y niñas desde su nacimiento y hasta los 3 años de vida, demandan de cuidados como los anotados seguidamente:

- La higiene guarda estrecha relación con el desarrollo físico de la persona bebé, misma que varía conforme va creciendo. Si bien durante el primer año, esta labor debe realizarla la persona adulta, "después del primer año de vida hasta los 2 años, la persona menor requiere supervisión y apoyo en estas tareas" (p. 92). De los 2 a los 3 años, la persona menor se involucra más en las actividades que tienen que ver con bañarse y vestirse sola. Aún así, la supervisión y ayuda por parte de la persona que la cuida, es fundamental.
- La higiene dental en opinión de estas autoras, es otro aspecto al que se debe prestar atención desde que sale el primer diente, sin descuidar la limpieza de las encías.
- Otro aspecto de cuidado es el uso del biberón, el cual no debe exceder de preferencia el año de edad, a efecto de proteger de caries la dentadura de la persona menor. Asimismo, sugieren la visita al odontólogo después del año de edad, lo que permitiría revisar las encías y velar para que el

desarrollo y el crecimiento de los dientes, se dé como corresponde.

Desarrollo cognitivo del niño o niña de 2 a 3 años

Tal como lo cita Sandoval (2013), el desarrollo intelectual es trascendental en la evolución del niño o niña de 2 a 3 años, siendo el cambio más sustancial la forma empleada para aprender ya que observan a las figuras parentales, emiten la conducta y aprenden del error. El ir introyectando imágenes mentales de todo cuanto les rodea, les permite entender mejor el contexto mediante la fantasía en primer lugar y eventualmente, poniendo en práctica el pensamiento mágico y el juego simbólico (juegan a ser papá, mamá, doctor o maestra, alimentan la muñeca preferida, la acuestan, la cubren y apagan la luz). Según la autora son grandes los logros que se perfilan en esta etapa, entre ellos: el interés por saber, conocer, comparar objetos según su color, forma y tamaño, asignarle función a las cosas aunque no sea la pertinente (palo es animal o silla es un avión).

Asimismo, agrega la autora que si bien los garabatos o figuras revelan desaciertos, cada uno tiene un significado que es evidenciado cuando se le pregunta en qué consiste. De igual manera, ciertas travesuras no tienen una connotación perversa, estas con ejecutadas a partir de la necesidad de cambiar la rutina y ponen en evidencia el progreso en el desarrollo intelectual que va operando. Se sobreagrega la presencia de amigos imaginarios para algunos niños o niñas, lo cual no es alarmante en tanto está relacionado con que aún enredan la realidad y la fantasía.

La evolución que van teniendo les faculta para hablar de cosas que miran y desaparecen, para armar rompecabezas, ordenar objetos partiendo de la forma, tamaño y color, mencionar hasta 6 colores como el rojo, amarillo y azul, nombrar algunos números, dar su nombre, identificar algunos animales, el verano del invierno y la época navideña, reconocer las partes de su cuerpo, si es niño o niña, comprender órdenes sencillas y de poner atención durante 10 o 15 minutos, especialmente si están escuchando un cuento.

Desarrollo del lenguaje en el niño o niña de 2 a 3 años

En esta etapa se da un gran avance en el desarrollo del lenguaje, en razón de que la persona menor de edad ha asimilado una trascendental cantidad de palabras y formas de expresarse que le facilitan la comprensión de conceptos abstractos, potenciar la atención, la memoria, ampliar los conocimientos, controlar su cuerpo, crear construcciones gramaticales más elaboradas (empleando el ahora y el después, el hoy y mañana, el sonido y ruido, grande y pequeño, dentro y fuera y objetos blandos y duros), cuestionar, responder y entablar una conversación acerca de lo que sucede en el contexto en el cual se desenvuelve, lo que a su vez despierta en el niño o niña el interés por los cuentos o canciones que escucha y le gustan, evidenciado mediante el canto de alguna frase, los movimientos rítmicos y hacer palmas (Sandoval, 2012). Adicionalmente esta autora plantea que en esta edad el lenguaje tiene como función la regulación de la conducta y la formación de hábitos de orden y disciplina, todo lo cual coadyuva en el desarrollo de la inteligencia de la persona menor.

Según ella, el desarrollo del lenguaje constituye una herramienta de expresión y comunicación que permite controlar el mundo que rodea al niño o a la niña, ya sea en forma verbal y no verbal, lo que debe ser considerado por la persona adulta, ya que es mediante el llanto o la sonrisa, que la persona menor comunica sus necesidades y demanda atención.

A lo antes expuesto se agrega la posición de León y Bagnarello (2106), en cuanto a que la comunicación "es un proceso que integra los diferentes lenguajes, los cuales incluyen elementos de carácter afectivo, social, físico y cognitivo" (p. 133). Aducen citando a Cano, que las funciones del lenguaje son las siguientes:

- Permite la expresión de necesidades emocionales.
- Permite "el laleo, la ecolalia y los primeros sonidos" (p.133).
- Facilita el aprendizaje del significado de las cosas.
- Permite la expresión del pensamiento.
- Admite la "representación de la realidad a través de las palabras y del lenguaje" (p. 133).

Durante el proceso de desarrollo integral del niño o la niña en los primeros 3 años de edad, van evidenciándose otras funciones del lenguaje, de ahí la importancia que tiene "la ayuda que le pueda brindar el ambiente: la familia, el centro educativo y la comunidad, los cuales estimulan estos aprendizajes" (León y Bagnarello, 2106, p. 134).

León y Bagnarello (2106), aportan que los elementos más significativos intervinientes en la producción y desarrollo del lenguaje son:

- El aparato vocal y auditivo
- La parte fonológica, es decir, los sonidos.
- La morfología (estudia la estructura interna de las palabras).
- La gramática (son reglas de la conformación de las palabras para formar frases).
- La sintaxis (formas de ordenamiento de las palabras).
- La semántica (los significados)
- El vocabulario (conjunto de palabras de un idioma)
- Lo pragmático (uso de las palabras en función de quien escucha y del contexto).
- Los procesos cognitivos (métodos que utiliza el ser humano para construir el conocimiento) (p. 136).

Enuncian estas autoras que el lenguaje verbal y no verbal progresaprecipitadamente después de los 18 meses de edad, sobre todo si el ambiente es estimulante. Apesar de que a los 3 años, se espera que la persona menor haya adquirido un amplio vocabulario, también es posible la presencia de problemas de pronunciación o de articulación.

Se debe prestar particular atención si el vocabulario no aumenta en el periodo de los 2 a los 3 años, si el lenguaje es demasiado simple o "telegráfico", aún a los 3 años, y si no entiende cuando se le habla. Es muy importante subrayar que

entre más temprano se identifiquen las dificultades, mejor será la intervención y las medidas preventivas para aprendizajes futuros (p. 141).

Aunado a lo anterior, las autoras ponen en evidencia la importancia de estimular el lenguaje, lo cual demanda que la persona que atiende al niño o niña, promueva una estrecha "relación de cuidado, cariño, protección y estimulación" (p. 143), siempre que sea en un marco de respeto ante el ritmo individual.

En concordancia con lo anterior, las autoras enfatizan la importancia de hablar despacio, con las palabras correctas y pronunciar correctamente, de manera que el niño o niña escuche claramente lo que se le dice. Agregan que esto es especialmente importante, dada la estrecha relación que existe entre el desarrollo del lenguaje con el desarrollo cognitivo y el desarrollo personal y emocional de la persona menor.

Desarrollo emocional del niño o niña de 2 a 3 años

Sandoval (2012) resalta que el desarrollo emocional de los niños y niñas de esta edad oscila entre la alegría y las rabietas las que les permiten dar a conocer a su madre o padre el enojo que sienten por tener que hacer algo que no desean como recoger los juguetes o dejar de jugar, entre otras.

Si bien son en extremo afectuosos con las figuras parentales y otras personas significativas, surge el egocentrismo y los conflictos debido a que no controlan sus impulsos y siempre desean ser el centro de atención. Les atrae estar con sus pares realizando actividades diversas, son espontáneos en sus sentimientos, algunos más alegres, extrovertidos, tímidos o reservados que otros, evidencian su deseo de autoafirmación e independencia de sus padres tratando de comer, vestirse, jugar o cruzar la calle sin ayuda. Su expresión favorita es "no quiero" y de no lograr lo que se propone protesta llorando, gritando, pateando y en ocasiones con conductas agresivas.

Agrega la autora que en esta etapa de la vida se podría evidenciar el miedo que les provoca algunas figuras, sucesos o fenómenos con los que no están familiarizados, tales como, las separaciones, la oscuridad, los monstruos y los

policías, entre otros, ante lo cual las figuras parentales deben estar pendientes y brindar la seguridad y confianza que necesitan. De igual manera esta autora sugiere que el desarrollo emocional del niño o la niña se ve afectado por las situaciones de tensión que experimentan las figuras parentales, pero que si la atención y educación que se les da es placentera, ellos y ellas crecerán mostrándose alegres, activos, capaces de relacionarse afectivamente con las personas y los animales que les rodea.

Al respecto León y Bagnarello (2016), explican la importancia que tienen las experiencias tempranas en el desarrollo neurológico y por consiguiente en el ciclo vital. Por ello, es importante brindarles una atención integral, esto es, mostrar una actitud positiva, de cuidado, afecto y estrecha comunicación, todo lo cual incidirá en el desarrollo social y emocional del niño y la niña.

Adicionan que desde el nacimiento el niño y la niña expresan sus emociones y conforme van creciendo esta habilidad se va fortaleciendo, lo que les faculta para "responder con diferentes emociones a diversos estímulos ambientales" (p. 155). Teóricos como Piaget, Freud y Gesell (citados por León y Bagnallero, 2016), opinan que "los primeros seis años de vida son fundamentales, ya que ciertas habilidades sociales y destrezas, que se aprenden durante este periodo, serán la base para adaptarse a futuro y tener relaciones interpersonales funcionales"(p. 155).

Las emociones son definidas por León y Bagnallero (2016) como,

Las respuestas a diferentes experiencias y, especialmente, a las interacciones que el niño o la niña tienen con otras personas. Estas tienen una base biológica y están asociadas con diferentes partes del cerebro (p. 156).

Señalan que las primeras emociones que se evidencian en la persona recién nacida, son,

El enojo, la felicidad, el miedo y la tristeza. Estas se manifiestan desde el momento del nacimiento, mediante signos (llanto, gritos o movimientos corporales). Por medio de estos indicadores, los bebés les comunican a las personas que los

cuiden, su estado de ánimo y sus necesidades en el momento preciso (pp. 156-157).

Según León y Bagnallero (2016), el desarrollo emocional está relacionado con la habilidad para reconocer y expresar adecuadamente las emociones, así como para interpretar asertivamente las emociones que expresan las demás personas. Por esto es importante que las vivencias que tengan las personas menores con las personas responsables de su crianza, estén matizadas del afecto y la seguridad que necesitan para desarrollarse.

Estas mismas autoras enfatizan la importancia del apego en el desarrollo emocional, especialmente porque la relación que fundala persona menor con la figura materna, determinará la calidad de las eventuales relaciones a lo largo del ciclo de vida. Para ello es imperativo un clima de confianza, afecto y de seguridad por parte de las figuras parentales o de la persona responsable de su cuidado.

Según las autoras durante este proceso de desarrollo las personas menores de edad podrían experimentar duelos, definidos por ellas como "pérdidas de algo que representaba un valor emocional, físico, económico o intelectual" (p. 168). Para los niños o niñas de esta edad, la pérdida podría ser "cuando experimenta un cambio de cuidador, inicia su asistencia en la guardería, nace un hermano o hermana, los padres se separan, muere la mascota" (p. 168) y el dolor que sienta dependerá del vínculo afectivo que estableció con lo que perdió.

Del mismo modo León y Bagnallero (2016), enfatizan la importancia que tienen las actividades lúdicas en el proceso de desarrollo integral de la persona menor. Explican que es mediante el juego que el niño o la niña expresa sus sentimientos, emociones y deseos, actividad que a su vez refleja la conducta, lo que internamente le acontece y la relación que la persona menor ha establecido con el mundo. Agregan que "desde el punto de vista social, el juego favorece la interacción con otros niños y niñas. Ayuda a desarrollar habilidades, como compartir, desarrollar lenguaje y crear nuevos juegos" (p. 173) y en el área física, el beneficio se evidencia en la evolución de habilidades en la motora gruesa, la motora fina, el tono muscular y la coordinación visomotora.

DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 3 A 6 AÑOS

Durante esta etapa de la vida se dan sustanciales y acelerados cambios en el desarrollo, haciendo un tanto difícil la educación por parte de las figuras parentales. El cambio más significativo está relacionado con el comportamiento de los niños y niñas, el cual deja de ser tranquilo y manejable para tornarse incontrolable, con constantes episodios de oposición, terquedad, rebeldía, desobediencia y negativa para hacer las tareas que se les solicita, situación que a todas luces es normal en varias etapas de la vida y que responde a la necesidad de la persona menor de edad de actuar de manera independiente y autónoma (Sandoval, 2012).

Papalia et al., (2012) coinciden en exponer que las personas menores entre los tres y los seis años, crecen con rapidez. Cerca de los tres años, pierden la redondez infantil y van ganando una apariencia más delgada y atlética propia de la niñez, tornándose el tronco, los brazos y las piernas más largos y si bien la cabeza aún parece más grande, poco a poco las otras partes del cuerpo se van agrandando un promedio de cinco y siete centímetros por año y aumentando de peso, hasta cerca de la pubertad, reflejando mayor fuerza física, en razón de que los huesos se endurecen. "Esos cambios, coordinados por el cerebro y el sistema nervioso que todavía están en proceso de maduración, fomentan el desarrollo de una amplia variedad de habilidades motoras" (p. 214).

Estas autoras recalcan que en este período de la vida podrían presentarse trastornos del sueño, algunos de los cuales asociados a la ansiedad por separación, pero que son superados eventualmente, en caso de no ser así, la persistencia podría estar evidenciando un trastorno emocional, fisiológico o neurológico que debe ser atendido (AACAP; Hudson y Silvestre; Guilleminault, Palombini, Pelayo y Chervin; Hoban; y Petit, Touchette, Tremblay, Boivin y Montplaisir, citados por Papalia et al., 2012).

Asimismo, indican Papalia et al., (2012), que entre los tres y los cinco años, un alto porcentaje de niños o niñas permanecen secos durante el día y la noche, en

razón de que no es frecuente la presencia de la micción periódica e indeliberada por la noche y de presentarse, esta tiende a desaparecer paulatinamente cerca de los ocho años sin ayuda adicional, de ahí la importancia de concienciar a las figuras parentales acerca de que la persona menor no es responsable por lo que no debe ser culpado y menos castigado. "Si la enuresis persiste más allá de los ocho o 10 años puede ser una indicación de un autoconcepto pobre o de otros problemas psicológicos" (CommunityPaediatricsCommittee, citado por Papalia et al., 2012, p. 217).

Al respecto, Papalia y Martorell (2017) consideran que en este rango de edades, los niños y las niñas "crecen con más lentitud que antes, pero su progreso y coordinación muscular es enorme" (p. 194). De igual manera ocurre con la evolución que logran en sus destrezas, especialmente las relacionadas con su capacidad para pensar, hablar y recordar.

Desarrollo físico del niño y la niña de 3 a 6 años

Desarrollo del cerebro

García, Enseñat, Tirapuy Roig(2009), manifiestan que durante los primeros cinco años de vida se da la maduración de la corteza prefrontal y se desarrollan las funciones ejecutivas, mismas que son concebidas por estos autores como los procesos cognitivos que permiten a la persona el control y la regulación de sus comportamientos para orientarlos a un fin o la solución de situaciones complejas. Estas funciones tienen lugar en la corteza prefrontal, ya que es la región del cerebro de integración por excelencia, además de tener comunicación con todos los sistemas sensoriales y motores.

Esta región madura paulatinamente, algunos investigadores creen que es hasta los 4 años que logra regular los estados de actividad, otros piensan que el área es funcional hasta los 12 años. Lo cierto es que durante la infancia se puede observar una evolución cualitativa de las capacidades cognitivas que permiten al niño o la niña "a) mantener información, manipularla y actuar en función de ésta; b) autorregular su conducta, logrando actuar de forma reflexiva y no impulsiva;

y c) adaptar su comportamiento a los cambios que pueden producirse en el entorno" (García, et al., 2009, p. 435).

Según estos autores, los cambios en las capacidades, habilidades y competencias ejecutivas están relacionados con los procesos de maduración de la corteza prefrontal, de ahí que su dilatado proceso de maduración "permite que la interacción del niño con su entorno moldee las redes neuronales que sustentan el funcionamiento ejecutivo" (García et al., 2009, p. 436).

Continúan explicando los autores precitados que la maduración del cerebro, específicamente de la zona prefrontal, está íntimamente relacionada con el desarrollo gradual de las funciones ejecutivas, por lo que a continuación se enumeran algunos puntos importantes de este proceso.

Desde el nacimiento se incrementa el volumen de la sustancia gris y blanca del cerebro hasta aproximadamente los 12 años. El volumen de la sustancia blanca no para de aumentar en la infancia y adolescencia siendo atribuido a la mielinización de las neuronas, dándose en diferentes momentos y ritmos, con un ritmo secuencial, en las distintas áreas del cerebro.

Una persona recién nacida, presenta una densidad de neuronas mayor que una persona adulta. La disminución de esta densidad comienza en los primeros años de vida, que es cuando se produce un aumento de las ramificaciones dendríticas, las que permiten mejorar la integración de la información que se da entre ambos hemisferios del cerebro y el tálamo.

Por ello, el proceso de maduración de la corteza prefrontal es intenso y como resultado se "potencia la flexibilidad sináptica, si bien incrementa también la vulnerabilidad de esta región cerebral durante la infancia" (McDonald y Johnston, citados por García et al., 2009, p. 437).

No obstante lo anterior y aunque es clara la relación de la corteza prefrontal con el desarrollo de las funciones ejecutivas, el conocimiento que se tiene con respecto a las transformaciones específicas de su capacidad es aún limitado.

A medida que el niño o la niña crecen, las investigaciones sugieren que las funciones de la corteza prefrontal se van volviendo más eficientes, necesitando

una menor activación de esta zona del cerebro para la ejecución de tareas ejecutivas.

Algunos de los modelos que en opinión de García et al. (2009) explican las transformaciones neuroanatómicas en los primeros años de vida son:

- La perspectiva madurativa: según la cual la capacidad cognitiva es resultado de la maduración anatómica de una región específica, es decir, sin la maduración de la zona no sería posible realizar la tarea con éxito. Las críticas a esta postura radica en la incapacidad de explicar de forma satisfactoria, los cambios que se dan durante el desarrollo posnatal y a que es considerado neolocalizacionista, debido a que las facultades complejas son atribuidas a áreas del cerebro concretas.
- La especialización interactiva: para esta postura la interacción y organización de las diferentes regiones corticales son las que permiten el desarrollo de las funciones cognitivas complejas.
- El aprendizaje de habilidades: esta teoría sostiene que cuando se adquieren nuevas habilidades cambian los patrones de activación cerebral.

La posición de estos autores es que si bien antes se consideraba que si se tenía una lesión cerebral en edades tempranas, había mejor probabilidad de que sus efectos se disminuyeran, lo cierto es que después de analizar casos de personas menores de edad con lesiones frontales, se determinó que estas pueden alterar el desarrollo de capacidades intelectuales que son críticas para el desarrollo cognitivo y que afectan la adquisición de nuevos patrones de conducta, habilidades comportamentales y el desarrollo general del niño o la niña. Según Kolb et al., (citados en García, et al., 2009), "el cerebro inmaduro responde de forma diferente a lesiones similares en función de la fase de desarrollo, ya que existen períodos evolutivos críticos que condicionan el éxito o fracaso en la restauración de funciones" (p. 438).

En opinión de García, et al. (2009), tradicionalmente se consideraba que las personas menores de 6 años no podían controlar y coordinar consistentemente lo que pensaban, hacían y sentían. Sin embargo a través de estudios se ha logrado

mostrar que es durante los primeros años de vida que emergen las diferentes capacidades cognitivas que después se convertirán en funciones ejecutivas.

Así las cosas, los estudios hacen posible diferenciar dos fases del desarrollo de las funciones ejecutivas, la primera durante los primeros tres años de vida donde emergen las capacidades básicas. En la segunda fase se da un proceso de integración que permite coordinar estas capacidades básicas que emergieron. Hacia los 5 años ya se han desarrollado la memoria de trabajo, de inhibición y la flexibilidad cognitiva.

Otros aspectos relevantes de considerar en el desarrollo físico de la persona de 3 a 6 años en opinión de Papalia y Martorell (2017), son los que seguidamente se citan:

Avance de las habilidades motoras

En la misma línea del apartado anterior, se tiene que "el desarrollo de las áreas sensoriales y motoras de la corteza cerebral permite una mejor coordinación entre lo que los niños quieren y lo que pueden hacer" (Papalia y Martorell, 2017, p. 198). Este desarrollo potencia en las personas menores las habilidades motoras gruesas, especialmente en actividades donde intervienen los músculos largos, como es correr, saltar, trepar o caminar rápido. Las autoras basándose en la AAP Committee on Sports Medicine and Fitness, aclaran que en el desarrollo de estas destrezas interviene la genética, así como la oportunidad para aprender y ponerlas en práctica.

No obstante lo anterior, Papalia y Martorell (2017), son de la opinión de que en su mayoría, los niños o niñas menores de seis años aún tienen limitaciones para involucrarse en deportes organizados, siéndoles más fácil desenvolverse en el "juego libre activo y no estructurado" (p. 198).

Respecto al desarrollo de las habilidades motoras finas, como abotonar camisas y dibujar, que demandan que el niño o la niña tenga adecuada coordinación visomotora y manejo de los músculos pequeños, conllevan a que paulatinamente la persona menor asuma por sí misma su autocuidado.

Prevención de la obesidad

Las autoras antes citadas expresan su preocupación en torno a la cantidad de personas menores de cinco años que son obesas. Explican que si bien la herencia tiene una alta influencia, también inciden otros factores como el consumo calórico y la inactividad, aspecto que debe ser atendido en razón de conforme el niño o la niña crece, va a necesitar menos calorías. En este proceso, las autoras resaltan el rol tan significativo que tienen las figuras parentales, por lo que para prevenir este problema de salud, les recomiendan a los padres y madres, cuidar de que el hijo o hija consuma la cantidad de alimento adecuada, no exigirles comerse todo, hacer al menos una comida en familia durante el día, dormir el número de horas que corresponde a su edad, realizar actividad física y que no vean televisión más de dos horas diarias.

Desnutrición

Responsable según las autoras, de más de la mitad de todas las defunciones de personas menores de cinco años, provocado por el "peso moderado o gravemente inferior a lo normal" (p. 201), situación que a todas luces debe ser atendida y revertida en razón del impacto negativo que este problema de salud tiene en el crecimiento, en el bienestar físico, en el desarrollo cognoscitivo y en el psicosociales (Alaimo, Olson y Frongillo, citados por Papalia y Martorell, 2017).

Muertes y lesiones por accidente

La mayoría de las muertes por lesiones entre los niños y niñas menores de seis años, acontecen en el domicilio, producidas por incendios, ahogamientos en bañeras, asfixia, envenenamiento, caídas o por la ingesta de medicamentos como la aspirina, acetaminofén, jarabes para la tos o algunas vitaminas (Papalia y Martorell, 2017).

Las influencias ambientales

Anotan las autoras que hay algunas personas menores de edad que tienen

mayor predisposición a sufrir más enfermedades y lesiones, lo cual podría estar relacionado con una propensión genética a tener mayores problemas de salud, ocasionando por factores ambientales como los que se mencionan a continuación:

- La posición socioeconómica y el origen étnico: cuanto más baja sea la posición económica de la familia, mayor será el riesgo de que una persona menor sufra enfermedades, lesiones y muerte (Chen, Matthews y Boyce, citados por Papalia y Martorell, 2017); enfermedades crónicas, aunado a no tener seguro médico y a no contar con los recursos necesarios para satisfacer las necesidades médicas y bucodentales (Papalia y Martorell, 2017). De igual manera, estas autoras señalan que cuando hay carencia de vivienda, el contexto tiende a ser inestable, inseguro, antihigiénico y con escaso acceso a atención médica y a educación, todo lo cual conlleva a que la salud física sea más frágil, debido a la tendencia a experimentar depresión, ansiedad y a presentar problemas académicos y de conducta (CDF; National Coalition for the Homeless y Weinrebet al., citados por Papalia y Martorell, 2017).
- Exposición al tabaquismo: las muertes de personas menores de edad a causa del tabaquismo de las figuras parentales, puede prevenirse, en la medida que logremos concienciarnos acerca del daño que este les causa durante los primeros años de vida, etapa en la cual está en pleno desarrollo, siendo los padecimientos más frecuentes, "las infecciones respiratorias como bronquitis y neumonía, problemas auditivos, empeoramiento del asma y crecimiento pulmonar más lento" (Office on Smoking and Health, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 206)

Desarrollo cognitivo del niño y la niña de 3 a 6 años

Piaget denominó a la niñez temprana como la etapa preoperacional del desarrollo cognoscitivo, ya que en esta las personas menores de edad aún no han desarrollado la destreza de hacer operaciones mentales lógicas, habilidad que se presenta en la etapa de las operaciones concretas de la niñez media (Papalia y Martorell, 2017).

Según las autoras antes mencionadas, en esta etapa los niños y las niñas están preparados para emplear símbolos o representaciones mentales como las palabras, los números o las imágenes a las que se les ha otorgado un significado. Agregan que es mediante los símbolos que las personas se comunican verbalmente, leen mapas, se recuerdan o se piensa en objetos que no están cerca, hacer juegos de simulación, imitar situaciones, fantasear o imaginar situaciones.

De igual manera señalan Papalia y Martorell (2017) que en esta etapa las personas menores no pueden razonar lógicamente acerca de las causas de las causas, aunque sí pueden asociar hechos que hayan ocurrido con poco tiempo de diferencia. Asimismo, empiezan a ser conscientes de las semejanzas y diferencias, por lo que les es fácil agrupar empleando dos criterios (como color y forma), ordenar acontecimientos personales y clasificar a las personas como "buenas", "malas", "simpáticas" o "tacanas" (Papalia y Martorell, 2017, p. 210).

En opinión de las autoras la comprensión de cantidades como, más o menos, más grande o más pequeño, se inicia entre los 12 y los 18 meses, limitándose a la comparación de muy pocos objetos (Siegler, citado por Papalia y Martorell, 2017). A los cuatro años emplean palabras para comparar cantidades, saben que si les dan más galletas tienen una cantidad mayor, resuelven problemas numéricos sencillos y pueden contar de uno en uno aunque no digan el total de objetos que hay. Cuando tienen cinco años, son capaces de contar hasta 20 o más y suman con los dedos o usando otros objetos (Naito y Miura, citados por Papalia y Martorell, 2017). Además, en esta edad, "las habilidades numéricas de los niños de familias con ingresos medios son considerablemente mejores que las de los niños de bajo nivel socioeconómico, y su ventaja inicial suele mantenerse" (Papalia y Martorell, 2017, p. 210). Agregan las autoras que en esta etapa es evidente la propensión de la persona menor a centrar la atención en un aspecto de la realidad y no tomar en cuenta a los demás, en razón de que se les dificulta pensar en varios aspectos al mismo tiempo.

Otro aspecto que se pone en evidencia en esta etapa de la vida es el Egocentrismo, caracterizado por Piaget (citado por Papalia y Martorell, 2017), como la incapacidad que tienen las personas menores de edad para tomar en

cuenta los puntos de vista de sus pares, por estar atentos a su propio criterio y la creencia de que "el universo gira a su alrededor" (p. 211). No obstante lo anterior, "el egocentrismo puede ayudar a explicar por qué a los pequeños a veces les resulta difícil separar la realidad de lo que sucede dentro de su cabeza y porqué muestran confusión respecto a qué causa qué" (Papalia y Martorell, 2017, p. 211).

Aunado a lo anterior, Papalia y Martorell (2017), agregan que a este grupo etareo les es complicado comprender la cualidad que tienen dos cosas para durar en igual estado, pese a que podría variar su aspecto.

Acerca de la forma como los niños y las niñas procesan la información, las autoras precitadas dan cuenta de que a esta edad es posible observar un aumento en la capacidad para prestar atención, incorporar la información y construir recuerdos de sus experiencias, mismos que en algunas ocasiones es natural que sean olvidados rápidamente, debido a que si bien el cerebro recoge la información como corresponde, aún no está totalmente desarrollada "la memoria sensorial, la memoria de trabajo y la memoria de largo plazo" (Siegler, citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 216). Ante este planteamiento, Papalia y Martorell (2017), opinan que a los niños y niñas que estén más habituados a un objeto, les será más fácil el poder recordarlo, excepto que la experiencia le haya provocado una fuerte impresión, en cuyo caso la recordarán fácilmente.

Desarrollo del lenguaje del niño o niña de 3 a 6 años

León (2010) plantea que de los dos a los cuatro años de edad el desarrollo del lenguaje continúa en forma acelerada, por lo que al final de este periodo el niño domina las estructuras básicas, proceso que concluye aproximadamente entre los 10 o 12 años de edad.

Acerca del desarrollo de esta área, Papalia y Martorell (2017), dan cuenta de que una persona menor de tres años es capaz de emplear alrededor de 900 y 1 000 palabras, ascendiendo a 2 600 palabras a los 6 años y pudiendo comprender hasta 20 000, capacidad que evoluciona conforme el niño o la niña se incarta en el ámbito educativo formal, especialmente si la persona adulta le repite la palabra una o dos veces en la conversación. La estimulación que se le brinde

en todos los contextos en los que se desenvuelva, contribuirán en opinión de estas autoras a que puedan paulatinamente ir combinando muchas sílabas en palabras y palabras en oraciones, emplear plurales, distinguir entre sí mismo, la otra persona y el nosotros y "responder preguntas de qué y dónde" (Papalia y Martorell, 2017, p. 221). Entre los cuatro y los cinco años, las oraciones están compuestas por cuatro o cinco palabras, ya sean "declarativas, negativas ("No tengo hambre"), interrogativas ("¿Por qué no podemos salir?") o imperativas ("¡Apaña la pelota!")" (Papalia y Martorell, 2017, p. 222). Continúan diciendo estas autoras que, entre los cinco y los siete años, la forma como el niño o la niña habla, es más parecido a como lo hace la persona adulta, siendo las oraciones más largas y complejas y paulatinamente irán aprendiendo a usar el lenguaje para comunicarse socialmente.

De igual manera explican estas autoras que es esperado que se presente el habla privada, es decir, que el niño o la niña habla en voz alta para sí mismos y no con el fin de involucrar a otras personas. Esta destreza es catalogada como normal por Papalia y Martorell (2017), y si bien es indicativo de inmadurez cognoscitiva, se debe al egocentrismo que caracteriza a algunas personas menores de edad.

En este proceso es trascendental brindarle la posibilidad de que pueda comunicarse con las personas que forman el núcleo familiar, lo cual sentará las bases para el proceso de lectura y escritura. "A medida que los niños aprenden las capacidades que necesitarán para traducir las palabras escritas en habla, también aprenden que la escritura puede expresar ideas, pensamientos y sentimientos" (Papalia y Martorell, 2017, p. 224). Agregan estas autoras que cuando las figuras parentales escogen asertivamente los programas que ven las personas menores de tres a cinco años de edad, en la televisión, el vocabulario podría verse gratamente beneficiado y por consiguiente la capacidad para comunicarse, aspecto que se verá adicionalmente fortalecido con los conocimientos que adquiera con el ingreso a un centro preescolar, mismo que debe propiciar el desarrollo integral de la persona menor de edad.

Desarrollo socioemocional del niño y la niña de 3 a 6 años

Respecto al desarrollo socioemocional de la persona menor de 3 a 6 años, Papalia y Martorell (2017) explican que debe considerarse por parte de las personas adultas que están a su alrededor, la estimulación de los siguientes aspectos:

- El **autoconcepto**: considerado como la percepción que tiene una persona acerca de sus rasgos y capacidades, guía nuestras acciones y determina la forma como nos sentimos con nosotros mismos (Harter, citado por Papalia y Martorell, 2017). Este se forma en la medida que la persona menor va concienciándose de sí misma a lo largo del ciclo de vida (Papalia y Martorell, 2017).
- La **autodefinition**: va variando especialmente entre los 5 y los 7 años y tiene que ver con cómo la persona se describe a sí misma. Es la base para el desarrollo del autoconcepto (Papalia y Martorell, 2017).
- La **autoestima**: está relacionada con el autoconcepto y "el juicio que hacen los niños acerca de su valor general. La autoestima se basa en la capacidad cognoscitiva de los niños, cada vez mayor, para describirse y definirse a sí mismos" (Papalia y Martorell, 2017, p. 232).
- Las **emociones**: el niño o niña que comprende lo que está sintiendo, tiende a controlar la forma como lo evidencia y a mostrarse más perceptiva de lo que sienten otras personas. "La autorregulación emocional les ayuda a guiar su conducta y contribuye a su habilidad para llevarse bien con otros" (Denham et al., citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 234). El niño o niña preescolar es capaz de comentar cómo se siente y cómo se sienten las demás personas ante la vivencia cotidiana, esto es que si alguien logra lo que desea se sentirá feliz, caso contrario experimentará tristeza (Papalia y Martorell, 2017).
- **Diferencias de género**: se ha encontrado que las principales diferencias corresponden al desempeño motor de los niños y en las manifestaciones de violencia, en comparación con las niñas (Archer; Baillargeon et al. y Pellegrini y Archer, citados por Papalia y Martorell, 2017). No ocurre lo mismo con el área cognoscitiva, ya que ambos géneros responden igual cuando se ponen

en práctica las habilidades matemáticas básicas se refiere. No obstante esto, las niñas tienden a tener mejor fluidez verbal, cálculo matemático y a recordar fácilmente dónde está un objeto. Los niños son más hábiles con las analogías verbales, los problemas matemáticos y "la memoria de configuraciones espaciales" (Spelke; Halpern, et al., citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 231).

- Los **roles de género**: entendidos como "las conductas, intereses, actitudes, habilidades y rasgos de personalidad que una cultura considera apropiados para los hombres o las mujeres" por Papalia y Martorell (2017, p. 236)., los cuales en opinión de estas mismas autoras, han variado sustancialmente tomando en cuenta aspectos como la diversidad y que se ponen en evidencia mediante la tipificación de género, es decir "la adquisición de un rol de género al inicio de la niñez" (Lervolino, Hines, Golombok, Rust y Plomin, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 236).
- Los **estereotipos de género**: ideas preestablecidas en relación con la conducta masculina o femenina y que caracterizan una cultura. "Aparecen en niños desde los dos o tres años, aumentan durante los años preescolares y llegan al punto más alto a los cinco años de edad (Campbell, Shirley y Candy; Ruble y Martin, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 236).
- **El juego**: concebido como derecho de todos los niños y niñas, práctica fundamental en el proceso de desarrollo ya que estimula los sentidos, entrena los músculos, fortalece la coordinación ojo-movimiento, favorece el manejo del cuerpo, estimula otras habilidades entre las cuales está la de negociación y solución de conflictos, entre otros (Ginsburg y Committee on Communications and Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health, citados por Papalia y Martorell, 2017). No obstante este dato, la realidad es que el juego está ausente en la mayoría de las actividades cotidianas de las personas menores de edad, producto de su inscrición a tiempo completo en el jardín de niños y al poco tiempo que les queda disponible para jugar (Papalia y Martorell, 2017).
- **Tipos de juegos**: los juegos de los niños o niñas varían según la edad que

tengan y si bien necesitan mucho tiempo para el juego exploratorio libre, la realidad es que gran cantidad de figuras parentales les proporcionan videos que las más de las veces carecen de valor formativo y que impiden que la persona menor realice actividades lúdicas que fortalezca las habilidades motoras gruesas y finas, los músculos y los movimientos, entre otros (Papalia y Martorell, 2017).

- **Niveles cognoscitivos del juego:** en la infancia empieza con el juego funcional, "que consiste en la práctica repetida de movimientos de los músculos largos, como hacer rodar una pelota" (Bjorklund y Pellegrini, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 244). Le sigue el juego constructivo, o juego con objetos y se refiere al "uso de objetos o materiales para construir algo, como una casa de cubos o hacer un dibujo con crayones" (Bjorklund y Pellegrini, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 244). Eventualmente se presenta el juego dramático o juego de simulación, juego de fantasía o juego imaginativo, al que se recurre para su ejecución a "objetos, acciones o papeles imaginarios; se basa en la función simbólica, que surge durante la última parte del segundo año" (Piaget, citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 244), por ello, se dice que "implica una combinación de cognición, emoción, lenguaje y conducta sensorio motora. Puede fortalecer el desarrollo de las conexiones densas en el cerebro, así como la capacidad posterior para el pensamiento abstracto" (Papalia y Martorell, 2017, p. 244). Este nivel de juego se presenta mayoritariamente en la edad preescolar y culmina en la edad escolar, puesto que es en esta etapa de la vida donde se pone en práctica el juego formal con reglas caracterizados por la existencia de reglas y sanciones en caso de incumplimiento (Bergen; Ginsburget al., citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 245).
- **Formas de disciplina:** entendida como "los métodos para moldear el carácter y para la enseñanza de autocontrol y de la conducta aceptable. Puede ser una herramienta poderosa para lograr la socialización con la meta de desarrollar la autodisciplina" (Papalia y Martorell, 2017, p. 247).
- **Reforzamiento y castigo:** Papalia y Martorell (2017) son del criterio de que si bien la tendencia es a que las figuras parentales castiguen a sus

hijos e hijas para suprimir la conducta disruptiva, parece ser más efectivo el reforzar la conducta deseada. Para lograrlo podría utilizarse recursos como los dulces, juegos más extensos, brindar una sonrisa, un elogio, un abrazo o prestar más atención, entre otras opciones. Las autoras agregan que en ocasiones los castigos como el aislamiento o la negación de privilegios, sí deben aplicarse debido a que hay comportamientos que no corresponde permitir. Aclaran que el castigo en estos casos no puede ser severo pero sí tiene que ser sistemático, inmediato, acorde con la conducta emitida, ser aplicado tranquilamente, en privado y sin hacer sentir culpable a la persona menor (AAP Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health; Baumrind, citados por Papalia y Martorell, 2017).

- **El castigo corporal:** según Strauss (citado por Papalia y Martorell (2017), se refiere al "uso de la fuerza física con la intención de ocasionar que el niño experimente dolor, pero no lastimarlo, para corregir o controlar su conducta" (p. 248). Debido a que parece prevacer la idea de que el castigo corporal es la forma más efectiva y eficaz para que la persona menor sea respetuosa, es más frecuente observar como los padres y madres recurren a las nalgadas, golpes, pellizcos y sacudidas, entre otras, como método de corrección, ignorando con ello el hecho contundente de que el castigo físico es más contraproducente que beneficioso, por lo que debe evitarse (Straus; Straus y Stewart, citados por Papalia y Martorell, 2017).
- **Estilos de crianza:** entre estos cabe mencionar: la crianza autoritaria, mediante la cual las figuras parentales pretenden que el hijo o la hija se someta a una serie de normas de conducta establecidas por ellos y tienden a castigarlos enérgica e infundadamente cuando no responden de acuerdo con sus expectativas. Las figuras parentales tienden a ser "más distantes y menos cálidos que otros padres, y sus hijos suelen estar más descontentos, ser más retraídos y desconfiados" (Papalia y Martorell, 2017, p. 249). De igual manera está la crianza permisiva, la cual se caracteriza por priorizar la autoexpresión y la autorregulación del hijo o hija. El padre o la madre exigen tan poco que depositan en la persona menor la responsabilidad de controlar sus propias actividades; establecen reglas y las justifican,

les consultan la ventaja de tomar ciertas decisiones y los castigos son escasos. La tendencia a mostrarse cálidos, no controladores y nada exigentes con sus hijos o hijas, podría conllevar a que estos desde edad temprana sean inmaduros, poco autocontrolados y sin motivación para la exploración (Papalia y Martorell, 2017). La crianza autoritativa promueve la individualidad de la persona menor de conformidad con las normas sociales. Las figuras parentales conocen su habilidad para orientar al hijo o hija, respetando en todo momento las decisiones, intereses, opiniones y rasgos de personalidad de él o ella. Ante todo se muestran cariñosos, con aceptación, demandan la buena conducta y son firmes en mantener y respetar las normas. Los castigos son sensatos y limitados y se aplican solo si es necesario en el marco de una relación cálida, contenedora y de apoyo. Razonan sus planteamientos y promueven la comunicación familiar, todo lo cual conlleva a que la persona menor de edad experimente seguridad de ser querida, sabe cuáles expectativas se tienen de ella y desde que está en la etapa preescolar experimenta "mayor confianza en sí mismos y más autocontrol, son más asertivos, curiosos y felices (Papalia y Martorell, 2017, p. 249). Cabe decir que los estilos de crianza antes mencionados, serán retomados en el apartado concerniente al rol que cumplen las figuras parentales en la crianza de los hijos e hijas.

- **Conducta prosocial:** se vale del altruismo para evidenciar un interés voluntario por beneficiar a otra persona. Esta se puede poner en práctica de tres maneras, a saber: compartiendo con personas con quienes se está estrechamente relacionadas, compartir con personas que comparten con uno y compartir con personas que han compartido con sus pares (Papalia y Martorell, 2017).
- **Relaciones entre hermanos:** por lo general los conflictos entre hermanos se deben a la posesión de un objeto que no se desea compartir, experiencia que debería ser aprovechada por las figuras parentales para que las personas hermanas socialicen y aprendan a defender sus principios, a negociar ante los conflictos, a compartir mediante el juego en el cual pueden simular situaciones problemáticas que demandan de soluciones

conjuntas (Howe et al., citado por Papalia y Martorell, 2017), todo esto con miras a que prevalezcan las relaciones afectuosas y marcadas por el interés en el bienestar mutuo (Papalia y Martorell, 2017).

- **El hijo o hija única:** Falbo (citado por Papalia y Martorell, 2017) explica que el hijo o hija única se les concibe como malcriado, egoísta, solitario e inadaptado, todo lo cual está muy alejado de la realidad en tanto tienen mejores logros ocupacionales, educativos e inteligencia verbal, que las personas menores que tienen hermanos o hermanas. De igual manera, suelen tener mayor motivación de logro, una autoestima más fortalecida, más estables emocionalmente, más sociables y populares. Cabe pensar según el autor citado que, esto podría deberse a que las figuras parentales disponen de más tiempo y recursos para atender a la persona menor, se comunican más entre ellos, las expectativas son más altas y las oportunidades que tienen de interacción social con sus pares son mayores.
- **Compañeros de juego y amigos:** las amistades se inician los tres años y van variando durante el ciclo de la vida. Cuando están las personas pequeñas, las amistades son los pares casuales de juego. Es de esta forma como aprenden a resolver problemas derivados de las relaciones, a ser solidarios, especialmente si se les modela esta conducta, los valores morales y las normas de los roles de género. En la edad preescolar, gustan de jugar con pares del mismo sexo, edad y características (Papalia y Martorell, 2017). Adicionalmente se encontró que las personas menores de cuatro a siete años gustan de niños o niñas con las que pueden hacer cosas juntas, agradarse, sentir afecto mutuo, compartir, ayudarse, apoyarse, viven cerca, van a la misma escuela y "rechazan a los revoltosos, exigentes, impertinentes o agresivos" (Ramsey y Lasquade; Roopnarine y Honig, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 256).

DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO Y LA NIÑA EN EDAD ESCOLAR

Partiendo de que todos los factores ambientales tienen un impacto en el cerebro, Goswami (2015), plantea que la investigación debería estar focalizada en determinar si las prácticas tradicionales que se utilizan en las escuelas infantiles para promover el aprendizaje, tales como cantar, los poemas, entre otras, tienen o no afectación en los procesos fisiológicos que parecerían ser importantes para la percepción de las estructuras silábicas y métricas del lenguaje.

Sin embargo este autor (citando a Luo y Poeppel), agrega que podría ser aún de mayor interés indagar si los juegos lingüísticos rítmicos o de sílabas o en combinación con movimientos motrices con el lenguaje (cantar al compás de la música), modulan la actividad de las redes oscilatorias theta medidas por la predicción y mejoran la conciencia fonológica, al punto de poder decir que "la neurociencia educativa habrá proporcionado una evidencia contundente de que esas pedagogías son importantes para una educación eficiente de la alfabetización en los primeros años" (Goswami, 2015, p. 102). Según Goswami (2015), estudios neurocientíficos de esta naturaleza pueden ayudar a proporcionar experiencias educativas rítmicas y musicales adicionales a niños y niñas que estén en riesgo de padecer dificultades lectoras y dislexia.

Desarrollo físico del niño y la niña en edad escolar

Papalia y Martorell (2017), explican que si bien el crecimiento de la persona menor se hace más lento, si son evidentes los cambios físicos, especialmente entre los seis y los once años. Es por esta razón que en su opinión debe tomarse en cuenta los aspectos que se citan seguidamente:

- **Estatura y peso:** los niños en edad escolar crecen alrededor de cinco y siete centímetros y medio y duplican su peso a 30.6 kilos llegando a pesar cinco kilos más que los de hace 40 años, mientras que en las niñas es posible observar más tejido adiposo que los varones y siendo 33.2 kilos su peso (McDowell et al., citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 25).
- **Nutrición y sueño:** en un afán de que el proceso de crecimiento se dé como corresponde, las personas escolares deben consumir aproximadamente 2.400 calorías diariamente, de ahí que lo más recomendable sea que la

dieta está compuesta por granos, frutas, vegetales y carbohidratos. La necesidad de sueño va reduciéndose considerablemente pasando de 11 horas diarias a los cinco años a nueve horas a los 13 años de edad (Papalia y Martorell, 2017).

- **Desarrollo del cerebro:** la maduración y el aprendizaje en esta etapa de la vida estriban en la

 Sintonzación fina de las conexiones cerebrales, junto con la selección más eficiente de las regiones del cerebro apropiadas para tareas particulares. En conjunto, esos cambios incrementan la velocidad y eficiencia de los procesos cerebrales y mejoran la capacidad para descartar la información irrelevante (Amso y Casey, citados por Papalia y Martorell, 2017, p. 260).

- **Juego físico:** los juegos que las personas escolares realizan son informales y organizados sin planeación alguna. Los varones tienden a mayor actividad física en comparación con las niñas que prefieren las actividades que les permita expresarse verbalmente. Lo importante es tomar en cuenta que son importantes de realizar toda vez que potencian la agilidad, la competencia social y la adaptación al centro educativo (Pellegrini, Kato, Blatchford y Baines, citados por Papalia y Martorell, 2017).
- **Actividades físicas:** coadyuvan en el fortalecimiento de las "habilidades motoras, en el control del peso, reduce la presión sanguínea, mejora el funcionamiento cardiorrespiratorio, de la autoestima y el bienestar en general" (AAP Committee on Sports Medicine and Fitness; Council on Sports Medicine and Fitness; Council on School Health, convocados por Papalia y Martorell, 2017, p. 262).
- **Obesidad e imagen corporal:** la imagen corporal es muy importante en las personas de edad escolar, sobre todo para las niñas, de ahí la importancia de que esta preocupación por el peso no se constituya en un eventual trastorno alimentario (Clark y Tiggeman, citados por Papalia y Martorell, 2017), situación que podría verse reforzada por la influencia de modelos físicamente poco realistas (Papalia y Martorell, 2017). Algunas

de las causas de la obesidad tienen que ver con sobrepeso en las figuras parentales, la inadecuada alimentación y la comida rápida y algunos problemas emocionales (French, Story y Jeffery, consultados por Papalia y Martorell, 2017). Esto es importante de tomar en cuenta ya que la obesidad en la persona menor de edad podría conllevar a la presencia de problemas de conducta, depresión, déficit en la autoestima, alta presión sanguínea, colesterol alto y diabetes (Perrin, Finckle y Benjamin, citados por Papalia y Martorell, 2017).

Desarrollo cognitivo del niño y la niña en edad escolar

El éxito o fracaso en el centro educativo está determinado por las primeras experiencias escolares, de ahí la importancia de que se involucren no solo en la dinámica de clase, sino de que la motivación, la atención y la participación sean activa (Alexander, Entwisle y Dauber, citados por Papalia et al., 2012). Algunos de los factores intervinientes en el rendimiento escolar son los que a continuación se mencionan:

- **Prácticas de crianza:** las cuales guardan estrecha relación con la motivación y el éxito escolar (Papalia et al., 2012; p. 310).
- **Aceptación de los compañeros:** las personas menores de edad queridas, aceptadas y valoradas por sus pares podrían tener más éxito escolar que aquellas que adolecen de esta aprobación. Es por ello que en tanto el personal docente identifique a las personas estudiantes en condición de vulnerabilidad, podrán oportunamente hacer frente a los problemas sociales y emocionales que vayan en detrimento del óptimo rendimiento académico (Flook, Repetti y Ullman, citados por Papalia et al., 2012).
- **Niños y niñas con necesidades especiales:** es responsabilidad de los centros educativos fortalecer a las personas menores de edad con habilidades diversas que proceden de todo tipo de familias, diversos antecedentes culturales y con necesidades especiales, esto es, con problemas de aprendizaje, superdotados, talentosos o creativos (Papalia et al., 2012).

- **Etapas de las operaciones concretas:** el pensamiento de estos niños o niñas aún está enfocado en las situaciones reales del aquí y ahora que se les presente, pese a que ya pueden hacer operaciones mentales que implican el razonamiento, resolver problemas cotidianos y concretos y de forma lógica tomar en cuenta los diversos aspectos de la situación vivenciada (Papalia et al., 2012).
- **Avances cognoscitivos:** a esta edad es posible observar un nivel de comprensión de "conceptos espaciales, la causalidad, la categorización, los razonamientos inductivo y deductivo, la conservación y el número" (Papalia et al., 2012, p. 292).
- **Categorización:** se refiere a la capacidad que tienen los niños y niñas para categorizar, esto es, ser lógicos en su razonamiento, ordenar objetos basándose en características como el peso, el color o el tamaño (Piaget, citado por Papalia et al., 2012); de comprender la relación entre dos objetos con base "en la relación entre cada uno de ellos con un tercer objeto" (p. 293) y la habilidad para advertir la relación entre el todo y sus partes (Papalia et al., 2012).
- **Razonamiento inductivo y deductivo:** los niños y niñas tienden a hacer un razonamiento inductivo de los hechos y partiendo de grupos de personas, animales, objetos o sucesos, sacan conclusiones generales (Piaget, citado por Papalia et al., 2012).
- **Desarrollo neurológico, la cultura y la educación:** "el cambio del pensamiento rígido e ilógico de los niños más pequeños al pensamiento lógico y flexible de los mayores depende tanto del desarrollo neurológico como de la experiencia de adaptación al ambiente (Piaget, citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 270). Al respecto Blakemore y Frith (2018), afirman que el cerebro en la pubertad sufre cambios transcendentales como el aumento en la "densidad de las sinapsis de la corteza frontal tras la pubertad" (p. 170).
- **Razonamiento moral:** Piaget (citado por Papalia y Martorell, 2017) plantea que el razonamiento moral se desarrolla en las siguientes etapas:



-La primera etapa (de dos a siete años, etapa pre operacional) caracterizada por la obediencia a la autoridad, el egocentrismo, la creencia de que las reglas no se cambian, que la conducta es correcta o incorrecta y que a toda ofensa le corresponde un castigo (Papalia y Martorell, 2017).

-La segunda etapa (de los siete u ocho años a los 10 o 11, etapa de las operaciones concretas), determinada por la flexibilidad, por considerar otros puntos de vista de las cosas, el desarrollo del propio sentido de la justicia basado en el trato justo y equitativo y los juicios morales más flexibles (Papalia y Martorell, 2017).

-La tercera etapa se da entre los 11 o 12 años, "cuando adquieren la capacidad del razonamiento formal, llega del desarrollo moral. La creencia de que todos deberían ser tratados del mismo modo cede el paso al ideal de equidad, que impone tener en consideración en circunstancias específicas" (Papalia y Martorell, 2017, p. 271).

- **Procesamiento de información:** las personas menores en la etapa escolar avanzan en su capacidad para prestar y mantener la atención, procesar y retener información, planear y supervisar la conducta, controlar los pensamientos, las emociones y las acciones tendientes a lograr el cumplimiento de metas y la resolución de problemas (Papalia y Martorell, 2017).
- **Atención selectiva:** en esta etapa aumenta la capacidad para concentrarse por más tiempo, para enfatizar la información que precisan, para eliminar la que no es necesaria (Papalia y Martorell, 2017) y con el control inhibitorio, la eliminación de las respuestas no deseadas (Luna et al., citados por Papalia y Martorell, 2017), todo lo cual se da gracias a la maduración neurológica (Bjorklund y Harnishfeger; Harnishfeger y Bjorklund, citados por Papalia et al., 2012).
- **Memoria de trabajo:** aumenta a medida que se fortalecen las habilidades cognoscitivas, permitiendo almacenamiento de la información y determina el éxito académico. Es por esto que las personas estudiantes con poca memoria de trabajo, tienden a presentar problemas de aprendizaje, para

seguir instrucciones largas y para adquirir habilidades y conocimientos nuevos (Alloway; Gathercole y Alloway, citados por Papalia y Martorell, 2017).

De acuerdo con Goswami (2015), la neurociencia tiene un gran potencial para transformar la educación en el futuro, mediante la comprensión de los procesos de aprendizaje y el desarrollo cognitivo, específicamente en el área de la lectura y la dislexia, donde la neurociencia podría evaluar la eficacia de las acciones pedagógicas que están centradas en el lenguaje oral. Para este autor, la información que se tiene en la actualidad refiere a la importancia de la toma de conciencia de las estructuras fonológica que tienen los niños y las niñas en la adquisición de la lectura.

Además de las habilidades fonológicas, las diferencias individuales de otros aspectos de esta conciencia lingüística, pueden tener una importante incidencia en la alfabetización, como por ejemplo, la conciencia morfológica, que es cuando los niños y niñas prestan atención a los significados que tienen las palabras. Estas habilidades fonológicas están menos desarrolladas en niños y niñas con dislexia del desarrollo.

Goswami (2015), enfatiza además que, según la neurociencia cognitiva, las redes neuronales que se activan durante el procesamiento del lenguaje y el procesamiento de la lectura, son similares en todos los idiomas, razón por la cual, si se desea comprender los procesos sensoriales que están implicados en el sistema cognitivo para la lectura y el lenguaje hablado, es importante estudiar cómo se codifican en el cerebro las entradas sonoras lingüísticas y no lingüísticas.

Desarrollo del lenguaje del niño y la niña en edad escolar

El desarrollo de las habilidades lingüísticas en esta etapa del desarrollo se da en forma vertiginosa, de ahí que las personas menores de edad tienen mayor capacidad para concebir, interpretar y emplear la comunicación oral y escrita para relacionarse con las personas a su alrededor. Cabe decir que esta tarea se presenta más difícil para aquellos niños o niñas que "no son hablantes nativos del idioma (Papalia y Martorell, 2017, p. 280) o bien que ha emigrado y no han

incorporado todos los conceptos propios del país destino.

No obstante lo anterior, Papalia y Martorell (2017) son de la opinión de que las personas estudiantes emplearán cada vez más verbos en sus oraciones, en razón de que el ámbito educativo formal les permite comprender la diversidad de significados que tiene una palabra, misma que será empleada según sea el contexto. Owens y Vosniadou, leídos por Papalia y Martorell (2017) explican que en este período de la vida, la persona menor logra aplicar con mayor certeza las analogías, las metáforas y algunas palabras a diferentes objetos o situaciones.

Según Anderson, Clark y Mullin (consultados por Papalia y Martorell, 2017), en este período de vida es muy común encontrar niños y niñas que son mejores conversadores que una persona adulta y sustentan esta idea en el hecho de que la pragmática, entendida como "el uso práctico del lenguaje para comunicarse que incluye habilidades narrativas y de conversación" (p. 280), evoluciona aceleradamente desde la edad de los 7 años.

En esta misma línea, para Goswami (2015), el sentido más importante en la percepción del lenguaje es el auditivo, sin embargo, también la información visual de los labios, las mejillas y la mandíbula, así como los gestos, complementan la información que influye en el procesamiento eficiente del lenguaje oral.

Aunado a esto, para el autor, la neurociencia pone en evidencia que la información visual es fundamental para interpretar los datos visoespaciales de baja frecuencia, los que según investigaciones del propio Goswami (2015), los niños y niñas con dislexia muestran problemas en el procesamiento auditivo básico, específicamente en el envolvente de amplitud, que se refiere a las "fluctuaciones en la intensidad del sonido que llega a los tímpanos cuando escuchamos el lenguaje hablado" (p. 99).

Agrega Goswami (2015) que, la presencia de dislexia o de trastornos específicos del lenguaje en las personas menores de edad escolar, se encuentra íntimamente relacionados con el procesamiento auditivo básico en el tiempo de subida, las cuales son necesarias en la adquisición de la alfabetización.

De igual manera, desde la neurociencia de la audición existen varios modelos

que permiten entender la forma en que las personas representan y codifican la información sensorial auditiva para identificar las áreas del cerebro que se activan durante el procesamiento lingüístico, es decir, los vínculos entre el procesamiento sensorial auditivo básico, el desarrollo de la conciencia fonológica y cómo impacta las habilidades lingüísticas orales, la lectura y la dislexia. Uno de estos modelos neurocientíficos es el "de procesamiento de lenguaje de resolución multi-temporal" de Hickok y Poeppel (citados por Goswami, 2015), quienes proponen que "la corteza procesa el habla en múltiples escalas temporales simultáneamente. Se cree que esto se consigue a partir de las oscilaciones neurales" (Goswami, 2015, p. 100). Ellos defendieron que las sílabas eran un primitivo computacional en el procesamiento cortical del habla, sin embargo, esta propuesta "aún necesita asentarse en la educación de la lectura así como en los estudios conductuales sobre lectura" (Goswami, 2015, p. 101).

Desarrollo socioemocional del niño y la niña en edad escolar

León y Pereira (2004), señalan que durante el período escolar se olvida que el niño o la niña va camino a la pubertad y adolescencia, etapas en las que requiere de un nivel adecuado de confianza y tranquilidad en relación consigo mismo y con las personas que le rodean.

Papalia y Martorell (2017), plantean que conforme el niño o la niña en edad escolar va desarrollándose en el área cognoscitiva, irá fortaleciendo la base para que conceptos más complejos en relación consigo mismo, coadyuven en "mejorar la comprensión y el control emocional" (p. 295).

Adicionan estas autoras que, es alrededor de los siete u ocho años que las personas menores de edad logran ir consolidando el desarrollo del Autoconcepto, tanto es así que como consecuencia, es frecuente observar y hasta escuchar como las personas estudiantes emiten juicios cada vez más "conscientes, realistas y equilibrados" acerca de sí mismos, de sus pares o bien de otras personas, basándose para ello en el sistema de representaciones que han ido desarrollando y poniendo en práctica (Harter, citado por Papalia y Martorell, 2017, p. 295).

Papalia y Martorell (2017), retoman a Erikson para referirse al desarrollo de la autoestima, entendida por este autor como "la opinión que tienen los niños de su capacidad para el trabajo productivo" (p. 295), concepto que es de trascendental importancia para el aprendizaje efectivo de las habilidades que en relación con el trabajo son promovidas por la sociedad.

Continúan diciendo Papalia y Martorell (2017) que conforme las personas menores de edad siguen su proceso de crecimiento y desarrollo, van siendo más conscientes de los sentimientos y emociones que experimentan ellas mismas y otras personas ante determinadas experiencias cotidianas, todo lo cual les faculta para ir desarrollando el adecuado autocontrol y la tolerancia ante el posible malestar que puedan sentir ante ciertas circunstancias de la vida.

De igual manera, van concienciándose de las reglas que caracterizan su cultura y de las diversas prácticas que son permitidas en la sociedad en la que se desenvuelve para manifestarse emocionalmente sin ser recriminados. Es este compartir cotidiano el que les da elementos para dilucidar lo que les molesta, les provoca ira, miedo, tristeza y las diferentes reacciones de las personas adultas ante estos comportamientos, mismos que podrían acarrear consecuencias negativas en tanto conllevan un castigo o una recompensa.

En consecuencia de lo anteriormente citado es que, Eisenberg, et al.; Fabes, Leonard, Kupanoff y Martin, (consultados por Papalia y Martorell, 2017), coinciden en señalar que cuando las figuras parentales responden con desaprobación o castigo, el niño o la niña podría tender a sentirse más irritada y temerosa, o bien reservada y ansiosa, lesionando con ello su adecuada adaptación social. En palabras de Papalia y Martorell (2017), conforme la persona menor está más próxima a la etapa de la adolescencia temprana, "la intolerancia de los padres respecto de la emoción negativa puede agudizar el conflicto" con su hijo o hija, dada la oscilación entre la culpa y la vergüenza que puedan experimentar (p. 296). Todo esto en opinión de estas autoras, hace imperativa la necesidad de promover la autorregulación emocional en los niños y las niñas, de manera que no les represente un esfuerzo el poder controlar sus emociones, el nivel de atención, la conducta, la puesta en práctica de conductas prosociales matizadas por la empatía, la cual está "presente en el cerebro de los niños normales" (p.

296)".

Aunado a lo antes citado, se tiene que las personas menores de edad que son prosociales, evidencian un adecuado comportamiento ante las situaciones sociales, saben manejar las emociones negativas y enfrentan positivamente los conflictos que puedan presentárseles, producto de figuras parentales que validan sus sentimientos de angustia y los orientan para que hagan frente a los problemas, se muestren empáticos y desarrollen las habilidades sociales (Bryant; Eisenberget al., citados por Papalia y Martorell, 2017).

En esta misma línea, Papalia y Martorell (2017) hacen énfasis en la importancia de tomar en cuenta los factores que se mencionan seguidamente, a efecto de promover el adecuado desarrollo socioemocional de la persona en edad escolar:

El niño y niña en la familia

En este punto es importante considerar el ambiente familiar, su atmósfera y la estructura, especialmente por la influencia que tienen de elementos externos al hogar, tales como, el trabajo, la situación socioeconómica de las figuras parentales, el lugar de residencia, el número de personas que la conforman y los roles que desempeñan, las experiencias de separación, divorcio o nuevas parejas y las normas culturales puestas en práctica, ya que todos influyen en el desarrollo de la persona.

- **Atmósfera familiar:** ejerce un importante efecto en el desarrollo de la persona menor de edad, por ello la necesidad de que en el hogar no haya conflictos, discusiones entre el padre y la madre, vínculos afectivos débiles y explosiones inadecuadas de la ira que coloquen al niño niña en medio de constantes experiencias violentas (Houltberg, Henry y Morris, convocados por Papalia y Martorell, 2017).
- **El trabajo de las figuras parentales:** parece existir evidencia acerca del impacto que tiene fundamentalmente el trabajo de la madre en el bienestar general del hijo o la hija, el cual, según plantea Parke y Buriel (mencionados por Papalia y Martorell, 2017), está determinado por el grado de satisfacción que siente la madre por su trabajo, la edad, el género, el

temperamento, la personalidad del hijo o la hija, la jornada en la que se realiza el trabajo, el motivo por el que trabaja, si tiene o no pareja y el apoyo o no que recibe de esta, la situación socioeconómica de la familia, el cuidado que se brinda a la persona menor antes y después de la jornada escolar y del grado de supervisión que recibe el niño o niña de su padre y madre, entre otros factores.

- **Pobreza y crianza:** podría perjudicar el desarrollo de los niños o niñas dependiendo del estado emocional del padre y la madre, las prácticas de crianza y el ambiente familiar que prevalezca en el hogar. Esto por cuanto cabe la posibilidad de que las figuras parentales que viven en la pobreza, se muestren ansiosas, depresivas, irritables, poco afectuosas y sensibles con sus hijos e hijas. Asimismo, las normas de disciplina que ponen en práctica, tienden a ser poco consistentes, severas y hasta arbitrarias, lo que conlleva a que las personas menores puedan tender a mostrarse tristes, con dificultades para establecer relaciones interpersonales, a tener déficit en su autoestima, a presentar conductas disruptivas, a tener problemas en el área académica y a participar en actos antisociales (Evans y English; Fields y Smith; McLoyd; Mistry et al.; y Repetti, Taylor y Seeman, citados por Papalia et al., 2012).
- **Relaciones entre hermanos y hermanas:** Cicirelli, (citado por Papalia et al., 2012), plantea que los roles y las relaciones en la familia están influidas por la cantidad de hermanos y hermanas que haya, la edad de cada persona, el orden en que nacieron y el género, ya que podría acontecer que si son muchas las personas, todas contribuyen con el trabajo y en velar por aquéllas que son mayores o bien estas por las menores y cuando las familias están conformadas por pocas personas, la tendencia es a que las figuras parentales brinden más recursos y atención a cada miembro de la familia.
- **Estructura familiar:** si bien parece existir el criterio de que a las personas menores que conviven en hogares constituidos por ambas figuras parentales, suele irles mejor en todos los aspectos de la vida, también Fomby y Cherlin (consultados por Papalia y Martorell, 2017), son del

criterio de que "la inestabilidad familiar puede ser más perjudicial para los niños que el tipo particular de familia en la que viven" (p. 301). Al respecto, Cabrera et al. y Shannon et al. (citados por Papalia y Martorell, 2017), opinan que un alto bienestar y desarrollo integral del niño o la niña, está altamente asociado a la positiva relación que tengan con el padre.

El niño y la niña en el grupo de pares

Los niños y las niñas en edad escolar tienden de manera natural a formar relaciones con sus pares, ya sea porque son parte del grupo en la escuela, viven cerca, pertenecen al mismo grupo étnico, comparten la misma condición socioeconómica, realizan iguales juegos o tienen el mismo género y edad, entre otros aspectos (Hartup; Pellegrini et al., comentados por Papalia y Martorell, 2017).

En relación con lo antes expuesto, Bandura (citado por Papalia y Martorell, 2017), argumenta que conforme las niñas y los niños escolares van creciendo y desarrollándose, la separación de las figuras parentales es más obvia, en razón de que la relación que establecen con sus pares y la influencia que estos ejercen en su vida, es cada vez más significativa, todo lo cual les permite ir construyendo nuevas destrezas que les faculta para emitir juicios independientes y más acertados acerca de sí mismos, de sus habilidades y del sentido de autoeficacia. Adicionalmente, Papalia y Martorell (2017) advierten que es el grupo de pares el que ayuda a una persona menor de edad aprenda a desempeñarse en la sociedad, cuáles son las normas, las reglas que la caracterizan y con las cuales debe regir su comportamiento, a demandar satisfacción de sus necesidades sin dejar de tomar en cuenta las de las personas a su alrededor, a ceder o bien a mantenerse firme en su opinión y a ir experimentando la seguridad emocional que requiere en todo el ciclo vital.

No obstante lo anterior, es un hecho que el grupo de pares de igual manera podría tener un impacto negativo en la vida del niño o la niña, toda vez que cabe la posibilidad de que se constituya en una instancia que refuerza los prejuicios, las actitudes perniciosas hacia las personas que no comparten sus intereses, que

son extrañas, que pertenecen a otros grupos étnicos, que son de otro género, tienen diferente edad, viven en otras comunidades, tienen otra condición económica o diferente edad, entre otras condiciones. Lo positivo parece ser que este proceder tiende a desaparecer conforme creciendo y el desarrollo cognoscitivo se va dando como corresponde (Powlishta, Serbin, Doyle y White, citados por Papalia y Martorell, 2017). Reforzando el impacto negativo del grupo de pares en la persona menor, está Hartup (citado por Papalia y Martorell, 2017), opinando que el grupo de pares puede animar el comportamiento antisocial de las personas que lo conforman, lo que es viable si se toma en cuenta que las personas preadolescentes son susceptibles a la presión que se ejerce sobre ellas, tornándose en un grupo caracterizado por conductas destructivas, las más de las veces contrapuestas con los verdaderos deseos de quienes tienen que ponerlas en práctica, pues de no hacerlo está en juego la pertenencia al grupo.

La amistad

Respeto a este punto, (Hartup; Hartup y Stevens; y Newcomb y Bagwell (citados por Papalia y Martorell, 2017), hacen hincapié en que si bien es cierto el niño o la niña pasa gran parte de su tiempo de ocio compartiendo con sus pares, solamente establecerán lazos de amistad con aquellas personas de su edad, género, iguales intereses, etnia, lugar de residencia, entre otros y es conforme van creciendo y desarrollándose cognitivamente y emocionalmente, que las personas de edad escolar establecen relaciones más profundas y estables. Solo así, están en capacidad de ser consideradas y respetuosas de las opiniones, intereses y necesidades de sus amistades, ya sea que estén catalogadas como "mejores amigos", "buenos amigos" y "amigos casuales" a partir de la intimidad y el tiempo que pasan juntos (Hartup y Stevens, citados por Papalia et al., 2012).

La agresión y el Bullying o Acoso escolar

Es a medida que va evolucionando el desarrollo cognoscitivo y emocional, que la conducta agresiva disminuye en la mayoría de las personas en edad escolar, ya que tienden "a ser menos egocéntricos, más empáticos, más cooperativos y más capaces de comunicarse" (Papalia y Martorell, 2017, p. 310). Además aumenta la

capacidad para ponerse en el lugar de la otra persona; para razonar acerca de lo que le pasa a otros y para tomar decisiones que le permitan afirmarse.

No obstante lo anterior, en opinión de Pellegrini y Archer (consultados por Papalia y Martorell, 2017), conforme el niño y la niña crecen, hay una tendencia a agredir y dañar de manera hostil, directa e intencionada a sus pares, siendo la agresión verbal y física las preferidas por los niños, en tanto que las niñas tienden a la agresión social o indirecta. Problemática que hoy en día se conoce como Bullying o acoso escolar.

Machado (mencionado por Morales y Villalobos, 2015), considera que el acoso escolar es,

Cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre escolares de forma reiterada a lo largo del tiempo, siendo la violencia emocional el tipo dominante y presentándose mayoritariamente en el aula y patio de los centros escolares, en un tiempo determinado (p. 39).

Respecto a cuándo una conducta agresiva se convierte en acoso escolar o Bullying, Berger (citado por Papalia y Martorell, 2017), es claro y coincidente en señalar que es en el momento en que la conducta se presenta,

De manera deliberada y persistente en contra de un blanco particular: una víctima. El acoso escolar puede ser físico (golpes, puñetazos, patadas, o bien daño y hurto de pertenencias personales), verbal (insultos y amenazas) o bien relacional o emocional (aislamiento y chismes, por lo general a espaldas de la víctima). El acoso escolar (bullying) puede ser proactivo, realizado para demostrar dominio, reafirmar el poder o ganar admiración, o reactivo, esto es, en respuesta a un ataque real o imaginario (p. 312).

Castro y Reta (comentado por Morales y Villalobos, 2015) indican que "la agresividad desde el punto de vista fisiológico incluye comportamientos con mínimos efectos negativos en el desarrollo de los niños, adolescentes y de su entorno" (p. 25), no obstante, Cid, Díaz, Pérez, Torruella y Valderrama, (citados por Morales y Villalobos, 2015), también hacen una acotación en cuanto a que

se ha demostrado que la violencia sí tiende a incidir negativamente durante el proceso de desarrollo integral de las personas menores de edad y a lo largo de su ciclo de vida, sobre todo si proceden de familias caracterizadas por patrones de conducta agresivos. Al respecto, ambos autores son enfáticos en señalar que de ser esta la realidad en la que crece el niño y niña, se podrían ver lesionadas las posibilidades de fortalecer las habilidades sociales, conllevando a una alta probabilidad de que se constituyan cuando adultas en personas agresoras.

En opinión de Berger; Pellegrini y Long; y Veenstra et al., comentados por Papalia y Martorell, (2017), "el acoso escolar o bullying, podría ser reflejo de una tendencia genética a la agresividad combinada con influencias medioambientales, como padres coercitivos y amigos antisociales" (p. 313) y explican que este tipo de agresión, especialmente el emocional, tiene efectos negativos en el desarrollo de la persona agresora, de la víctima y de aquellos niños y niñas que lo presencian.

Aunado a lo anterior, Berger (citado por Papalia y Martorell, 2017), llama la atención acerca de que hoy en día también es frecuente ver episodios de acoso cibernético (ciberbullying) entre las personas menores de edad, valiéndose de las redes sociales como medio para dañar la imagen de la víctima, poniendo en circulación comentarios negativos o fotografías despectivas de esta.

Al respecto, Berger; Pellegrini y Long; y Veenstra et al., mencionados por Papalia y Martorell, (2017), explican que el acoso por medios electrónicos, va en aumento producto del acceso que las personas menores de edad tienen de los teléfonos celulares, a los mensajes de texto, a los correos electrónicos y a las salas de chat, para enviar todo tipo de agresión a la víctima, sin que medie ninguna supervisión por parte de una persona adulta.

Luengo (citado por Morales, Villalobos y Chaves, 2016), considera que el acoso empleando los medios Cibernéticos es "un tipo concreto de acoso en la red aplicado en un contexto en el que únicamente están implicados menores" (p. 50). Asimismo, Morales et al. (2016), valiéndose de lo planteado por Ferro, hacen énfasis en cuanto a que no toda conducta irregular e indeseable a través de de las redes sociales, debe ser calificada como ciberbullying, razón por la

cual es conveniente informarse y conocer a fondo la situación, de manera que se pueda brindar un abordaje oportuno y asertivo.

Tal y como lo reafirman Ortega y González (2015, consultados por Morales et al, 2016), en lo que respecta al uso de la tecnología por parte de las personas menores de edad, no cabe más que estar de acuerdo cuando plantean que las personas adultas no pueden argumentar ignorancia acerca de los peligros que conlleva para los niños, niñas y adolescentes, el frecuente y sostenido uso que hacen de las redes sociales, "toda vez que están expuestos a gran cantidad de información relacionada con la violencia, la pornografía y narcotráfico, entre otros" (p.84).

Por otra parte Chòliz y Marco (2012, accesados por Morales et al., 2016), son del criterio de que no es posible postergar la supervisión que debe hacerse del uso que las personas menores hacen de estos medios, especialmente para prevenir la exposición a eventuales agresiones por parte de otras personas que hacen un uso irresponsable de Internet, así como el inminente impacto en el rendimiento académico, en la conducta y en el desarrollo integral del niño, niña o adolescente.

La salud mental

La cual debe ser entendida como la salud emocional de toda persona menor de edad, por ello la importancia que tiene el prestar atención a los siguientes problemas emocionales:

- **Trastornos de conducta perturbadora:** cabe mencionar aquí los berrinches y la conducta retadora, violenta, hostil y fastidiosa que caracterizan el comportamiento de algunas personas menores de edad y que van desapareciendo a medida que avanzan en su desarrollo emocional. Sin embargo, Papalia y Martorell (2017) sugieren que si este patrón de conducta persiste, podríamos estar frente a un "trastorno negativista desafiante (TND)" (p. 314), cuya tendencia es a desafiar, desobedecer, oponerse constantemente a las figuras adultas de autoridad, tener peleas constantes, discusiones, pérdida del control, arrebatar los objetos y a

responsabilizar a otras personas de su constante enojo y resentimiento.

- **Fobia escolar y trastornos de ansiedad:** las personas en edad escolar que sufren de fobia al centro educativo, experimentan un temor desmedido al tener que asistir a la escuela. Es por esto que debe descartarse si hay una amenaza real, como una persona docente sarcástica, agresiva, ofensiva y descalificadora, en cuyo caso lo que corresponde es modificar el contexto en el cual se desenvuelve el niño o niña. De igual manera conviene verificar si la fobia responde a un "trastorno de ansiedad por la separación" (Papalia y Martorell, 2017) p. 314), ocasionado por la desmedida ansiedad que siente el niño o la niña cuando debe separarse del hogar o de las personas que les son emocionalmente significativas (Papalia y Martorell, 2017).
- **Depresión infantil:** autores consultados por Papalia y Martorell (2017) como Cicchetti y Toht; y USDHHS, plantean que si bien se desconoce las verdaderas causas de la depresión infantil, suele ocurrir que "provenir de familias con altos niveles de depresión paterna, ansiedad, consumo de drogas o conducta antisocial. La atmosfera en esas familias puede incrementar el riesgo de que los niños se depriman" (p. 315). Además diversos autores como Birmaher; Birmaher et al.; Cicchetti y Toth; Kye y Ryan; USDHHS; y Weissman, Warner, Wickramaratne y Kandel, citados por Papalia y Martorell, 2017), explican que los niños o niñas deprimidos tienden a tener dificultad para divertirse, para concentrarse, están fatigados, apáticos, llorosos, con trastornos de sueño, peso inestable, dolores físicos, sentimientos de desvalorización, sentimiento de soledad persistente e ideas suicidas, entre otros síntomas, que de no tratarse oportunamente, podrían prevalecer aún en la vida adulta.
- **Estrés y resiliencia:** Papalia y Martorell (2017) mencionan que es inevitable que los niños o niñas enfrenten experiencias que les causa estrés y que es mediante esta vivencia que aprenden a hacerles frente. El problema radica según las autoras, en que el estrés sea tan intenso que no lo puedan manejar y derive en problemas psicológicos, tal es el caso de una guerra o el que experimentan ante el maltrato infantil con un impacto nefasto en el bienestar físico y psicológico. Agregan las autoras que solo las personas

menores con alta resiliencia pueden superar esas terribles experiencias.

EL APRENDIZAJE EN EL AULA

Indican León y Pereira (2004), que aprendizaje implica que a partir de las experiencias y conocimientos adquiridos, la persona cambia algún aspecto de su pensamiento o de su conducta "reconstruyendo" su realidad y concepción del mundo y de las personas que lo rodean, así como de sí misma. Por eso, aprender es parte inherente del desarrollo, pues la persona menor de edad desde que nace empieza a aprender y continúa haciéndolo hasta la muerte.

El aprendizaje sigue ciertos principios, algunos de los más relevantes son los que seguidamente se presentan: (León et al., comentados por León y Pereira, 2004);

- Aprender es espontáneo y natural, especialmente en el niño o niña en edad preescolar. Más tarde por la rigidez del sistema educativo, se impone una forma de aprendizaje que se vuelve más artificial, formalista y academicista.
- Los primeros años de vida conforman las bases sobre las que se estructura la vida futura, de ahí la importancia de conocer al respecto, de respetar el ritmo y nivel de aprendizaje y de tomar en cuenta los intereses y necesidades de cada uno para estimularlos y valorarlos como corresponde y no exigirles en demasía.

A su vez y en opinión de León y Pereira (2004), es imperativo para el aprendizaje exitoso, tasar si la persona estudiante posee un nivel adecuado de motivación; si muestra entusiasmo; si hay disposición por aprender; si siente placer en descubrir, preguntar e investigar; voluntad para perseverar; si está concienciada de cuánto le beneficia aprender, estudiar y adquirir conocimiento.

Lo anterior sustenta la necesidad imperativa de que la persona docente conozca acerca de los procesos de desarrollo integral de cada estudiante, caso contrario, la incapacidad para advertir la integralidad del proceso y la interacción entre la

persona menor y el contexto, limitarán una enseñanza asertiva, el aprendizaje adecuado y el desarrollo integral.

Según estas mismas autoras, es fundamental que las figuras parentales u otras personas encargadas, sepan acerca del desarrollo integral, de modo que puedan brindarle a las personas menores de edad, una atención y una orientación efectiva y de calidad en el marco de los derechos que les asiste. Solamente conociendo y comprendiendo bien al niño o la niña en este proceso, podrán hacer los cambios necesarios para que ellos y ellas tengan éxito en el proyecto de vida que vayan concibiendo.

Al tenor de lo antes mencionado se tiene que en opinión de Romo (citado por Castro y Morales, 2014), un ambiente de aprendizaje retador, revelador, significativo y permanente, es el que promueve persistentemente el óptimo desarrollo integral, así como aprendizajes nuevos y novedosos que harán que el pensamiento evolucione cada vez más a formas más precisas y complejas.

DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA ADOLESCENTE

Larson y Wilson (citados por Papalia, et al., 2009), explican que fue hasta en el siglo XX que la adolescencia se definió en el mundo occidental como una etapa vital e independiente, caracterizada por una gama de cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales, evidenciados de diversas formas en los entornos sociales, culturales y económicos en que se desenvuelve el o la adolescente.

En relación con lo anterior, Castillo (2016) plantea que los ritos a los que tenían que exponerse los adolescentes como iniciación en esta etapa del desarrollo, eran más dolorosos que los de las mujeres. Si bien tenían que mostrar mucha fuerza física, las pruebas no siempre promovían el desarrollo integral en razón de que el área psicosocial no se potenciaba. Algunas de las experiencias implicaban acosos, humillaciones y violencia física y psicológica, con excepciones según el autor, pues algunos ritos promovían el desarrollo psicosocial y una educación

moral.

Castillo (2016) citando a Rosseau destaca que la adolescencia es un constructo social, y "un segundo nacimiento doloroso que conlleva tensiones emocionales y desequilibrio psicológico, derivado de las transformaciones de tipo biológico propias de la pubertad" (p.28).

Stanley comentado por Castillo (2016), explica que la vivencia de la persona adolescente está matizada por experiencias que oscilan entre la crueldad y la ternura, por ello hay alteraciones emocionales significativas que son importantes en tanto facilitan el proceso de adaptación.

Ante lo anterior, Castillo (2016) señala que si bien las personas adolescentes sufren ansiedad y estrés, no puede concebirse la adolescencia como una etapa caracterizada por perturbaciones emocionales y anomalías en el comportamiento. Agrega el autor que en la adolescencia se evidencian cambios vertiginosos biológicos y fisiológicos, por lo que la persona adolescente debe adaptarse rápidamente a un cuerpo nuevo y extraño que a veces no acepta. Esto según Castillo (2016), les provoca fastidio y se aburren de sí mismos puesto que no se sienten interesantes y valiosos. Estos sentimientos lleva a las personas adolescentes a reaccionar con timidez, concebido por este autor como "un estado de bloqueo emocional que impide actuar en presencia de otras personas" (p.34), y en algunas ocasiones a experimentar un sentimiento de inferioridad. Para este autor, solo cuando la timidez es grande, podría perturbarse mental y emocionalmente la persona adolescente.

Por su parte, para la Organización Mundial de la Salud y la Organización Panamericana de la Salud, la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo biológico, psicológico, social, creativo y espiritual, que sucede de los diez hasta los diecinueve años (mencionados por la Asociación Costarricense de Adolescencia y Juventud, (ASCAJU), 2013).

En esta misma línea, Gómez, Molina y Zamberlin (2011) describen este periodo de la siguiente manera,

La adolescencia se caracteriza por rápidos cambios físicos que se correlacionan

con cambios sociales y psicológicos conducentes a la madurez intelectual y sexual y otros procesos que gradualmente apartan al/la adolescente de la dependencia de los adultos para ganar creciente independencia. El desarrollo físico ocurre varios años antes de que se alcance la madurez psicológica y social (p. 14).

De acuerdo con Papalia et al., (2012), la adolescencia es el paso de la niñez a la adultez, y la definen como un período de transición del desarrollo humano que involucra cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y comprende entre los 11 y 20 años. Señalan que este proceso va a adoptar formas diferentes según el escenario social, cultural y económico en el que se desarrolla la persona.

La Asociación Costarricense de Adolescencia y Juventud (ASCAJU), hace referencia a esta vinculación del desarrollo de las personas adolescentes con los factores sociales, culturales y ambientales presentes en los contextos en los que se desenvuelven, lo que para ellos explica el que se hable de la existencia de múltiples y variadas adolescencias en nuestro país.

Sobre este tema, Krauskopf (2014), menciona que la adolescencia como etapa del desarrollo humano, "es un producto de circunstancias histórico-sociales" (p. 7) y añade que dada la magnitud de los cambios que se producen en el organismo y en diferentes ritmos de crecimiento, se dificulta definir una edad de inicio y otra de término de esta etapa de manera contundente.

La etapa de la adolescencia es concebida por Papalia y Martorell (2017) como "una transición del desarrollo que implica cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales, y que adopta distintas formas en diferentes escenarios sociales, culturales y económicos" (p. 323). Agregan que durante este proceso se presenta la pubertad, etapa que favorece "la madurez sexual o fertilidad" y por consiguiente "la capacidad para reproducirse" (p. 323). Continúan diciendo estas autoras que la adolescencia es una construcción social del siglo xx que ofrece una gama de experiencias tendientes a promover el desarrollo integral de las personas adolescentes, pero de igual manera puede ser un periodo de riesgos y peligros para ellas en tanto afectan su bienestar físico y mental conllevando a "altas tasas de mortalidad por accidentes, homicidios y suicidios" (p. 323).

En este contexto se hace imperativa la necesidad de que las personas en esta etapa de la vida cuenten con relaciones positivas entre figuras parentales y sus hijos o hijas, así como de redes de apoyo, conformadas por padres, madres, el centro educativo y la comunidad en la que radican (Eaton et al., citados por Papalia y Martorell, 2017).

Desarrollo físico de la persona adolescente

En relación con esta área, Papalia, et al. (2009), explican que en la pubertad los cambios biológicos son parte de un proceso que empieza desde la concepción y que promueve la maduración a lo largo del ciclo de vida. Específicamente en la adolescencia, se presenta la pubertad caracterizada por el aumento en la producción de las hormonas relacionadas con el sexo, lo que sucede en dos momentos: uno denominado adrenarquia (inicia alrededor de los siete u ocho años de edad, maduran las glándulas suprarrenales encargadas de segregar niveles altos de andrógenos, mismos que están relacionados con el crecimiento del vello púbico, axilar y facial, así como con el rápido crecimiento corporal, la cantidad de grasa en la piel y el olor corporal. El segundo es la gonadarquia, caracterizada porque maduran los órganos sexuales y en las niñas sus ovarios aumentan la secreción de estrógenos, lo cual estimula el crecimiento de los genitales, el desarrollo de los senos y vello púbico y axilar. En el caso de los niños, los testículos aumentan la producción de andrógenos, particularmente testosterona, que estimulan el crecimiento de los genitales, masa muscular y el vello corporal. Las niñas y los niños tienen los dos tipos de hormonas, pero en las niñas hay niveles más altos de estrógenos, mientras que en los niños hay niveles más altos de andrógenos.

Los siguientes son aspectos que en opinión de Papalia et al. (2009), deben tomarse en consideración cuando se habla del desarrollo físico de la persona adolescente:

- La **actividad física**: las autoras resaltan la importancia del ejercicio físico diario por 30 minutos, para fortalecer la resistencia, la autoestima, el rendimiento académico y el bienestar general, disminuyendo la ansiedad,

el estrés y la exposición a conductas de riesgo. Además, de practicarse el sedentarismo por largo tiempo, podría tender la persona a sufrir sobrepeso, cardiopatías, cáncer y diabetes tipo 2, problemáticas presentes cada vez más en población menor de edad (Carnethon, Gulati y Greenland; CDC; Hickman, Roerts y de Matos; NCHS; Nelson y Gordon-Larsen; y Troiano, citados por Papalia et al., 2009).

- El **desarrollo sexual**: en la adolescencia se desarrollan dos tipos de características, según Papalia et al. (2009):
 - Características sexuales primarias: estas características se refieren directamente con el crecimiento y madurez de los órganos involucrados con la reproducción. En las mujeres son los ovarios, las trompas de Falopio y el útero, en tanto que en los varones es el pene, el escroto, las vesículas seminales y la próstata.
 - Características sexuales secundarias: corresponde a los signos fisiológicos que no involucran de manera directa los órganos sexuales. Algunas de ellas son la aparición del vello en la zona genital de ambos sexos y en las axilas; en los varones se desarrolla también en el pecho y la barba. El crecimiento de los senos en las mujeres y los hombros anchos en los varones. El cambio de voz y la textura de la piel. También se dan otros cambios como el desarrollo de las glándulas sudoríparas, relacionados con la transpiración axilar y las glándulas sebáceas que produce los puntos negros y las espinillas. La pigmentación de zonas del cuerpo como los pezones y los genitales. El rápido aumento de la estatura, peso y crecimiento muscular y óseo, que inicia entre los 9 años y medio y los 14 años y medio en las niñas y entre los 10 años y medio y los 16 años en los niños. La maduración de los órganos reproductivos da inicio a la menstruación en las niñas y en los niños la producción de esperma. En los varones el principal signo de maduración sexual es la producción de esperma y en las niñas es la menstruación. La primera eyaculación (espermarquia) ocurre alrededor de los 13 años y la primera menstruación (menarquia) puede ocurrir entre los 10 y los 16 años y medio (Papalia et al., 2009).

- El **desarrollo del cerebro adolescente**: el desarrollo del cerebro en la adolescencia está en progreso. "Entre la pubertad y la adultez temprana tienen lugar cambios espectaculares en las estructuras del cerebro involucradas en las emociones, el juicio, la organización de la conducta y el autocontrol" (Papalia et al., 2012, p. 360).

Papalia et al., (2012) muestran como hallazgos en el desarrollo del cerebro permiten explicar los arrebatos emocionales, las conductas de riesgo y el por qué estas últimas ocurren en grupo. Parece que la toma de riesgos, resulta de la interacción entre dos redes cerebrales: una red socioemocional sensible a estímulos sociales y emocionales, como la influencia de los pares y una red de control cognitivo que regula las respuestas a los estímulos. La primera incrementa su actividad en la pubertad, mientras que la segunda madura gradualmente cerca de la adultez temprana. También los estudios muestran que las personas adolescentes procesan la información referente a las emociones de manera diferente a las personas adultas. Por ello, la persona menor de 11 a 13 años tiende a usar la amígdala, que es la estructura del cerebro relacionada con las reacciones emocionales e instintivas, mientras que los y las adolescentes de 14 a 17 años, muestran patrones similares a los de las personas adultas, usan los lóbulos frontales que se encargan de manejar la planeación, el razonamiento, el juicio, la regulación emocional y el control de impulsos, lo que permite realizar juicios razonados y más acertados. Lo anterior permite entender el por qué las personas adolescentes tienden a tomar decisiones poco reflexivas, por ejemplo, las que tienen que ver con el uso de drogas y los riesgos sexuales. "El desarrollo del cerebro inmaduro puede permitir sentimientos que anulan la razón e impiden que presten atención a las advertencias que los adultos consideran lógicas y persuasivas" (Papalia et al., 2012, p. 361).

Continúan diciendo estas autoras que parte importante del desarrollo cerebral ocurre en este periodo, por ejemplo, el incremento de la materia blanca, es decir, las fibras nerviosas que se encargan de enlazar distintas partes del cerebro, favoreciendo las capacidades para procesar la información. Igualmente se dan cambios en la producción y densidad de

la materia gris en diferentes partes del cerebro, de ahí que estos cambios en el ámbito cerebral, explican muchas de las conductas de las personas adolescentes, como el que hagan elecciones basándose en las emociones en lugar de fundamentarse en la lógica y la previsión. Por ello lo que ocurre en la adolescencia, afecta la forma que tendrá el desarrollo de cada persona adolescente.

- La **salud física y mental:** para Papalia et al., (2012) existen algunas condiciones que son necesarias para lograr la salud física y mental de la persona menor en esta etapa de la vida, entre ellas:
 - El ejercicio que ayuda al desarrollo físico y también en el manejo de la ansiedad y el estrés, la mejora de la autoestima y calificaciones escolares, todo lo cual puede disminuir la probabilidad de que la persona adolescente participe en conductas de riesgo.
 - A medida que crecen, las personas duermen menos, sin embargo, las personas adolescentes necesitan tanto sueño o más que cuando eran más jóvenes. "La privación de sueño puede minar la motivación y ocasionar irritabilidad, además de afectar la concentración y el desempeño escolar" (Papalia et al., 2012, p. 363).
 - Una adecuada nutrición que favorece el rápido crecimiento en la adolescencia y además permite establecer hábitos alimentarios saludables que se prolonguen en la vida adulta.

Desarrollo cognitivo de la persona adolescente

En esta etapa las personas adolescentes entran al nivel de operaciones formales, que de acuerdo con Piaget (mencionado por Papalia et al. 2012), es el nivel más alto del desarrollo cognitivo y en el cual perfeccionan la capacidad de pensamiento abstracto, que les permite una forma diferente de manipular la información.

Pueden entender el tiempo histórico y el espacio extraterrestre, utilizar símbolos para representar otros, apreciar las metáforas y las alegorías, pensar

en términos de lo que podría ser y no sólo de lo que es, e imaginar posibilidades, todo lo cual les permite adentrarse en nuevos aprendizajes. Esa capacidad de pensar en forma abstracta tiene implicaciones en el ámbito emocional y como señalan Papalia et al., (2012), mientras un niño puede amar a sus padres, el adolescente puede amar la libertad.

Esta etapa de operaciones formales permite el razonamiento hipotético inductivo, de manera que el joven puede diseñar hipótesis y probarlas. La manera en que los adolescentes procesan la información refleja la maduración de los lóbulos frontales del cerebro. Se identifican dos categorías de cambio en los procesos de aprendizaje de las personas adolescentes:

- **Cambio estructural:** son los cambios en la capacidad de la memoria de trabajo y la capacidad creciente de conocimiento almacenado en la memoria de largo plazo.
- **Cambio funcional:** es el incremento continuo en la velocidad del procesamiento de la información y mayor funcionamiento de la función ejecutiva (Papalia et al., 2012).

Desarrollo del lenguaje de la persona adolescente

La capacidad de pensamiento abstracto permite a las personas adolescentes conceptualizar y discutir abstracciones como el amor, la justicia y la libertad. "Hacen uso más frecuente de términos como, sin embargo, por lo demás, de todos modos, por consiguiente, de verdad y probablemente para expresar relaciones lógicas" (Papalia et al, 2012, p. 375). Logran tomar conciencia de que las palabras son símbolos que pueden tener varios significados y según Owens (citado por Papalia et al, 2012), los adolescentes también adquieren mayor destreza en la toma de perspectiva social, la capacidad para ajustar su forma de hablar al nivel de conocimiento y punto de vista de otra persona. Esta capacidad es esencial para persuadir o para conversar (Papalia et al., 2012, p. 375).

Explican Papalia et al. (2012) que el lenguaje puede variar al estar influenciado por el género, origen étnico, edad, región geográfica, vecindario y tipo de escuela,

variando de un grupo a otro. Además permite consolidar vínculos dentro del grupo. Además, dado que tienen "conciencia de su audiencia, los adolescentes usan con sus pares un lenguaje distinto al que utilizan con los adultos" (Owens, comentado por Papalia et al, 2012, p. 375), de manera que según palabras de las autoras, el argot de las personas adolescentes es inherente al proceso de desarrollo de la identidad que buscan, separada de las figuras parentales y de las demás personas con las que se relacionan. Es mediante la creación de dichas expresiones, que las personas jóvenes emplean su recién descubierta habilidad para jugar con las palabras a fin de "definir los valores, gustos y preferencias únicos aceptados por su generación" (Elkind, citado por Papalia et al., 2012, p. 375).

Desarrollo socioemocional de la persona adolescente

En la adolescencia, el desarrollo social se fundamenta en la búsqueda de la identidad, que de acuerdo con Erickson (citado por Papalia et al., 2012), es una concepción coherente del yo, formada por metas, valores y creencias con las que la persona se compromete.

En palabras de Berger, (2016) el desarrollo social en esta etapa conlleva la búsqueda de la comprensión de uno mismo, es decir, "toda persona joven se pregunta ¿Quién soy?" (p. 472).

Al respecto, Erickson (comentado por Papalia et al., 2012), denomina la quinta etapa del desarrollo psicosocial, como identidad versus confusión de roles, tarea que no cabe duda, deben resolver las personas adolescentes. La crisis se resuelve cuando la persona adolescente logra consolidar su identidad, reconsiderar las metas y reflexionar acerca de los valores que ponen en práctica las figuras parentales y que imperan en la cultura.

Según lo planteado por Aguirre (citado por Saavedra, 2004), la formación de la identidad adolescente involucra los siguientes factores:

- La **toma de conciencia de sí mismo**: involucra la autoestima, la autoimagen positiva, la autoconfianza y el liderazgo, entre otros aspectos relacionados

con la aceptación de la propia imagen corporal; la integración al grupo social al que pertenece y las pautas culturales.

- La **independencia y autonomía**: implica la emancipación familiar, integración a la vida adulta y compatibilizar sus valores personales con los sociales.
- La **toma de decisiones**: corresponde a la elección ocupacional y el ajuste a las demandas sociales propias de su sexo.

Al respecto, vale decir que Marcia (citado por Berger, 2016), describió cuatro estados del desarrollo de la identidad:

- La **confusión de roles o de identidad**: es la falta de compromiso con cualquier tipo de metas o valores (lo opuesto al logro de la identidad). La persona adolescente se mira difusa, sin expectativas y sin preocupaciones por su futuro.
- La **identidad prematura**: con el objetivo de detener la confusión de roles, la persona adolescente acepta los valores tradicionales. Puede que admita reglas y costumbres de sus padres y madres o de la cultura a la que pertenece, sin explorar alternativas, o por el contrario, mostrar una identidad negativa y opositora.
- La **moratoria**: la persona adolescente vive una crisis explorando diferentes alternativas y buscando una elección de identidad.
- El **logro de identidad**: la persona adolescente experimenta la crisis, la resuelve y se compromete con una ocupación o ideología.

De acuerdo con Erickson(citado por Papalia et al., 2012), la identidad se constituye a partir de que las personas adolescentes resuelvan tres problemas fundamentales, a saber, la elección de una ocupación, la adopción de valores con los cuales vivir y el desarrollo de una identidad sexual.

Es de esta manera como en opinión de Papalia et al., (2012), las personas adolescentes que logran superar la crisis de la identidad, desarrollan la fidelidad "es decir lealtad, fe, o un sentido de pertenencia a un ser querido o a los amigos

o compañeros" (p. 390). De igual manera, implica una identificación con un conjunto de valores e ideología, entre otros. Es una extensión de la confianza, que en la niñez es confiar en las demás personas para superar la desconfianza, mientras que en la adolescencia es ser digno de confianza.

Contrario al logro de la identidad, se presenta la difusión de identidad, que de acuerdo con Erikson (citado por Saavedra, 2004), presenta los siguientes componentes:

- La **intimidad**: es el temor al compromiso, las relaciones interpersonales cercanas, a la pérdida de identidad y el aislamiento e intimidad con parejas insólitas, entre otros.
- La **difusión de la perspectiva temporal**: es la imposibilidad para planificar el futuro, controlar el sentido del tiempo, la angustia que le generan los cambios y el miedo de convertirse en persona adulta, entre otros.
- La **dificultad de laboriosidad**: es la imposibilidad para mantener la concentración, atender varias actividades a la vez y la dificultad para utilizar los recursos de forma realista.
- La **identidad negativa**: selecciona una identidad opuesta a la preferida por su padre y madre, desprecio y la hostilidad hacia el rol deseable por su comunidad.
- La **moratoria social**: implica dejar las decisiones en suspenso.

Relaciones con la familia, pares y sociedad adulta

En esta etapa las personas adolescentes tienden a dedicar más tiempo a sus iguales que a sus padres, ello como parte de las necesidades de desarrollo. También "a menudo, los adolescentes jóvenes pasan tiempo a solas en su habitación para alejarse de las exigencias de las relaciones sociales, recuperar la estabilidad emocional y reflexionar sobre las cuestiones de identidad" (Larson, citado por Papalia et al., 2012, p. 404).

Para algunas personas jóvenes y sus figuras parentales, esta etapa puede

resultar muy difícil. Sin embargo, aquellas personas adolescentes que son más seguras, van a tener relaciones de apoyo más fuertes con sus padres, tanto que cuando estas están en "sintonía con la forma en que los jóvenes se ven a sí mismos, permiten y estimulan sus esfuerzos por lograr la independencia y ofrecen un puerto seguro en tiempos de estrés emocional" (Allen et al.; y Laursen, citados por Papalia et al., 2012, p. 403).

Papalia et al., (2012) son del criterio de que se da cierta ambivalencia en la persona adolescente en relación con sus figuras parentales, ante la dependencia que necesitan y a su vez la necesidad de desprenderse de ellas. Por su parte a los padres y madres les resulta difícil dejarlos ir, aunque desean que sus hijos e hijas sean independientes. El que los padres y madres puedan realizar una supervisión positiva, dependerá de cuanto las personas adolescentes les cuenten. Como puede verse, esto está directamente relacionado con la atmósfera que se haya promovido en el hogar, de ahí que las relaciones que se establezcan entre los hijos e hijas y las figuras parentales, están muy determinadas por la situación de vida de los padres, las madres, su trabajo y su estatus marital y socioeconómico. "La personalidad también es un factor importante. La amabilidad de los adolescentes y la extroversión de los padres predicen la calidez de la relación" (Denissen, van Aken y Dubas, citados por Papalia et al., 2012, p. 405).

Si los padres y madres muestran un estilo de crianza autoritario, entendido esto como el establecimiento de reglas, normas y valores importantes, pero a su vez disposición a escuchar, explicar y negociar, impulsan un desarrollo psicosocial sano en las personas adolescentes.

En relación con sus hermanos y hermanas, la persona adolescente tiende a ser poco cercana, no son muy influenciados por ellos y ellas y se distancian aún más a medida que avanzan en la adolescencia.

Por otra parte, explican Papalia et al., (2012) que,

 El grupo de iguales es una fuente de afecto, solidaridad, comprensión y orientación moral; un lugar para la experimentación y un escenario para convertirse en seres autónomos e independientes de los padres. Es un lugar para formar relaciones

íntimas que sirven como ensayo para la intimidad adulta (p. 409).

Aunque las personas adolescentes conservan sus amistades individuales, adquieren mayor importancia las pandillas (grupos estructurados de amigos que hacen cosas juntas). También se da un agrupamiento vinculado a la reputación, imagen o identidad (Papalia et al., 2012).

La autoestima en las personas adolescentes

De acuerdo con Guitar (2010)

La autoestima es una parte tan importante en la personalidad de la adolescente y el adolescente que influye claramente en su comportamiento general: adolescentes con autoestima baja son propensos a ser indecisos, excesivamente sensibles a las críticas, o pesimistas delante de cualquier implicación personal; si la autoestima es alta, la tendencia de comportamiento es la contraria. Aspectos como el desarrollo emocional, la manera de implicarse con lo que le rodea o las relaciones con los demás están mediatizadas por la autoestima (p. 75).

Por ello el trabajar la autoestima en los diferentes ambientes en que se desenvuelve la persona adolescente, es una tarea necesaria e importante, para que logren equilibrio personal así como también prevenir y atender de manera oportuna problemas de disciplina. Además debe estar acompañado de un trabajo sobre la importancia del respeto y la valoración de las características de las demás personas. En relación con este tema, este mismo autor considera que debe prestarse atención a los siguientes aspectos:

- El yo ideal

La autoestima comprende el autoconcepto y lo que a uno le gustaría llegar a ser. Una buena autoestima se logra cuando las pretensiones que se tienen corresponden al propio concepto. Por ello,

Generalizando, podríamos decir que la interacción entre el autoconcepto y el yo ideal o futuro da pie a actitudes hacia sí mismo que son más o menos

positivas según la concordancia que existe entre ellos. Se tiene una autoestima alta cuando más cerca esté el autoconcepto del yo ideal y una autoestima baja cuando la distancia es grande (Guitar, 2010, pp. 76-77).

- La formación de las actitudes hacia uno mismo

El cómo se mire la persona adolescente, se construye a través de la propia historia e influyen diversas influencias a lo largo de la vida.

Unas formas surgen de las interacciones con los otros, como la familia, y las amistades, entre otros. La forma como se mira a la persona y lo que se piensa de él o ella, hacen que se vayan formando "una idea de cómo ha de ser, a la que se va adecuando de alguna manera" (Guitar, 2010, p. 79).

Otras manan de la interpretación y la construcción personal, de manera que la influencia del medio depende de la interpretación que la persona hace de este.

EMBARAZO ADOLESCENTE

A pesar que en América Latina y el Caribe la fecundidad ha descendido notablemente en los diferentes grupos etarios entre mujeres adultas, la fecundidad adolescente no ha descendido en la misma medida, situándose como la segunda tasa más alta del mundo, superada por la de África Subsahariana. Esto es, de 66,5 nacimientos por 1 000 adolescentes de 15 a 19 años en el período 2010-2015, frente a un tasa mundial de 46 nacimientos por 1 000 adolescentes en ese grupo etario, tanto así que al respecto la Unicef (2016) hace referencia a que,

América Latina y el Caribe han experimentado la disminución más lenta de la fecundidad en adolescentes para el grupo de 15-19 años de edad de todas las regiones del mundo, y se ha citado como la única región con una tendencia ascendente de los embarazos en adolescentes menores de 15 años (p. 15).

Nótese como las cifras anteriores sitúan a Centroamérica con la mayor tasa de fecundidad en adolescentes de la Región, seguida de América del Sur, razón por la cual, se considera que en la adolescencia como etapa crítica de desarrollo

físico y psicosocial de la persona, su salud sexual y reproductiva requiere especial atención, principalmente con las jóvenes quienes son las que tienen más riesgos en esta área, por el embarazo precoz. Aunado a esto, la Unicef (2016) plantea que,

Debido a su vinculación con la pobreza, la exclusión social, la violencia sexual y de género y el matrimonio o unión precoz, el embarazo en la adolescencia afecta de manera desproporcionada a las adolescentes que ya están marginadas, y se ve agravado por la falta de acceso a una educación sexual integral y a los servicios de salud sexual y reproductiva, como los anticonceptivos modernos (p. 17).

A pesar de que el embarazo temprano ocurre en todos los estratos sociales, en los países en desarrollo prevalece en los sectores de menor nivel socioeconómico. Por ello y de acuerdo con el informe de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), (cometado por Gómez et al., 2011), del conjunto de países de Latinoamérica analizados, la tasa específica de embarazo adolescente, del quintil más pobre cuadruplica la del quintil más rico; aunado a que es más frecuente en las jóvenes que tienen bajo nivel educativo. Al respecto, estos mismos autores agregan que,

El embarazo y la maternidad en adolescentes se relacionan estrechamente con los contextos de pobreza y exclusión, la falta de condiciones para el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos y la ausencia de medidas de protección ante situaciones de riesgo. Una alta proporción de los embarazos adolescentes no son deseados (entre 35% y 52% en América Latina y el Caribe) y seguramente esta proporción es mayor en las menores de 15 años (p. 22).

Además, en opinión de Gómez et al. (2011), el vínculo existente entre maternidad temprana y pobreza, debe reflexionarse en razón de que se dificulta la continuidad escolar, lo que reduce la inserción laboral, obstaculizándose con ello el poder atender las necesidades propias de los hijos e hijas y que son imprescindibles para un buen desarrollo. Explicando esto se tiene la reproducción intergeneracional de la pobreza por una parte y por otro lado, la condición de

pobreza conlleva generalmente a la ausencia de oportunidades y limitaciones para la construcción de proyectos de vida diferentes a la maternidad.

Relacionado con este mismo tema, el informe del Banco Mundial (2012), señala que el embarazo adolescente tiene efectos a largo plazo en la persona menor de edad, la pareja, las figuras parentales de la madre y demás personas que integran la familia de la adolescente embarazada, todo lo cual influye en el bienestar y la productividad de la sociedad. Así las cosas, el "embarazo adolescente es relevante desde una perspectiva de política de desarrollo ya que la maternidad temprana puede tener importantes repercusiones intra e intergeneracionales que pueden desencadenar trampas de pobreza intergeneracional (p. 12).

En la esfera macro, el informe precitado considera los datos de la División de Población de las Naciones Unidas y los Indicadores del Desarrollo Mundial, los cuales señalan que en América Latina el embarazo adolescente se correlaciona positivamente con,

La pobreza, la desigualdad, el gasto en salud pública, el índice de participación de las mujeres en la fuerza laboral y la proporción de mujeres con empleos remunerados. Por el contrario, la fecundidad en adolescentes se correlaciona negativamente con la proporción de población rural y el desempleo (p. 14).

En esta misma línea y de acuerdo con la OMS (s. f.), 16 millones de jóvenes entre los 15 a los 19 años y 1 millón menores a los 15 años, dan a luz cada año. La mayoría en países de bajos y medianos ingresos. Este autor detalla como segunda causa de muerte entre las muchachas de 15 a 19 años de todo el mundo, las complicaciones durante el embarazo y el parto. Indican además que cada año, unas 3 millones de adolescentes se someten a abortos peligrosos (OMS, s. f.).

No obstante lo antes citado, para las personas adolescentes en situación de pobreza, el tener un hijo o hija puede representar un pasaje a la adultez y a una posición social de mayor respeto, que responde al mandato social de la maternidad como destino de la mujer.

Gómez, et al., (2011) señala varios factores que conllevan al embarazo adolescente como son, el intento de escapar a situaciones conflictivas en el hogar, el deseo de tener una persona menor de edad propia para no seguir cuidando de las personas hermanas más pequeñas y un mecanismo para obtener protección o apoyo económico por parte del hombre, entre otros.

Factores adicionales que inciden en embarazos adolescentes tempranos, tienen que ver con el inicio cada vez más temprano de las relaciones sexuales, la creciente "erotización" y liberación sexual a la que las personas adolescentes están expuestas a través de los medios de comunicación y los entornos sociales, a la exigua educación sexual y a la falta de políticas de salud sexual y reproductiva dirigidas a este grupo de edad. Agregan estos autores que,

La iniciación sexual muy temprana puede representar un riesgo para la salud y el bienestar de las adolescentes, particularmente en términos de embarazo imprevisto e infecciones de transmisión sexual, especialmente si las jóvenes no tienen la madurez o la asertividad para utilizar medidas preventivas (p. 22).

La decisión de iniciar relaciones sexuales por parte de las personas adolescentes, sean estas consentidas o aceptadas, tienden a ser medidas no conscientes de los riesgos que implican, siendo frecuente incluso con personas que tienen una diferencia de edad significativa entre él y la persona menor de edad.

En Costa Rica, según la Tercera Encuesta Nacional de Juventudes 2018, la edad de la primera relación sexual en menores de 15 años, corresponde a un porcentaje de 15% y un 34% en jóvenes entre los 15 y 17 años.

De las mujeres de 15 a 17 años que tienen pareja, el 63% tiene una relación con una persona mayor de edad.

Datos del Instituto Nacional de Censo y Estadística (INEC), derivados del censo 2011, hay un total de 349,058 adolescentes, de las cuales 7106 tienen entre los 13 y 17 años y son madres de un hijo. Además del total, 526 adolescentes son madres por segunda vez, en el mismo rango de edad.

Embarazo adolescente (menores de 15 años)

En opinión de Gómez, et al., (2011) es difícil estimar la fertilidad de la población del grupo etario de 10 a 14 años, porque las estadísticas de fecundidad se suelen calcular para la población de 15 a 49 años, considerado este período como edad fértil. También por el hecho de que en este período los embarazos tienen una estrecha relación con el abuso sexual, que en muchos casos son cometidos por familiares directos. Sin embargo plantean que,

La maternidad en la adolescencia precoz representa un problema socio-sanitario, es considerada un indicador de desarrollo y es síntoma de múltiples problemas sociales. Se encuentra vinculada a problemas de pobreza, educación, inequidad de género, vulneración de los derechos y contextos familiares adversos. No es un hecho aislado, sino determinado por un conjunto de variables macro y micro sociales que inciden fuertemente en su ocurrencia (p. 17).

Agregan estos autores que, los embarazos en personas menores de 15 años, en su mayoría son embarazos no deseados y afectan en mayor grado a niñas y adolescentes de estratos sociales más bajos. Entre los factores que tienen mayor incidencia, se mencionan, el desconocimiento del cuerpo y de los hechos básicos de la reproducción, así como la falta de conocimiento de medidas de prevención del embarazo y de acceso a las mismas. Además, señalan como causales directas y de gran relevancia, el abuso sexual, las relaciones sexuales forzadas y la explotación sexual.

Esto dificulta la posibilidad de las adolescentes de ejercer un control reflexivo sobre el ejercicio de la sexualidad y sus consecuencias, así como la capacidad para negociar con sus parejas las decisiones sobre la actividad sexual y la prevención de embarazos, máxime si éstas las superan ampliamente en edad (Gómez et al., 2011, p.27).

Por lo anterior es que estos autores explican que el embarazo precoz preocupa particularmente por sus repercusiones bio-psico-sociales, en donde los riesgos de complicaciones en el embarazo y el parto se asocian directamente con la

edad de la madre.

Además, el riesgo de muerte materna es menor en mujeres de 20 años de edad y máximo en las madres que dan a luz antes de los 15 años, por lo que,

E Aunque varios países han conseguido prestar atención de salud materna de buena calidad, las adolescentes, en especial las menores de 15 años, siguen teniendo mayor riesgo de mortalidad materna como resultado de factores biológicos como la maduración insuficiente del aparato reproductor, y a factores socioeconómicos y geográficos como el acceso deficiente a la atención de salud en zonas rurales remotas, los sesgos asociados a las minorías étnicas, la estigmatización y la pobreza (Unicef, 2016, p. 24).

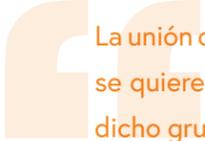
Cabe decir con base en lo que plantea este autor que, cuando el embarazo sucede antes de los 15 años, se agravan los temores por los dolores del parto y a las adolescentes les cuesta posicionarse como madres, volviéndose dependientes de sus propias madres y lo que esto implica, sobre todo cuando es un embarazo por abuso sexual.

Otros contextos y agentes que influyen en el desarrollo integral de la persona menor de edad

Comenta Soler (2016) que otros contextos y agentes que intervienen en el desarrollo integral del niño, la niña y adolescente, son todos aquéllos que directa o indirectamente inciden en el ciclo vital de toda persona y que están presentes desde el nacimiento y pueden ir variando a lo largo del tiempo. Los más importantes en la etapa infantil, son la familia y la escuela.

ROL DEL PADRE Y LA MADRE

Considerado como el primer contexto de socialización donde se aprenden las primeras normas de convivencia, afectos y formas de relación (Soler, 2016). Muñoz (citada por Soler, 2016), hace referencia a la existencia de diferentes tipologías de familia, independientemente de los integrantes que la conforman y la define como,

 La unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (p.26).

Las funciones de la familia más sustanciales en opinión de Soler (2016), son:

- "Protección, nutrición y asistencia.
- Fuente de seguridad y afecto.
- Educación que les prepare para la vida.
- Modelo para sus hijos" (p. 26).

Autores como Papalia et al., (2010) consideran que la familia es el primer modelo de socialización de los niños y niñas y en el cual se nutren de los iniciales afectos y vínculos que las personas cercanas les brinden, constituyéndose en un referente para las eventuales conductas que presentarán, mismas que estarán marcadas por los amores y desamores, diálogo o amenazas, caricias o golpes recibidos y que estarán presentes en las normas de convivencia que pongan en práctica. Para estas autoras la socialización es el proceso por medio del cual los niños y las niñas desarrollan hábitos, habilidades e introyectan valores y normas que los convierten en personas responsables socialmente, al punto que las personas menores de edad socializadas exitosamente, no obedecen las reglas para obtener una recompensa o evitar un castigo, sino porque se han apropiados de ellas y están conscientes de que eso es lo correcto.

Agregan las autoras precitadas, que este proceso conlleva a la autorregulación, entendida como "el control de su propio comportamiento para ceñirse a las exigencias o expectativas de un cuidador incluso cuando éste no se encuentra

presente" (Papalia et al., 2010, p. 223). La autorregulación es la base de la socialización y determina al desarrollo físico, cognitivo y socioemocional, de ahí que sea mediante la interpretación que hacen las personas menores de edad de las respuestas emocionales que tienen las figuras parentales frente a su comportamiento, que aprenden el tipo de conducta que se espera que realicen.

Conforme los niños y niñas crecen, van procesando y almacenando esta información y actúan basados en ella, con el único deseo de complacer a sus padres y madres aún cuando no estén presentes para verlos, por lo que la regulación emocional durante los primeros años es fundamental en tanto contribuye al desarrollo del autocontrol, especialmente en niños y niñas de temperamento difícil.

En esta misma línea, las autoras apuntan que la internalización de las normas sociales es esencial para el desarrollo de la conciencia, la que comprende tanto el malestar emocional que se experimenta al hacer algo incorrecto, como la capacidad de evitar hacerlo. Por ello, la conciencia está determinada por la motivación que tiene el niño o la niña por hacer lo correcto porque así lo considera y no solo porque alguien se lo ha dicho.

A criterio de Papalia et al. (2010), algunas personas menores de edad internalizan los patrones sociales más rápido que otras y la manera como las figuras parentales resuelvan las situaciones; el temperamento del niño o la niña y la calidad de la relación entre padres e hijos, contribuyen a predecir cuán fácil o difícil resultará socializarlo, de ahí que ellas hagan alusión a que cuanto más cálida y afectuosa sea la relación entre las figuras parentales y los hijos o hijas durante los primeros años, más grata y exitosa será la socialización. Adicionan que la falta de dedicación materna durante los primeros meses, se ha asociado con el riesgo de comportamiento conflictivo durante la niñez intermedia y que los niños o niñas obedecerán más rápido las exigencias de sus padres o madres, cuando estos les afirman continuamente su autonomía. Según las autoras, las personas menores de edad que obedecen obligados, tienen menor probabilidad de que sus madres pongan en práctica una orientación suave en lugar de emplear la fuerza, las amenazas u otra forma de control negativo.

Para Papalia et al. (2010), la influencia de las figuras parentales y las prácticas de crianza ayudan a desarrollar el comportamiento prosocial o antisocial al satisfacer o no las necesidades emocionales básicas de los hijos e hijas, encontrándose que los padres o madres de delincuentes crónicos no reforzaron con frecuencia el buen comportamiento en la infancia y fueron crueles o incoherentes o ambas cosas, al castigar los malos comportamientos del niño o la niña. Estos padres y madres tampoco se involucraron estrecha y positivamente en la vida de los hijos o hijas, por lo que los niños o niñas podrían obtener beneficio del comportamiento antisocial como es llamar la atención u obtener provecho propio.

Agregan las autoras que la crianza poco efectiva tiende a continuar en la adolescencia, edad en la que el comportamiento antisocial se relaciona estrechamente con la permisividad de las figuras parentales y con la incapacidad de estas para atender las diferentes actividades de los hijos e hijas. El comportamiento antisocial de las personas adolescentes también puede estar influenciado directamente por el estilo de crianza que reciben de los pares, ya que aquellos estudiantes de secundaria que describen a sus padres o madres como democráticos, se desempeñan bien en los estudios y es menos probable que consuman drogas o tengan dificultades con la ley. Pareciera entonces que las figuras parentales democráticas tienden a criar hijos e hijas más adaptados, los que a su vez buscan relacionarse con pares bien adaptados.

LOS ESTILOS DE CRIANZA

Para Papalia et al. (2010), los estilos de crianza que empleen las figuras parentales están relacionados con la etnia, cultura y la condición socioeconómica a la que pertenecen. Por ello, para las autoras los valores y los patrones culturales de las familias son dos de los factores asociados con el abuso infantil, así como la violencia social y el castigo físico a los niños o las niñas. Para ellas, aquellos países donde los crímenes violentos no son frecuentes, las personas menores de edad raras veces son golpeadas, en tanto que los países donde predomina la violencia, el homicidio, la violencia intrafamiliar y la violación, las manifestaciones agresivas, son frecuentes.

Continúan diciendo estas autoras que desde la perspectiva de la crianza democrática, el proceso mediante el cual las figuras parentales resuelven el problema de los límites, podría ser más importante que el resultado mismo, en tanto la participación de todas las personas en un conflicto familiar, facilitará que el niño o la niña aprenda acerca de las reglas y estándares deseados de comportamiento. Mediante esta situación el progenitor democrático puede aprovechar la oportunidad para enseñarle a su hijo formas positivas para comunicar su propio punto de vista y negociar alternativas aceptables para resolver el problema.

Al respecto y a criterio de Bronfenbrenner (citado por Papalia, et al., 2010), el abuso y la negligencia reflejan la interacción de numerosos factores que involucran a las personas menores de edad, así como a la familia, la comunidad y la sociedad.

Acerca del vecindario y el respaldo social, estas autoras señalan que el mundo exterior podría crear un clima para la violencia familiar. La pobreza, el desempleo, la insatisfacción laboral, el aislamiento social y la falta de asistencia para los progenitores, se correlacionan estrechamente con el abuso de las personas menores de edad y conyugal, sin que se consttuyan en factores de riesgo inherentes a la violencia.

Así las cosas, en opinión de estas autoras, toda comunidad donde las personas menores de edad están más expuestos al maltrato, son aquellas donde prevalece una atmósfera deprimida, reina la actividad criminal y las instituciones que desarrollan programas sociales, son escasas y deprimentes.

Para Craig (2005), toda familia es única, tanto como lo es la persona, lo cual explica que las figuras parentales pongan en práctica un determinado método de crianza consecuente con la situación, con el niño o niña, con la conducta emitida y con la cultura. Con ello logran imponer límites razonables y coherentes con la autonomía de la persona menor de edad, con los valores que les inculcan y el autocontrol, siempre teniendo precaución a efecto de no limitar la curiosidad, la iniciativa y el sentido de competencia.

En este mismo sentido, Papalia et al. (2010), señalan que los estilos de

crianza pueden afectar el desarrollo de la competencia de los niños y niñas para desempeñarse en su mundo. Citan a Baumrind y Black y a Baumrind para referirse a un estudio que permitió identificar tres estilos de progenitores y describir los patrones característicos del comportamiento de las personas menores de edad criadas según cada uno de ellos. Sin embargo, estas autoras plantean que una crítica que se le hace al estudio de Baumrind, es que no toma en cuenta factores innatos como el temperamento, -ya que figuras parentales de niños o niñas dóciles, podrían tender a actura de forma más permisivos o demócratas o ser más autoritarios con personas menores más difíciles-, o la herencia, ya que por lo general, esta ejerce una influencia mucho mayor que los modelos de crianza de los progenitores.

Aunado a lo anterior, se tiene que Craig (2005), indica que los estilos de crianza son tendencias generales, no absolutas, por lo que el estilo que se ponga en práctica estará determinado por la situación que impere en ese momento. Esta misma autora coincide con Papalia, et al. (2010) en que los estilos de crianza más comunes son los siguientes:

Las figuras parentales permisivas

Se consideran a sí mismos como recursos y no como modelos para el niño o la niña. Dan pocas órdenes, permiten que su hijo o hija regule sus propias actividades hasta donde le sea posible, son flojos para disciplinar, lo justifican todo, casi no corrigen, les falta consistencia, dejan pasar por alto los pocos castigos que dan, exigen menos de lo necesario, no delegan responsabilidades, el control no es frecuente y en ocasiones está ausente. Aun cuando muestran mucho afecto, imponen pocas o nulas restricciones a la conducta de la persona menor, tanto así que cuando esta regresa al hogar más tarde de lo habitual, no se constituye en un problema porque no hay límites ni una hora fija para acostarse, ni la regla de que el niño o la niña debe informarles siempre dónde se encuentra y en lugar de pedir permiso para permanecer más tiempo fuera del hogar, la persona menor de edad solo les comunica lo que va a hacer o dejan que ellos mismos lo averigüen después.

Cuando el padre y la madre se enojan o impacientan con el niño o la niña, tienden a reprimir esos sentimientos, ya que están muy ocupados tratando de demostrarle un amor incondicional, evadiendo con esto el asumir otras funciones importantes como implementar los límites necesarios. Cuando establecen reglas, explican las razones para ello, consultan las decisiones con sus hijos o hijas, rara vez los castigan, son cálidos y poco controladores y exigentes, por lo que las personas menores a su cargo, tienden a ser inmaduras, agresivas, rebeldes, socialmente ineptas, autocomplacientes, menos perseverantes y se les dificulta controlar sus impulsos o posponer la gratificación. Algunas personas no obstante, podrían ser dinámicas, extrovertidas y creativas (Papalia, et al., 2010).

Las figuras parentales autoritarias

Dan gran importancia al control y la obediencia es incuestionable. Tratan de que sus hijos e hijas se ajusten a una conducta estándar y los castigan arbitraria y enérgicamente cuando no la respetan. Los padres o madres imponen su autoridad, no permiten la autonomía, la toma libre de decisiones es poco flexible, nunca ceden, juzgan a la persona menor con base en parámetros que sobrepasan la edad de esta, le delegan responsabilidades para las cuales no está madura, toleran poco las fallas, las regañan cuando saca una nota baja aunque las demás sean altas, no la felicitan por los logros y castigan por todo pues buscan la perfección.

Estas figuras parentales son desprendidas, poco cálidas y afectuosas, ante los cuestionamientos del niño o la niña, por lo general responden que una regla es una regla o simplemente argumentando que ellas mandan. Con este modelo de crianza las personas menores no intervienen en el proceso de la toma de decisiones de la familia y si discuten o se resisten, se enfadan e imponen un castigo, a menudo físico, pues los padres y las madres esperan que el niño o la niña obedezcan las órdenes sin cuestionarlas.

Adicionalmente, no tienen una adecuada comunicación con el hijo o la hija, sus reglas son inmutables y los intentos de autonomía de la persona menor de edad, se ven seriamente limitados, por lo que estas se muestran apesadumbradas,

aisladas, desconfiadas, frustradas, retraídas, temerosas, mal humoradas, poco asertivas, irritables y dependientes. En la adolescencia, los varones podrían tener una reacción excesiva al ambiente restrictivo y punitivo en el que son criados y tender a comportarse rebeldes y agresivos, en tanto que las niñas se comportarían más pasivas y dependientes durante su adolescencia (Papalia, et al., 2010).

Las figuras parentales autoritativas o democráticas

Corresponde a los padres y madres que combinan un control moderado con afecto, aceptación e impulso de la autonomía, además, fomentan la conveniencia para todas las personas que integran la familia, tanto en autonomía como en control. De igual manera, fijan límites razonables a la conducta de los hijos e hijas, brindan explicaciones que estos puedan comprender, promueven la comunicación y la negociación en el establecimiento de las reglas de la familia, sus acciones no parecen arbitrarias ni injustas, lo que conlleva a que las personas menores de edad acepten más fácilmente las reglas. De igual manera, escuchan las objeciones de los niños y las niñas, son flexibles cuando es necesario, aceptan y estimulan la autonomía, tienen claro que poseen la autoridad, sin embargo, toman en cuenta la opinión y las necesidades del hijo o hija, apoyando el desarrollo de las habilidades y tratando de mejorar los obstáculos y la comunicación de manera que no caigan en el conformismo.

Según agregan estas autoras, las figuras parentales democráticas valoran la individualidad del niño y la niña, pero también les señalan las limitaciones sociales; confían en su capacidad para orientar a sus hijos e hijas, respetan las decisiones que ellos y ellas toman, así como sus intereses, las opiniones y su personalidad. Tienden a mostrarse amorosas, receptivas, exigen buen comportamiento, son firmes en la conservación de los estándares de conducta, están dispuestas a imponer un castigo limitado y prudente cuando es necesario, dentro de un contexto de una relación cálida y de apoyo, explican las razones de sus exigencias y fomentan la comunicación asertiva, por lo que las personas menores se sienten seguras, amadas, conocen lo que se espera de ellas y suelen tener mayor competencia social, rendimiento escolar y autoestima, además, son

más seguras de sí mismas, auto controladas, asertivas, exploradoras, adaptadas y alegres (Papalia, et al., 2010).

A criterio de Papalia, et al. (2010) las personas progenitoras democráticas parecen mejorar la competencia de los hijos e hijas porque puede ser que,

Ellos establecen expectativas razonables y estándares realistas. Al instituir reglas claras y consistentes, permiten que sus hijos sepan lo que se espera de ellos. En los hogares autoritarios, los niños están tan estrictamente controlados que a menudo no pueden tomar decisiones independientes respecto a su propio comportamiento. En los hogares permisivos, tienen tan escasa orientación que pueden sentir incertidumbre y ansiedad intentando precisar si están haciendo lo correcto. En los hogares democráticos, los niños saben cuando están cumpliendo las expectativas y pueden determinar si vale la pena arriesgarse al disgusto de sus progenitores u otras consecuencias desagradables para lograr un objetivo. Se espera que estos niños se comporten bien, cumplan su cometido y participen activamente tanto en las responsabilidades familiares como en las actividades lúdicas. Ellos conocen la satisfacción del cumplimiento de sus obligaciones y de alcanzar el éxito. Los progenitores que emiten órdenes razonables demuestran que creen que sus hijos pueden ejecutarlas, y que ellos se preocupan lo suficiente por insistir en que lo hagan (p. 301).

Las figuras parentales sensatas

Este es un estilo de crianza identificado por Brody y Flor (citados por Papalia, et al., 2010), en familias afro americanas principalmente y es una mezcla entre el estilo autoritario y el democrático de Baumrind (mencionado por Papalia, et al., 2010). En este modelo, los padres o madres consideran que el control estricto y la insistencia en la obediencia de las reglas, son medidas indispensables para las personas menores de edad que crecen en vecindarios peligrosos y tales niños y niñas consideran que esta clase de crianza pone en evidencia la preocupación de los padres y madres por su bienestar.

Las figuras parentales negligentes, indiferentes o no involucradas

Son las que en ocasiones debido al estrés o a la depresión, se enfocan en sí mismas por lo que son incapaces de satisfacer las necesidades básicas de los hijos e hijas. Está asociado a diversos trastornos del comportamiento en la niñez y la adolescencia, no les interesa su rol de padres o madres ni sus niños y niñas, pues su vida está tan llena de estrés que no posee la suficiente energía para orientar y apoyarlos. Ejercen poco control sobre la persona menor de edad, les muestran poco afecto o aprobación y en ocasiones podrían ser hostiles, por lo que los niños y niñas suelen expresar impulsos destructivos y una conducta delictiva (Papalia, et al., 2010).

EFFECTOS DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE CRIANZA

Para Craig (2005), los efectos de los diferentes estilos de crianza varían de una cultura a otra por lo que universalmente no se puede decir que uno sea mejor que otro. Lo que sí enfatiza esta autora es la importancia de que las figuras parentales sean cálidas, que les exterioricen afecto y aprobación, que sean afectuosas, tiernas, sonrían, elogien, que alienten y no critiquen o castiguen ante señales de desaprobación.

Aunado a lo anterior, la autora es del criterio de que las figuras progenitoras hostiles, critican, castigan, ignoran a sus hijos e hijas y pocas veces les expresan afecto y aprobación. El control y la poca calidez que manifiesten los padres o madres, incide de manera directa en la agresividad y la conducta pro social de los hijos o hijas, en su auto concepto, en su interiorización de valores morales y en su adquisición de la competencia social.

Agrega la autora, que una de las metas que deben cumplir los padres y madres es el poder aumentar la conducta autorregulada de los hijos e hijas, es decir, desarrollar en estos la capacidad para controlar y dirigir su comportamiento y cumplir con las exigencias que les corresponde asumir. Se tiene así que los métodos democráticos de disciplina son más efectivos que otros para lograr la autorregulación, ya que la persona progenitora que emplea el razonamiento y

las sugerencias verbales, aumenta la capacidad del niño o niña para negociar y disminuir las manifestaciones de rebeldía. Caso contrario, se tiene que, cuando los padres o las madres se limitan a imponer su poder, tal y como ocurre en la crianza autoritaria, los hijos e hijas tienden a no interiorizar ni las normas ni los controles.

En definitiva, la familia es el principal agente socializador y educativo de la población infantil, por tanto, es fundamental indagar los aspectos relacionales y comunicativos que se establecen dentro de ellas, para así conocer más a fondo los orígenes de la violencia que afecta a la sociedad en general y poder tomar las medidas necesarias para prevenirla.

ROL DEL PERSONAL DOCENTE

En opinión de Soler (2016), la educación juega un papel importante en el desarrollo humano en la medida que contribuye a sentar las bases para la formación personal, emocional, social, moral y sexual.

En razón de que el centro educativo es la segunda instancia en la que el estudiantado pasa más tiempo, Soler (2016) es de la opinión de que debe constituirse en un elemento que equilibra y apoya a la familia. Esto por cuanto aporta otros modelos y opciones que podrían llenar carencias derivadas de familias por inexperiencia, impedimento o negligencia, entre otros; porque deben aunar esfuerzos en pro del desarrollo integral y además es el espacio dotado para formar a la persona menor de edad para su desenvolvimiento social.

Se sobreagrega a lo anterior lo bosquejado por Soler (2016) en cuanto a que la persona menor de edad introyecta valores, conductas y comportamientos, observando a otras personas en la televisión y los mensajes que envía mediante las fábulas, películas o anuncios. Esto es relevante de tomar en cuenta porque la televisión las más de las veces divulga antivalores que no favorecen el desarrollo óptimo de la personalidad, como los parámetros de belleza y aspecto físico como requisito para tener relaciones exitosas con pares, o bien la idea de que se puede ser exitoso con el mínimo esfuerzo y que lo material es muy importante. Similar papel juegan las redes sociales, las que podrían hacer más daño al niño o niña que no se tiene el adecuado control.

La educación en valores en los centros educativos, debe estar presente en todos los contenidos y en las acciones cotidianas. Soler (2016), propone dos formas de ejecutar esta tarea. La primera es de manera transversal, por lo que la persona docente debe servirse de toda actividad que realice para hablar y enseñar los valores involucrados y la segunda es trabajar algunos valores de forma más planificada y profundamente. Sugiere para ello, valerse de talleres y de la celebración de fechas importantes. Recomienda también que los recursos empleados para trabajar valores con las personas estudiantes, deben ser motivadores, llamativos y acordes con la etapa de desarrollo de la persona menor, como por ejemplo, cuentos, fábulas, dramatizaciones, juegos, vídeos, canciones o marionetas, murales, mimos, los dilemas morales y máscaras alusivos al valor deseado.

León (2002) sugiere que el rol que debe cumplir el docente en el desarrollo socioemocional de las personas menores de edad es fundamental por lo que tiene que tomar en cuenta las necesidades físicas (salud, alimentación adecuada y condición física), así como la necesidad de sentirse psicológicamente segura, aceptada, protegida, querida y para ayudarles a desenvolverse en el aula. Algunas de estas condiciones se mencionan seguidamente:

- La **aceptación**: significa según León (2002), reconocer y valorar en la persona menor de edad la individualidad, las características positivas y los esfuerzos por superar sus dificultades y experiencias negativas. La aceptación depende del tipo de relación que la persona docente tenga con la persona estudiante. Aclara la autora que aceptar al niño o niña y respetarla como persona, no significa aceptarle su conducta.

Al respecto Warren (citado por León, 2002) señala que,

La aceptación y respeto por el niño pueden ser más importantes que el amor, en el sentido de que si bien es cierto necesita el afecto para desarrollarse en un ambiente de seguridad, es más urgente la aceptación y el respeto hacia el niño como persona, pues de ello depende su sentido de respeto por sí mismo, su capacidad, independencia y autonomía (p. 62).

- La **protección**: es reconocer y respetar las necesidades y derechos del niño y la niña, pero a la vez estimularles para que tomen decisiones y asuman responsabilidades acordes con su etapa de desarrollo. "El descuido, la permisividad, el desinterés llevan a falta de afecto y capacidad para relacionarse, mientras que la sobreprotección incapacita al niño como persona" (León, 2002, p.63).
- El **afecto y el sentido de pertenencia**: la persona menor de edad necesita sentirse amada y es en la época escolar donde se manifiesta la vinculación positiva que ha establecido con sus figuras parentales, por ello la importancia que tiene el que se sienta segura, amada, protegida y aceptada no solo por el padre y la madre, sino además por la persona docente y sus pares. Caso contrario podría sufrir un déficit en su autoestima y por consiguiente

tender a aislarse, volverse agresiva y presentar problemas emocionales, de conducta o de aprendizaje. Ante esta circunstancia, agrega León (2002) que el personal docente tiene la responsabilidad de observar el comportamiento de sus estudiantes y trabajar en el fortalecimiento de las relaciones en el grupo, fomentando la solidaridad y el compañerismo. En esta misma línea, la autora agrega que,

La pertenencia, la aceptación, el respeto y la protección básica son elementos que contribuyen a que el niño se sienta querido. Sentirse querido es una necesidad más vital para el niño que aprender, por lo que es necesario verificar cuando un niño no aprende o estudia, si estas necesidades están siendo atendidas adecuadamente o no, antes de etiquetar al niño como problemático o con problemas de aprendizaje. Si no se analizan estos elementos, a veces los maestros, sin querer, intensifican más el sentido de rechazo, aislamiento e inseguridad que tiene el niño (p. 67).

- La **seguridad**: implica que el niño o la niña no perciben amenazas irresistibles inmanejables físicas y psicológicas hacia su persona. Por tanto, la persona docente debe valorar con frecuencia el ambiente que impera en el aula, para ver cómo lo percibe el estudiantado y qué se puede hacer para que se sientan mejor. Además, la seguridad del aula, conlleva a que cada estudiante se motive y se involucre más en su aprendizaje.
- Las **emociones**: algunas de las emociones descritas por León (2002) son las que a continuación se citan:
 - El **miedo**: el miedo puede ser abordado en el aula, mediante actividades rutinarias como las redacciones, lecturas, conversaciones, los juegos y el dibujo, entre otros. Es importante ayudar a la persona estudiante a identificar su miedo y descubrir qué lo provoca para buscar la solución y superarlo.
 - La **ansiedad**: sensación incómoda, espontánea y sistemática que provoca inseguridad en el niño o niña, en razón de que siente que algo malo podría acontecerle, asociado las más de

las veces a un objeto o evento específico. Por eso, en opinión de esta autora, la persona adulta debe estar consciente de que las conductas que presenta el niño o la niña que lo hacen ver malcriado, podrían deberse a la ansiedad que experimenta y ayudarle a comprender sus emociones internas.

- La **culpa**: en opinión de la autora, las personas menores de edad en su etapa escolar son propensas a sentirse culpables, porque se desarrolla la conciencia y el sentido del deber, por lo que es importante que las personas adultas que les rodean adviertan sus miedos, ansiedades y culpas, que derivan en algunas ocasiones en "conductas problemáticas, tales como agresiones, aislamientos, negatividad para trabajar, indisposición hacia el estudio y las tareas, entre otras" (p. 71).
- El **sentido de capacidad**: León (2002) señala que el niño o la niña consolida su sentido de capacidad en la etapa escolar y aprende a enfrentar y resolver las dificultades que la escuela le presenta, de ahí que la persona docente deba prestar atención y apoyar al estudiantado en sus esfuerzos, logros y fracasos.

La autora explica que el sentido de capacidad que desarrolla el niño o la niña en relación consigo mismo, está determinado por las expectativas que las figuras parentales tienen acerca del desenvolvimiento de sus hijos e hijas en la escuela, por eso, cuanto más presión ejerzan los padres y las madres sobre ellos, más mal se sentirán y menor será el rendimiento escolar que tengan.

Lo anterior en opinión de León (2002), hace imperativo que la persona docente:

- Conozca las necesidades de las personas estudiantes para satisfacerlas en lo posible.
- Valorar si los temas a tratar son del interés de los y las estudiantes.
- Estar concienciada de los conocimientos y habilidades que debe adquirir el niño o la niña cada año.

- Velar para que los aprendizajes y experiencias de aula sean coherentes con las habilidades cognitivas de cada estudiante.
- Efectuar actividades empleando metodologías novedosas con base en los intereses, las habilidades previas y estilo de aprendizaje.

Intervención educativa para favorecer el desarrollo social

Soler (2016) sugiere que el personal docente puede emplear las siguientes estrategias en el aula para promover el desarrollo social del estudiantado:

- Crear un clima cálido y de confianza que dé seguridad a la persona estudiante.
- Facilitar una autonomía acorde con la edad del estudiantado que conlleve a la exploración e interacción con el ambiente.
- Crear un espacio ordenado que promueva la autonomía.
- Conocer la forma de relacionarse la persona menor para apoyarla.
- Propiciar el aprendizaje paulatino de normas y límites.
- Promover en el grupo, la organización y cuidado del aula y materiales.
- Propiciar el respeto por uno mismo y hacia las demás personas.
- Potenciar la comunicación asertiva, la escucha y el respeto de la opinión en el aula.
- Emplear juegos y actividades que fomenten la cooperación.

Otras acciones que Soler (2016) recomienda para potenciar el desarrollo social, tienen que ver con los juegos y desarrollo social que permiten adquirir conocimientos, aprender habilidades sociales, investigar, explorar e incorporar valores, normas, límites y reglas de respeto, compañerismo y convivencia. Para que esto sea viable, el autor recomienda realizar diversos tipos de juegos que pueden ser juego de acoso y derribo, socio dramático y cooperativo.

- **Juego de acoso, de lucha y derribo**: es un juego físico, aparece a los tres

años y se caracteriza por conductas agresivas como "peleas, persecuciones o pugnas que simulan conductas agresivas" (Soler, 2016, p. 116). Permite aprender a medir la propia fuerza y expresiones de agresividad sin lastimar a sus pares.

- **Juego socio dramático:** permite representar a partir de los dos años, roles y juegos de imitación de personajes ficticios o que se asemejan a lo que observan.
- **Juego cooperativo:** buscan que las personas participantes logren un objetivo común mediante la interacción social.

De igual manera, Soler (2016) propone emplear cuentos que permitan al niño o niña vivenciar comportamientos adecuados, los límites, interactuar y fortalecer las Habilidades sociales que en opinión del autor son "una serie de destrezas y conductas que se aprenden para optimizar las relaciones e interacciones con los demás y ayudan al desarrollo social y personal" (p.119).

En relación con la época escolar, Ocampo (2009) apunta que pueden acontecer una serie de situaciones que inciden en el desarrollo integral de las personas menores de edad, tal es el caso de los conflictos que podrían presentarse entre el estudiantado, percibido por este autor como una situación normal en la vida de las personas diferente de episodios de violencia, producto de un enfrentamiento por una discrepancia de intereses o discusiones ante un tema en particular y que las más de las veces son una respuesta a situaciones de la vida cotidiana, de la vida social y escolar. Ante esta circunstancia, Ocampo (2009) resalta el papel del personal docente, aduciendo que deben estar atentos a las manifestaciones de conflicto con el objetivo de afrontarlas en el momento apropiado, con la finalidad de que no trasciendan el límite de una condición normal y se transforme en respuestas no adaptativas de violencia.

El autor invoca al acompañamiento del estudiantado por parte de la persona docente para atender o prevenir el conflicto, tomando en cuenta las siguientes características:

- Considerar aspectos psicológicos, ambientes familiares, contextos

sociales, ambiente escolar y percepciones de la persona estudiante acerca de su presente y futuro, todo lo cual le permitirá identificar los factores protectores y de riesgo.

- Fijar normas estables y apoyadas por el grupo en el aula, tendientes a la prevención del conflicto.
- Indagar el ambiente educativo a través de instrumentos que reflejen las percepciones del estudiantado.
- Fomentar el diálogo, la discusión, la argumentación, así como la organización democrática en el aula.
- Formar en valores ciudadanos y la vida en el aula para la construcción de relaciones armoniosas.
- Explorar y reconocer las propias emociones y su manejo.
- Impulsar el pensamiento flexible conciliador en los y las estudiantes.
- Fortalecer el desarrollo de habilidades interpersonales, la formación de la identidad, el sentido de la vida, la apropiación de sí mismo y un proyecto de vida.
- Identificar conductas de riesgo individuales que propicien el conflicto en clase.
- Favorecer el aprendizaje cooperativo.
- Potenciar la calidad del vínculo educativo mediante la creación de climas afectivos.
- Permitir que las personas estudiantes experimenten diversas formas de confrontar los conflictos así como diferentes maneras de resolverlos.
- Acompañar desde una perspectiva de Derechos Humanos, de manera que las personas estudiantes se apropien de estos y los hagan valer.

Para cumplir con este rol, el autor apela a la autoridad que asiste a la persona docente, quien está llamada a hacer cumplir las reglas y sancionar, pero

aclara que debe poner en práctica la autoridad epistemológica, basada en el diálogo, la argumentación y no en la imposición, ya que este tipo de autoridad es aceptada por las personas tranquila y libremente.

De igual manera, para este autor, es trascendental que el o la profesora posea un conocimiento realista y adecuado de las características, competencias y condiciones que tiene cada estudiante bajo su responsabilidad, así como una relación basada en el respeto, la discreción y que ponga en evidencia el auténtico interés por el bienestar de las personas menores de edad.

Intervención educativa para favorecer el desarrollo sexual

Entre los principales conflictos que se presentan en el desarrollo sexual, de las personas menores están los comentados por Soler (2016), a saber.

- **Disforia de género en la infancia:** conflicto entre el sexo físico de una persona y el sexo con el que se identifica, creando un trastorno relacionado con la identidad sexual que no guarda relación "con la homosexualidad, ya que no viene dado por la atracción u orientación sexual, sino que el problema radica en que el niño rechaza su propio género, cuerpo y genitales" (p. 201). Este conflicto el autor lo caracteriza por la preferencia del "sexo opuesto; rechazo del propio sexo y la propia anatomía sexual; preferencia por vestir con ropas del sexo opuesto y fuerte deseo por poseer los caracteres sexuales, tanto primarios como secundarios, correspondientes al sexo que se siente" (p. 202).
- **Abuso sexual:** puntualizado por Soler (2016) como "cualquier clase de placer con un niño menor de 18 años por parte de un adulto que ejerza una posición de poder o autoridad sobre el menor" (p. 203). Ante esto, opina el autor que la persona educadora debe saber descubrir las situaciones de maltrato en el centro educativo e iniciar el debido proceso preparando al estudiantado para que se auto protejan ante situaciones de abuso. Complementa este comentario con los síntomas que se pueden presentar, tales como los físicos (magulladuras, desgarros, hemorragias, dificultad para andar o sentarse, infecciones genitales o urinarias, infecciones de

transmisión sexual, entre otros); los sexuales (conductas y conocimientos precoces, obsesión con temas sexuales, tendencia a la promiscuidad con los pares y lenguaje o conversaciones impropias de su edad) y los psicológicos (ansiedad, depresión, fragilidad emocional, vergüenza, culpa, conductas antisociales, hostilidad, rechazo del contacto corporal, trastornos del sueño, desmotivación, desinterés, desconcentración y problemas escolares, entre otros).

Este mismo autor explica que ante una sospecha de abuso sexual, lo oportuno es, observar metódicamente al niño o niña durante el recreo, la clase, las relaciones con personas adultas, con la familia y con sus pares; orientar a la familia con miras a detener el problema y si persiste, denunciar ante las instancias respectivas para que actúen de conformidad con lo que establece el protocolo.

Comenta Soler (2016), que la educación para la sexualidad, coadyuva en la formación que requiere el niño o niña para lograr un desarrollo integral. Esto es viable en la medida que se le transmita conocimiento acerca de la sexualidad, de forma sana, libre, feliz y responsable, todo lo cual es un insumo para conocer, aceptar y cuidar el propio cuerpo sexuado; valorar la diferencia sexual; respetar a las personas del otro género y crear una actitud positiva ante la sexualidad.

Lo antes comentado según opina Soler (2016), debe darse en el marco de una educación basada en la igualdad de derechos y oportunidades entre los géneros, donde no se discrimine y prevalezca la igualdad real de oportunidades académicas, profesionales y sociales.

En este contexto la persona educadora, debe transferir al estudiantado, "conocimientos, habilidades y actitudes basadas en la igualdad de géneros, además de tener conciencia del tipo de educación que quiere dar y saber aplicarla" (p. 208). Por ello, es pertinente que preste atención a elementos que conlleven a la superación de estereotipos de género; al empleo de un lenguaje no sexista y a mostrar una actitud positiva ante la igualdad de oportunidades.

Adicionado a lo anterior, Soler (2016) recomienda a la persona educadora, al centro educativo y a las figuras parentales, poner en práctica las siguientes estrategias para la educación sexual no sexista:

- Involucrar a toda la comunidad y contextos educativos.
- Sensibilizar y formar al personal docente y familia en el tema.
- Tratar el tema de la sexualidad con naturalidad.
- Aplicar programas específicos en el ámbito escolar.
- Detectar y eliminar rasgos sexistas o estereotipos de género.
- Manejar un lenguaje no sexista.

Asociado a lo anterior, Soler (2016) sugiere que la persona educadora en el aula debe:

- Crear un clima natural, de confianza, respeto y afecto.
- Respetar las diferencias desde una convivencia de paz.
- Animar juegos cooperativos que no discriminen por género.
- Divisar estereotipos de género al mostrar modelos igualitarios.

Como recursos para trabajar el sexo, género y los estereotipos didácticamente, el autor sugiere diferentes actividades:

- Los **medios de comunicación**: películas o dibujos animados cuyos protagonistas no desempeñen roles que resguardan estereotipos de género y cuyos modelos no sean discriminadores.
- Los **cuentos**: permite al niño o niña comprender su mundo y aprender mediante roles y características de los personajes.
- Los **juegos y los juguetes**: deben motivar a la persona menor de edad a jugar sin catalogarlos por género.

ROL DEL CENTRO EDUCATIVO

Considerado por Soler (2016) el segundo contexto donde las personas menores de edad aprenden normas, valores, estilos de redacción, se relacionan con sus pares y con otras personas adultas que no son de su familia y en el cual se refuerzan "las normas de comportamiento y la socialización que se han iniciado en el núcleo familiar" (p.25). A lo interno de la escuela, los agentes de intervención directos son las personas docentes quienes aunado a las familias, se constituyen en los modelos a seguir y de gran importancia en el desarrollo socioafectivo de las personas menores de edad. Adiciona este autor que la persona docente debe velar para que el proceso de adaptación del estudiantado sea positivo, y "crear un clima de afecto y confianza que facilite la integración de los menores en el día a día del aula. Los niños poco a poco lo verán como una figura de referencia y de seguridad, y potenciarán con ello el desarrollo afectivo" (p.72).

Intervención educativa para favorecer el desarrollo afectivo

Señala Soler (2016) que las actividades que se pueden hacer desde el sistema educativo para estimular el desarrollo afectivo, son las que están relacionadas con la vida diaria y que van desde cambiar el pañal, alimentar a la persona menor de edad, recibirla o despedirla; las actividades de juego: ya sea de índole sensorial, motriz o simbólico o las palabras, tono y calidez que se empleó para ayudar con el clima de seguridad y confianza; las actividades de intervención específicas para niños y niñas mayores de dos años, consistentes en la formulación de un objetivo, la descripción de la acción a ejecutar y la evaluación de esta y las que favorecen el proceso de adaptación siempre que hayan sido planificadas, realizadas durante las primeras semanas posterior al ingreso y en coordinación de las familias y educadores.

Para León y Pereira (2005), la etapa escolar es una fase fundamental en la vida de las personas menores de edad por el impacto que tiene en la actitud hacia el aprendizaje, la capacidad para aprender y el eventual desenvolvimiento como adultos, de ahí la gran responsabilidad que tiene la persona docente, pues aún careciendo de recursos o condiciones, su responsabilidad es enseñarle a la persona docente el valor de aprender, de apreciarse a sí mismas y lo que

cada una de ellas es capaz de lograr en su propio proceso de aprendizaje y por consiguiente en beneficio de su desarrollo integral.

A través de la escuela, el niño y la niña se incorpora a un grupo social que se rige por patrones distintos a los de la familia. En casa ser aceptado equivale a ser buena persona y hacerse amar por las personas mayores; en el colegio o con las amistades, en cambio, es hacerse valer por sí misma.

El período escolar es el comprendido entre los seis y los doce años de edad aproximadamente, cuyo evento principal es el ingreso a la escuela. El niño o niña cambian el ambiente cotidiano, dejando fuera a las personas que forman parte de su familia y de su mundo. Con su ingreso a la escuela amplían más su contacto con la sociedad, se insertan en el estudio, enfrentan un ambiente nuevo, donde deben aprender de sus docentes y lograr la aceptación del grupo. Es en la escuela donde aprenderán y adquirirán las herramientas que les ayudarán a desenvolverse en el mundo adulto.

Paralelamente, León (2002) menciona que cuando el niño y la niña llega a la escuela, ya ha adquirido una multiplicidad de aprendizajes y ha logrado avances muy importantes en las diferentes áreas del desarrollo, producto de diversos conocimientos, actitudes y habilidades que ha desarrollado y que le ayudarán a enfrentar los retos de la escuela. Por esto en opinión de esta autora, se debe prestar mucha atención al niño o niña, más que a las notas o tareas de las diferentes materias, ya que si la persona menor de edad no se valora, no valorará lo que es capaz de aprender o producir, con el consiguiente impacto negativo en su bienestar, aprendizaje y en las acciones que emprenderá para hacerle frente a los retos y dificultades propias de la vida.

En esta misma línea Ocampo (2009) plantea que el ambiente educativo es un espacio y tiempo de encuentro que permite alcanzar fines formativos donde se establecen interacciones entre distintas personas, fenómenos y contextos o realidades. Estos ambientes, más que un espacio, son una construcción, fruto de las interacciones entre estos actores. De allí que sean posibles diferentes ambientes en todas las situaciones educativas en los cuales hay interacción.

En los espacios educativos deben promoverse interacciones con sentido,

con conciencia mutua de construcción como fruto del encuentro, como un reconocimiento del otro y de sí como un ser importante para estructurar redes de sentido. Así las cosas, el fin último de los ambientes educativos es la formación que busca el desarrollo de las capacidades y formar en los valores ideales de la sociedad, por lo que según Ocampo (2009), debe construirse libre de imposición, con la plena conciencia y voluntad del estudiantado donde sus convicciones, valores y principios sean explícitos y respetados.

De igual manera cabe decir que el ambiente educativo al estar influido por diversas culturas que ponen en evidencia las prácticas adquiridas por cada persona participante en la comunidad educativa, va a repercutir en las situaciones de aprendizaje que cotidianamente vivencien las personas que la integren (Duarte, consultado por Castro y Morales, 2014).

LEGISLACIÓN NACIONAL Y DESARROLLO INTEGRAL

Considerando como parte fundamental del desarrollo integral de los niños y las niñas, la promoción del área socioemocional, se puede observar que en la legislación de nuestro país existen disposiciones al respecto.

Está establecido en el Código de Niñez y Adolescencia (1988), que las personas menores de edad son sujetos de derecho, lo que significa que gozan de todos los derechos inherentes a la persona humana, con la excepción de los derechos políticos. Por ello, le otorga al Estado la responsabilidad de considerar el interés superior de las personas menores de edad a la hora de formular y ejecutar políticas.

El Código anota que los padres o encargados de la persona menor de edad son los que tienen que procurar el desarrollo integral de los mismos, no obstante, las instituciones que integran el Sistema Nacional de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia, deben garantizar el respeto por el interés superior de estas personas en toda decisión pública o privada.

En diferentes artículos del Código se recalca la responsabilidad del Estado en la promoción del desarrollo integral de las personas menores de edad y en el ámbito educativo, particularmente, se anotan dos artículos que hacen referencia al papel que el Estado tiene, en la promoción del desarrollo integral.

ARTÍCULO 56.

DERECHO AL DESARROLLO DE POTENCIALIDADES

Las personas menores de edad tendrán el derecho de recibir educación orientada hacia el desarrollo de sus potencialidades. La preparación que se le ofrezca se dirigirá al ejercicio pleno de la ciudadanía y le inculcará el respeto por los derechos humanos, los valores culturales propios y el cuidado del ambiente natural, en un marco de paz y solidaridad.

LOS DERECHOS Y EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

La educación, de acuerdo con lo estipulado en las leyes vigentes, tiene una responsabilidad directa con la formación integral del ser humano, por lo cual debe abocarse a procurar una educación "integral", en la cual se impulsen todas las áreas del desarrollo. Instrumentos legales como la Convención de los Derechos del Niño, y el Código de la Niñez y la Adolescencia recalcan la responsabilidad del Estado en la promoción del desarrollo integral de las personas menores de edad.

En el ámbito educativo, particularmente, la Ley Fundamental de Educación (1957) estipula en su artículo 13, lo siguiente:

Artículo 13.- La Educación Primaria tiene tres finalidades.

1. Estimular y guiar el desenvolvimiento armonioso de la personalidad del niño;
2. Proporcionar los conocimientos básicos y las actividades que favorezcan el desenvolvimiento de la inteligencia, las habilidades y las destrezas, y la creación de actitudes y hábitos necesarios para actuar con eficiencia en la sociedad;
3. Favorecer el desarrollo de una sana convivencia social, el cultivo de la voluntad del bien común, la formación del ciudadano y la afirmación del sentido democrático de la vida costarricense (...) (p. 3).

DESARROLLO, CRIANZA Y EDUCACIÓN EN EL MARCO DE LA PIRÁMIDE DE DESARROLLO INTEGRAL DEL PANI

Como se ha mencionado desde el inicio de este capítulo, el desarrollo del ser humano inicia desde su concepción y finaliza con su muerte. Al respecto, en el Marco de referencia del PANI (2016), se señala que,

Desde que el niño está en el vientre de su madre, los diferentes circuitos e interconexiones que se encuentran en el cerebro influyen en su salud y bienestar, es por ello que las experiencias a edad temprana van a estimular las neuronas, y el sistema nervioso poco a poco se va fortaleciendo y estructurando hacia la edad adulta, de manera que la cantidad y la calidad de los estímulos es muy importante en este proceso (p.17).

Por otra parte, Siegel y Payne, (2018.a), señalan que el cerebro está formado por diferentes partes que realizan diversas funciones y el objetivo de la crianza, es "ayudar a los niños a desarrollar e integrar un cerebro conjuntado para que las distintas regiones cerebrales estén más conectadas estructural (físicamente conectadas por medio de las neuronas) y funcionalmente (trabajando o funcionando juntas) (p.30).

Asimismo, Arauz y Chacón (2017), refieren que la conducta humana está estrechamente relacionada con las diferentes estructuras del cerebro y estas son impactadas por la interacción con el ambiente. En esta misma línea, Khan, Logat y Castro (s. f.), informan que el estado óptimo del cerebro para aprender, depende de la calidad del contexto en que se desenvuelve la persona menor de edad.

Siegel y Payne (2018.b), indican que el cerebro inferior, conformado por el tronco encefálico y la región límbica, está muy desarrollado cuando la persona menor de edad nace. Refieren que es el responsable de las operaciones neurales y mentales más básicas como,

Las emociones fuertes, instintos como el de la protección de la descendencia y funciones básicas como la respiración, la regulación de los ciclos de sueño y vigilia, y la digestión. El cerebro inferior es lo que impulsa a un niño pequeño a tirarte un juguete o morder (p. 64).

Agregan Siegel y Payne (2018.b), que el cerebro superior, formado por la corteza cerebral, está poco desarrollado cuando la persona menor de edad nace y esta empieza a crecer durante la primera infancia y la niñez. Entre sus funciones está el manejo de las relaciones emocionales y reflexivas que permiten el equilibrio y el establecimiento de las relaciones afectivas sanas. Indican los autores precitados que el cerebro superior se encarga de, "la planificación y toma de decisiones serias, regulación de emociones y el cuerpo, percepción personal, flexibilidad y adaptabilidad, empatía y moralidad "(Siegel y Payne ,2018.b, p. 66). Refieren que, durante la infancia el cerebro está en construcción y en la etapa de la adolescencia, este se encuentra en un periodo de reorganización que cambiará las estructuras básicas establecidas en los primeros doce años de vida.

Ambos autores exponen que el cerebro no solo es cambiante, sino que también es cambiante y puede ser moldeado de acuerdo con las experiencias que la persona menor de edad va teniendo, lo que significa que el cerebro tiene plasticidad.

El Marco Referencial del PANI (2016), al relatar acerca de la plasticidad del cerebro, señala que; "el desarrollo del cerebro no es un proceso lineal, se pueden presentar los períodos críticos o ventanas de oportunidad, que son de mayor plasticidad neuronal en determinadas áreas cerebrales". Por eso citan a Fernández, quien explica que este proceso, puede verse afectado tanto por la negligencia como por el maltrato infantil, por lo que la persona menor de edad por el instinto de la sobrevivencia tiende a adaptarse, sin escapar al impacto negativo que estas situaciones críticas podrían tener en el aprendizaje.

De acuerdo con Barrios-Tao (2016), la plasticidad es la capacidad inherente del cerebro, su fin es ajustarse a los entornos cambiantes, es la base de los mecanismos de adaptación y el aprendizaje. Esta propiedad es puesta en marcha como consecuencia de factores sensoriales, motores, sociales, emocionales así como por lesiones en el cerebro. Estos factores externos modifican el núcleo de las neuronas con el fin de hacer nuevas sinapsis y dendritas, generando así cambios estructurales.

Con respecto a lo anterior, Rosario, Conejo y Guerra (2016), informan que

la plasticidad es la capacidad que tiene el cerebro para cambiar influenciado por la experiencia. Representa una oportunidad para impactar las habilidades cognitivas que son necesarias para el aprendizaje escolar a través del diseño de intervenciones específicas.

Blakemore y Frith (2018), entienden la plasticidad como la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse en forma continua a los cambios que se dan en el ambiente, por ejemplo, cuando se aprende algo nuevo, ya sea un idioma, una destreza, un camino nuevo para llegar al hogar y conocer personas. Al respecto, estas mismas autoras indican que,

La plasticidad hace referencia al modo en que el cerebro se adapta y encuentra nuevas formas de aprendizaje tras haberse producido alguna lesión: por ejemplo, una apoplejía. También cuando resultan dañadas ciertas partes del cuerpo, incluso los individuos de edad avanzada pueden aprender a compensar el percance (p. 183).

Es por lo anterior que Siegel y Payne, (2018.a), indican que las figuras parentales deben prestar atención a este proceso de la neuroplasticidad, ya que la forma en que se relacionen con sus hijos e hijas va a impactar positiva o negativamente este proceso y señalan que,

Todo lo que ellos ven, oyen, sienten, tocan, incluso huelen, causa un impacto en su cerebro, por lo que influye en su manera de contemplar e interactuar con el mundo, incluyendo aquí familia, vecinos, desconocidos, amigos, compañeros de clase e incluso ellos mismos (p.73).

Siegel y Payne (2018.a), recomiendan a las figuras parentales que si bien no se puede evitar que las personas menores de edad vivan situaciones adversas, si deben procurar brindar "un sentido a sus vivencias para que estos retos tengan más probabilidades de ser codificados conscientemente en el cerebro como experiencias de aprendizaje, más que como asociaciones inconscientes o incluso traumáticas que los limiten en el futuro" (p. 77).

El fin es que a través de la crianza, las madres, padres o personas cuidadoras, al

relacionarse y comunicarse con las personas menores de edad, tomen en cuenta su desarrollo y sobre todo que a través de la interacción y la comunicación, se les enseñe con el ejemplo, para que aprendan que antes de actuar, se debe pensar en los sentimientos de las otras personas y que procedan éticamente, conllevando así a que cada vez utilicen más su cerebro superior. En la medida que este se use, más fuerte será, así "estará creando conexiones y volviéndose más integrado con las áreas del cerebro inferior" (Siegel y Payne, 2018.a, p.85). Este proceso va a permitir que la persona menor de edad aprenda a manejar sus emociones y analizar las situaciones con el fin de tomar decisiones pertinentes y a ser una persona empática.

Continuando con el impacto que tiene el medio en el desarrollo del niño, niña y adolescentes, Barrios-Tao (2016), señala que en el desarrollo de la conducta del ser humano y en el proceso del aprendizaje, existe gran influencia del entorno socio cultural, apuntando que teorías socioculturales como la de Vygotsky o la teoría de aprendizaje social cognoscitiva de Bandura, han sido reconocidas en las investigaciones neuro-científicas. A la vez, este autor cita a López, quien señala que procesos metabólicos, ambientales y sociales, tienen influencia en las "redes cognitivas de la corteza cerebral" (Barrios-Tao, 2016, p. 403).

De igual manera, Barrios-Tao (2016), informa que investigaciones realizadas acerca de la influencia del entorno en el funcionamiento cerebral, específicamente en la corteza prefrontal, indican que factores como,

El estrés, la soledad y falta de ejercicio físico tienen impacto negativo en el desarrollo cognitivo. De ahí la importancia de que los programas escolares no estén centrados únicamente en la consecución de conocimientos y habilidades cognitivas, sino también en el desarrollo emocional y social, así como en la actividad física (Coll, 2011 citado en Barrios-Tao, 2016, p. 405).

En esta misma línea, Mustard (2003), da cuenta de que un ambiente que no provea experiencias positivas y estimulantes a los niños y niñas durante su primera infancia, puede llevar tanto a un coeficiente intelectual (CI) menor, a habilidades verbales y matemáticas pobres, a conductas antisociales, así como a problemas

físicos y mentales en la vida adulta" (p. 85). Agrega Mustard (2003), que se ha observado diferencias importantes en las capacidades de las personas menores a los 36 meses de edad, según el grupo socioeconómico al que pertenecían, por lo que "los niños que estuvieron más expuestos al lenguaje cuando eran pequeños obtuvieron la más alta puntuación en pruebas de vocabulario, evidenciando que el lenguaje está claramente relacionado con el habla y la lectura" (p. 87).

Continúa señalando Mustard (2003), que durante la primera infancia se da el desarrollo de tres circuitos que son claves en la plasticidad y maleabilidad, del cerebro, estos son,

- **El Circuito Sensorial (visión, oído, entre otros):** tiene una función central en el desarrollo del lenguaje.
- **Sistema Nervioso Autónomo:** este controla aspectos como la tensión arterial y la respiración.
- **Hipotálamo-Pituitaria-Corteza Adrenal:** regula la memoria, las afecciones cardíacas, la conducta, los problemas como la diabetes, la cognición y las emociones.

Con base en la interrelación que se da entre estos circuitos y el entorno en que se desarrolla la persona menor de edad, Mustard (2003), citando a Hyman, señala que,

En la danza de la vida, los genes y el ambiente resultan ser socios inseparables. Por un lado, los genes esbozan un esquema básico del cerebro. Luego, la estimulación del medio ambiente ya sea la luz que llega a la retina o la voz de la madre en el nervio auditivo enciende y apaga los genes, afinando estructuras cerebrales tanto antes como después de nacimiento (p. 89).

Agrega, Mustard (2003), que al existir esta estrecha interacción entre el ambiente y el desarrollo, las buenas intervenciones que se hagan en el transcurso de la primera y segunda infancia van a tener impacto positivo en el desarrollo de los niños y niñas. Al respecto, cita también a Grantham-McGregor, quienes realizaron una investigación en Jamaica relacionada con el suministro

de suplementos nutricionales y una adecuada estimulación postnatal y pudieron demostrar la normalización del desarrollo de niños y niñas a los dos años de edad.

Mustard (2003), además refiere que estudios realizados, han confirmado el efecto positivo que tiene en niños y niñas entre uno y tres años, estar en programas o centros de preescolar o guarderías de calidad. Agrega que otro factor que tiene influencia, es el nivel socioeconómico y educativo de padres y madres, el cual está relacionado con el desempeño de sus hijos e hijas. Concluye el autor que las personas menores en condiciones de pobreza, tienen peor desempeño que sus pares que están en condiciones socioeconómicas más altas.

Con respecto a la relación que existe entre el ambiente y el desarrollo, Blakemore y Frith, (2018) señalan que,

La programación genética no basta para que se produzca el desarrollo normal del cerebro. También se requiere la estimulación ambiental. Es un hecho científico que las áreas sensoriales del cerebro sólo pueden desarrollarse cuando el entorno condene diversos estímulos sensoriales: imágenes, texturas y sonidos (p. 25).

En definitiva, existe una gran interacción entre los estímulos ambientales y el desarrollo integral de las personas menores de edad. Es por esto que Mustard (2003), propone que las políticas públicas deben proveer centros comunales de desarrollo infantil temprano, que hagan una oferta de servicios de apoyo para las figuras parentales, tales como, ludotecas, cuidado pre y post-natal, programas de nutrición infantil y centros de información. Estos programas deberían incluir también a madres en gestación. Finalmente, el autor señala que estas políticas públicas deben centrarse en invertir en la primera infancia, brindándoles condiciones óptimas a los niños y niñas para que logren un pleno desarrollo integral.

A través de este apartado, se ha enfatizado acerca de la relevante importancia que tiene la estimulación y las relaciones protectoras y contenedoras de las personas adultas encargadas del cuidado hacia los niños, niñas y adolescentes y

como dependiendo de la calidad de ese cuidado, se fortalece el desarrollo integral de las personas menores de edad.

Al respecto el Patronato Nacional de la Infancia, en su Marco de Referencia (2016), indica que la crianza en la familia es comprendida como "el conjunto de las acciones de protección y oportunidades que las personas adultas legalmente responsables del niño o niña, deben desplegar para garantizar su desarrollo integral, realización y felicidad" (p.19). A su vez, se cita a Rosabal, quien señala que la calidad y la cantidad en las interacciones familiares van a permitir que las personas menores de edad sean estimuladas desde muy temprana edad, conllevando a que socialmente sean más competentes.

Esta crianza y educación que las figuras parentales o cuidadores brindan a los niños, niñas y adolescentes, debe estar enmarcada en el enfoque de derechos, para garantizar que toda persona menor de edad viva en forma plena su desarrollo integral y sea una persona con autonomía progresiva y pueda ejercer en forma responsable sus derechos.

En concordancia con lo antes citado, en el Marco de Referencia del PANI (2016), se señala que la familia "es el eje principal de nuestra sociedad, por medio de ella se transmiten valores, actitudes, creencias, costumbres, autonomía, identidad y conocimiento" (p. 25).

Es así como el Patronato Nacional de la Infancia, conocedor del rol tan importante que tiene la familia, sobre todo las figuras parentales, en la crianza y educación de los hijos e hijas, se ha abocado por medio de su Programa Educación a la Familia a capacitar a los padres, madres y personas cuidadoras de niños, niñas y adolescentes, con el fin de fortalecerlos en su papel de protección, seguridad y a su vez concienciarlos, para que garanticen el cumplimiento de los derechos que tienen las personas menores, contribuyendo con ello al desarrollo integral.

Con miras a garantizar lo antes planteado, las acciones realizadas por esta Institución están contextualizadas en el enfoque de educación familiar, cuyo fin es ofrecer un espacio donde se analice, se reflexione, se comparta información, se brinde apoyo psicosocial a las familias que asistan, conllevando a que tanto

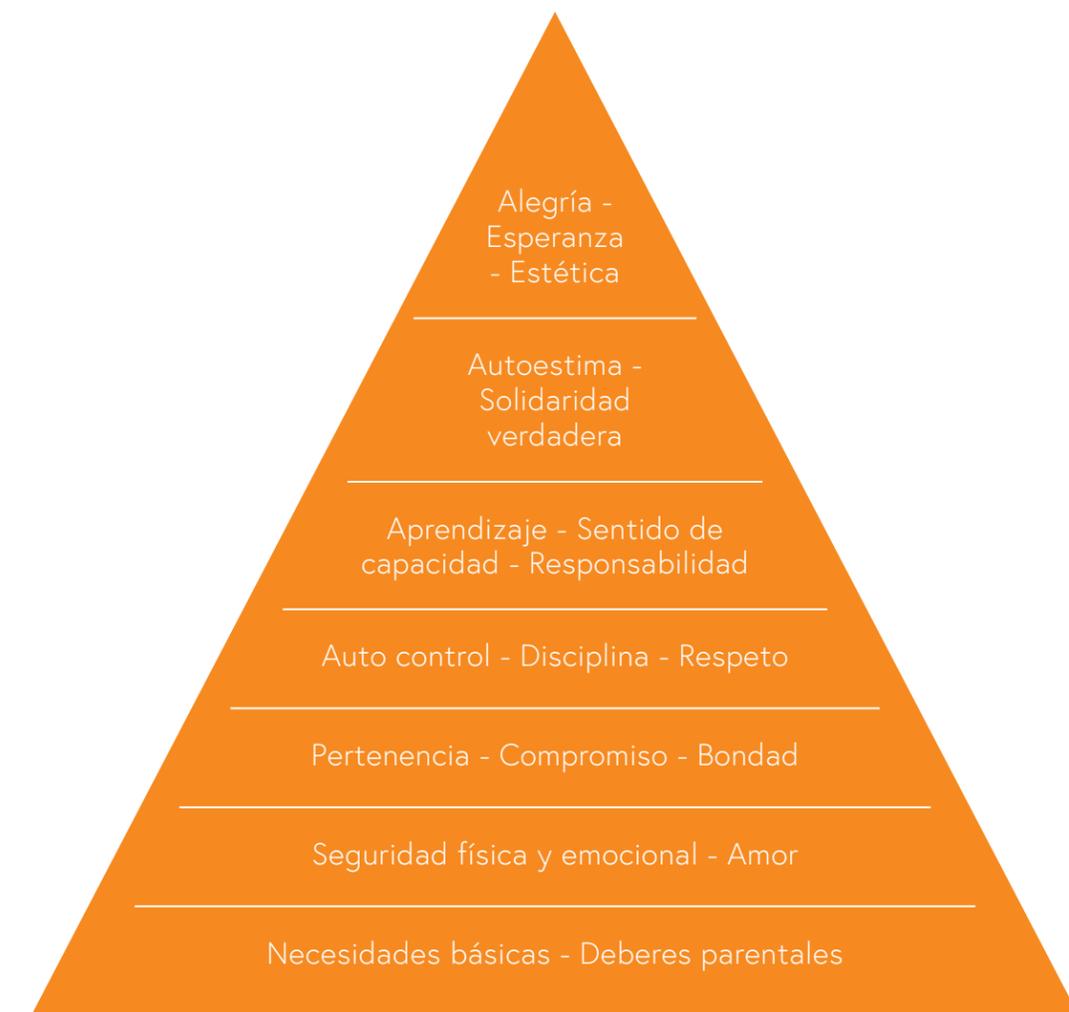
las figuras parentales como las personas cuidadoras, potencien en todo momento el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional de las personas menores de edad.

Para desarrollar el programa de Educación a la Familia-Academia de Crianza del PANI, se proponen aspectos llamados pautas esenciales, las cuales deben realizarse en todas las sesiones de la capacitación, estas son:

- Utilizar la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral
- Implementar el trabajo desde lo lúdico lo cual es transmitido mediante "recibimiento empático, bromeo, cantos, dinámicas, ejercicios rompe hielo, juego, manualidades ilustrativas del tema del día y sesiones especialmente diseñadas para fomentar alegría y esperanza" (PANI, 2016, p.46).
- Trabajar con las pautas esenciales del autocontrol y nivelación de la tensión familiar, estas son:
 - **Cálmese en silencio:** enseñar a las figuras parentales a auto controlarse guardando silencio, respirando en forma pausada, hacer meditación o practicar las visualizaciones.
 - **Escuche:** enfatizar la importancia de prestar atención a lo que la persona menor de edad quiere comunicar.
 - **Converse:** al respecto el PANI (2016) indica que "conversar implica ponerse cara a cara con el niño y permitir que él o ella a su propio ritmo pueda decir lo que siente o piensa" (p.63).
 - **Explique:** la persona adulta debe exponer sus argumentos en forma clara y utilizando un lenguaje acorde con la etapa de desarrollo de la persona menor de edad, a su vez debe dar la oportunidad para que su hijo o hija explique su punto de vista.
 - **Llegue a acuerdos:** estos deben estar enmarcados en la protección y el Interés Superior de la persona menor de edad.
- Incorporar en la capacitaciones estos elementos:
 - **Ver:** utilizar imágenes al exponer los diferentes temas.

- **Oír:** escuchar las propuestas y sugerencias de todas las personas participantes.
- **Hacer:** utilizar dinámicas, manualidades o reflexiones que permitan a la familia analizar sus vivencias familiares y puedan fortalecer la relación y la comunicación en sus hogares.

PIRÁMIDE FAMILIAR DE DESARROLLO INTEGRAL



Este apartado tiene como objetivo describir los diferentes estratos de la Pirámide Familiar de Desarrollo Integral, analizando los aspectos que podrían trabajarse en la capacitación con las personas progenitoras y encargados de la educación y crianza de las niñas, los niños y adolescentes.

Cabe anotar que en el capítulo referente a las actividades para cada etapa de desarrollo se vuelven a retomar los diferentes estratos de la Pirámide.

1. Necesidades Básicas y Deberes Parentales

Con el estrato de Necesidades Básicas y Deberes Parentales, se inicia la capacitación con las figuras parentales. Este estrato tiene como objetivo analizar las necesidades básicas a luz de los Deberes Parentales que toda persona progenitora debe cumplir. Al respecto el PANI (2016), en su marco de Referencia indica que,

Las personas adultas legalmente responsables de la crianza, están en la obligación de proveer las necesidades básicas o en su defecto, buscar los canales, redes, alianzas, cooperaciones y otras articulaciones que les permita en estándares mínimos el acceso a las mismas (p.49).

El cubrir las necesidades básicas, no solamente consiste en brindar techo, alimentación, vestido, sino también tener acceso a la educación formal, la salud, la recreación y al arte y la cultura.

Tanto el padre como la madre o personas cuidadoras de niños, niñas y adolescentes, deben fortalecer sus conocimientos acerca de las diferentes etapas de desarrollo que viven las personas menores de edad, esto con el fin de estimular las diferentes áreas del desarrollo humano integral.

Con respecto a lo anterior, la protección y seguridad se debe ofrecer desde la etapa prenatal. En esta, la madre, el padre y demás personas, sean estas familiares consanguíneos o no, tienen el deber de procurar un ambiente cálido emocionalmente y afectivamente al niño o niña que está por nacer, que se le estimule mediante mensajes positivos de bienvenida o se le cante y cuente

cuentos, de forma tal que se sienta bienvenida y protegida. Por otra parte, la madre debe procurar tener una nutrición adecuada para el sano desarrollo del hijo o hija que está por nacer.

Cuando la persona menor nace, es imprescindible no olvidar que debe ambientarse a nuevas situaciones en las cuales las personas adultas encargadas de su cuidado deben tener en cuenta, como es el balanceo. Acerca de este punto, Fusté y Bonastre (2016), indican que,

No debemos olvidar que los bebés han estado balanceándose durante nueve meses dentro del vientre de su madre, y que neurólogos y especialistas han puesto de manifiesto que este movimiento origina la creación de endorfinas en el cerebro de la criatura, con efecto placentero y calmante (p.34).

Agregan Fusté y Bonastre (2016) que, las personas cuidadoras no solo deben atender la alimentación del niño o niña, sino también se le debe acariciar, tomarlo en brazos, hablarle y conocer lo que quieren decir a través del lenguaje corporal.

La persona adulta debe estar consciente de su responsabilidad para atender día a día las necesidades de las personas menores de edad. Al respecto Fusté y Bonastre (2016) narran que,

Durante las actividades cotidianas se abren a los niños y niñas multitud de ofertas sensoriales que abarcan todos los sentidos y que no se limitan al material de juego, sino a los instrumentos y a todo lo que se utiliza mientras se van desarrollando las acciones y actividades (p.24).

Un aspecto a considerar en este estrato, es la necesidad de juego que tienen los niños, niñas y adolescentes, ya que contribuye a fortalecer el desarrollo físico, cognitivo y socioemocional.

Por ello, en la medida que las personas menores de edad se sientan seguras y protegidas, el juego será la herramienta que les permitirá construir su personalidad y aprender. Es mediante el juego que ellos y ellas mostrarán "interés por el mundo que les rodea y también para ir conquistando la propia autonomía.

Mediante su interés y su curiosidad, su pensamiento desarrolla continuamente nuevos procesos intelectuales, nuevos instrumentos para comunicarse" (Fusté y Bonastre, 2016, pp.26-27).

Nótese entonces como el juego fortalece el desarrollo de las personas menores, pero también, se debe tomar en cuenta que para el buen desenvolvimiento del cerebro, el cual es un órgano muy complejo, se requiere una dieta equilibrada, tener las horas de sueño acordes con la etapa de desarrollo y realizar actividades físicas que van a contribuir con las interconexiones cerebrales.

Con respecto a lo anteriormente señalado, Khan, Logat y Castro (s.f.), informan que en la dieta de las personas menores de edad deben estar presentes las frutas, los lácteos, proteínas, cereales y aceites omega 3,6 y 9. Continúan manifestando que el descanso es fundamental ya que la falta de sueño afecta funciones como la atención, las destrezas motoras, el estado de ánimo y las funciones cognitivas, en cambio el sueño contribuye a fijar lo aprendido. La actividad física favorece la capacidad y el rendimiento cognitivo, permite la producción de oxígeno en el organismo, disminuye el estrés y lleva al cerebro a descansar del esfuerzo que exige mantener la atención selectiva y sostenida sobre todo cuando está en la escuela o colegio.

El cubrir las necesidades básicas de las personas menores de edad demanda que tanto las figuras parentales como las personas que los cuidan estén conscientes de su responsabilidad y que esta protección requiere del respeto, la comprensión, el afecto hacia los niños, niñas y adolescentes.

Al respecto, Perpiñan (2013), cita a López para comentar que es importante cubrir las siguientes necesidades de las personas menores de edad:

- **Necesidades de carácter físico-biológico:** como "ser planificado y nacer en un momento biológico y social adecuado de la madre y el padre" (Perpiñan, 2013, citando a López, p.47), preocuparse por la alimentación, la higiene, que se tenga las horas de sueño acordes con la edad, que realice actividad física a través del ejercicio y el juego y que se le brinde protección y seguridad tanto física como psicoafectiva.

- **Necesidades mentales y culturales:** estimular al niño o niña, permitir que exploren su ambiente físico y social, dándoles seguridad y protección, inculcar por medio del ejemplo los valores y normas que van a regir sus vidas, motivarlos para que aprendan y disfruten del conocimiento que se adquiere por medio de aprendizaje formal.
- **Necesidades emocionales y afectivas:** "de seguridad emocional, protección, afecto y estima, de una red de relaciones sociales (amistad y comunidad) y de interacción sexual placentera" (López, comentado por Perpiñan, 2013, p.47).
- **Necesidades de participación social, autonomía y disciplina**

Finalmente, es importante anotar que los siguientes son algunos de los temas que recomienda el PANI (2016), en su Marco de Referencia para trabajar en el estrato de Necesidades Básicas y Deberes parentales:

- Identificar redes de apoyo e instituciones, que puedan contribuir para que a las figuras parentales se les brinde el soporte, ya sea a través de la capacitación o ayudas materiales y puedan brindar la protección y seguridad que beneficien el desarrollo integral de sus hijos e hijas.
- Analizar los Deberes legales que como figuras parentales deben cumplir y las consecuencias legales de la negligencia o el maltrato.
- Analizar el significado de los Derechos Humanos y el Interés Superior del Niño, en concordancia con el Código de la Niñez y Adolescencia.

2. Seguridad Física y Emocional–Amor

En el segundo estrato de la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral del PANI, se trabaja la seguridad física y emocional que toda persona menor de edad requiere.

Esta seguridad debe darse desde que la persona menor es engendrada. En esta etapa y en la medida que se va desarrollando, su cerebro empieza a identificar un ambiente placentero, donde se le acoge y ama o un ambiente cargado de

estrés y conflictivo, ambos van a repercutir, ya sea positiva o negativamente en su desarrollo integral. Por lo tanto para que esta contención afectiva y física se brinde, tienen que estar las necesidades básicas cubiertas.

Un aspecto importante a tomar en cuenta para brindar seguridad y protección, es el que está relacionado con el manejo de las emociones. Al respecto, Fox (2017), refiere que "las emociones se procesan en el cerebro, pero se sienten en el cuerpo" (p.116). Por ello, esta autora cita a Damasio, quien indica que lo que siente el cuerpo se transmite a la corteza cerebral, quien a su vez informa lo que necesita el organismo para sobrevivir.

Fox (2017), advierte que desde la perspectiva de la neurobiología, las emociones tiene un papel muy importante en el aprendizaje, en especial con la capacidad de prestar la atención que se requiere en el proceso de aprendizaje. Aunado a esto, señala que "un niño, joven o adulto que por ejemplo, se encuentra invadido por un estado emocional de gran excitación, miedo o tristeza, difícilmente podrá aprender" (p.118), por lo que a las personas menores de edad que sienten miedo, se les dificulta procesar la información cognitiva, "ya que están atentos a gestos y actitudes amenazantes por parte del entorno y la tensión anula la posibilidad de escuchar con atención" (p. 119). Así las cosas, la persona menor de edad requiere de un ambiente familiar seguro y protegido.

Fox (2017), continúa comentando que hay emociones que tienen un impacto positivo, como son el humor y la risa, que hacen que se estimulen los neurotransmisores que favorecen la atención, la percepción, el aprendizaje y la memoria. Agrega la autora que la dopamina es un neurotransmisor que es la fuente de las emociones y contribuye a la regulación de las mismas. Este neurotransmisor contribuye a la comunicación entre las células cerebrales y es segregada cuando se tienen experiencias positivas como; jugar, reír, tener actividad física, así como cuando se tienen y reconocen los logros.

Como se puede observar, tener ambientes familiares, escolares o comunitarios donde se brinde seguridad física y emocional, va a conllevar a que tanto niños, niñas como adolescentes, sean personas seguras, confiadas, con esperanzas, alegres, puedan poner en marcha todas sus habilidades y reconocer y mejorar

sus debilidades, todo lo cual significa, tener salud emocional. Al respecto, Perpiñan (2013), informa que "la salud emocional es un estado de bienestar físico y psicológico que permite una adecuada adaptación a las circunstancias en las que un individuo se desenvuelve" (p. 17).

Según Perpiñan (2017), un sano estado emocional permite que la persona regule el nivel de ansiedad, afronte las situaciones de estrés y tenga un ajuste adecuado a las diferentes situaciones que se le presentan en su vida.

Al respecto, Fox (2017), señala algunas características de las personas menores de edad que indican que pueden ser competentes o vulnerables y que las personas adultas, sean estas figuras parentales, docentes o cuidadores, deberían observar con el fin de fortalecerlos en su estado emocional y que logren superar su situación emocional y todas aquellas experiencias que les son esteresantes, estas son las contenidas en la siguiente tabla:

Una persona capaz y competente es...	Una persona vulnerable es...
Espontánea	Tímida y muy sensible
Activa, enérgica, entusiasta, sensible a las demás personas	Se enoja con facilidad
Abierta y reflexiva	Retraída, dubitativa
Afectuosa y lo demuestra físicamente	Solitaria y se le dificulta hacer amistades
Tiene buen contacto visual, asume riesgos, tiene metas	Impaciente, tiene poco contacto visual, se le dificulta la concentración
Responsable, colaboradora	Dependiente, poco comunicativa y colaboradora
Enfrenta a las personas cuando se siente molesta por algo que le hicieron	Tiene una actitud negativa o agresiva
Busca ayuda cuando la necesita	Necesita la aprobación de las demás personas
Asume sus propios riesgos	Tiende a usar la frase "yo no sé"

* Fuente: Fox (2017, p.121-122).

La educación del manejo de las emociones, debe darse desde el hogar y continuar reforzándose en los centros educativos. Un aspecto importante que debe considerarse, es que para enseñar el manejo y expresión de las emociones, las personas adultas, sean estas figuras parentales, cuidadoras o docentes, tienen que reconocer y más aún manejar sus propias emociones, de lo contrario, su estado emocional va a repercutir en el estado afectivo de las personas menores de edad a su cargo.

Con respecto a lo anteriormente citado, Fox (2017), señala que es importante trabajar las etapas del desarrollo emocional que se mencionan seguidamente:

- Reconocer las emociones.
- Aceptar las emociones.
- Expresar las emociones.
- Regular las emociones.

Acerca de este mismo punto, continúa señalando comentando Fox (2017), que, "en el camino de la madurez emocional, el primer paso es el conocimiento de uno mismo, para luego poder comunicarse con los otros de manera socialmente apropiada, culturalmente adecuada y emocionalmente regulada" (p.123).

Por otra parte, Perpiñán (2013), anuncia que el vínculo afectivo que se establece entre las personas progenitoras y sus hijos e hijas es un componente fundamental para la salud emocional. Este autor, señala que,

Los niños que tienen establecidos vínculos afectivos seguros disponen de un factor de protección muy importante desde el punto de vista emocional, ya que disponen de una gran ayuda para afrontar situaciones de crisis y para desarrollar su autoestima positiva (p.70).

Por ello, brindar seguridad física y emocional, significa que las personas adultas que cuidan del niño, niña y adolescente, no solo se preocupen por tener un ambiente limpio, ordenado, estimulante, sino también de contenerlos afectivamente, donde la persona menor de edad se sienta segura, protegida,

querida y libre de violencia. Es además, que la persona menor de edad tenga la certeza de que las figuras parentales van a satisfacer sus necesidades físicas, materiales, psicológicas, estableciéndose un vínculo afectivo y contenedor emocionalmente.

Al respecto, Perpiñán (2013), señala que la función que tiene el vínculo afectivo en las personas menores de edad es contribuir con:

- **Proporcionar protección y seguridad:** cuando el vínculo afectivo es estable, la persona menor de edad se siente protegida y querida, tiene la certeza de que sus necesidades básicas van a estar cubiertas y ante situaciones de riesgo acudirá y pedirá protección a esas figuras con las que se siente segura y confiada. Por el contrario, si el vínculo no es estable, conlleva a que la persona menor de edad apenas pida ayuda al adulto, porque ha experimentado con frecuencia la ineficacia de este, exponiéndose a situaciones peligrosas.
- **Regular la cantidad y calidad de la estimulación:** lo que significa que la persona adulta "establece un ritmo en la interacción que se ajusta a las necesidades de la persona menor de edad, respondiendo a las expectativas de ambas y generando una dinámica mutuamente satisfactoria" (Perpiñán, 2013, p. 73). Por el contrario, cuando el vínculo afectivo no es estable, produce en la persona menor de edad ansiedad y angustia desde muy temprana edad.
- **Favorecer el aprendizaje de la comunicación:** en las interacciones con los adultos, el niño, niña o adolescente aprende "las pautas de mirada, los ritmos de la relación, el lenguaje oral, el respeto del turno" (Perpiñán, 2013, p. 73) y es esta forma de relacionarse y comunicarse la que va a emplear en sus interacciones con las demás personas.

Para finalizar este estrato es importante anotar la evolución del vínculo afectivo que expone Perpiñán (2013), en cuanto a que,

- De 0 a 3 meses muestra una preferencia clara por las personas, mira más a estas que a los objetos.

- De 3 a 5 meses tiene una clara preferencia por las personas cuidadoras (mamá, papá) masque entre otras personas.
- De 6 a los 12 meses aparecen conductas como "el miedo a los extraños que ponen de manifiesto la formación de los primeros sistemas relacionales. Rechazan claramente a las personas desconocidas mediante el llanto o conductas de evitación (p.76).
- Después de los 12 meses surge progresivamente la autonomía, por la adquisición de nuevas capacidades. Empiezan a caminar y se van separando físicamente de la figura parental, exploran su medio y manipulan distintos objetos, aunque continúan buscando la aprobación y la compañía de la persona adulta, sobre todo en situaciones de riesgo.
- Conforme la persona menor de edad va creciendo, el vínculo afectivo se mantiene, las figuras parentales deben seguir brindando la seguridad y protección necesaria para que el niño, niña o adolescente experimente y aprenda. A su vez, irá estableciendo otros vínculos afectivos con otras personas adultas o con sus iguales en diferentes contextos.
- Por último, toda persona ya sea menor de edad o adulta, necesita una vinculación afectiva estable, segura y protectora.

3. Pertenencia-Compromiso y Bondad

El ser humano, es un ser social y esta necesidad se ve satisfecha a través del sentido de pertenencia, lo que quiere decir, que toda persona requiere sentirse aceptada, querida, ser parte de una familia, de un grupo de pares, del centro educativo al que asiste o del centro laboral donde trabaja.

En esta misma línea, Khan et al. (s. f.), refieren que el cerebro del ser humano es social, necesita pertenecer a grupos, ser aceptado y reconocido, es por esto que se recomienda que las personas cuidadoras de niños, niñas y adolescentes, trabajen la vinculación afectiva, el respeto, la armonía grupal y sobre todo que enseñen con el ejemplo, lo que conlleva a que se activen las neuronas espejo, proceso que va a permitir imitar las acciones de las demás personas.

En este estrato, se trabaja este sentimiento de pertenencia y para que sea satisfactorio, es imprescindible que las necesidades básicas y la seguridad física y emocional de las personas menores de edad estén cubiertas tanto por las figuras parentales como por otras personas cuidadoras que los protegen.

Referente al sentido de pertenencia, el PANI (2016), cita a Nelsen, quien indica que,

 La pertenencia es la sensación certera de que una persona forma parte de un grupo donde se siente segura física y emocionalmente y donde se va tejiendo una malla de lealtades que con el paso del tiempo se constituyen en solidaridad fraterna y familiar (p.54).

El ambiente seguro y cálido debe ser proporcionado por la persona adulta, así lo indica Perpiñán (2013), cuando acota que "el adulto acoge al niño cuando sus pasos inexpertos se confunden de camino y le insta a probar sus capacidades y a explorar la realidad sin temor a lo desconocido" (p.13), brindándole seguridad, protección y afecto, de forma tal que la persona menor de edad se sienta aceptada.

Continúa agregando Perpiñán (2013) que, "desde el nacimiento hasta los 6 años los niños adquieren competencias personales y sociales que van a serles de utilidad a lo largo de toda su vida" (p.26), es por esto, que tanto las figuras parentales como las personas adultas que cuidan a niños, niñas y adolescentes, deben ser responsables de su desarrollo creando ambientes óptimos, donde las personas menores de edad puedan "crecer y madurar física, cognitiva y emocionalmente" (Perpiñán, 2013, p.26).

Es importante anotar también que, el sentido de pertenencia implica diferenciarse como persona, esto es, su individualidad, su autonomía, su autoconcepto y su autoestima, procesos sustanciales para la salud emocional, que se inician en el ambiente familiar y se desarrollan en la medida que la persona menor de edad crece.

Con respecto al autoconcepto, Perpiñán (2013), menciona que su desarrollo

va a permitir que la persona menor de edad se incorpore al mundo social con su identidad, su valoración y su autonomía y que "desde su propia identidad se relaciona con su entorno físico y social, de modo que, cuanto más estable sea su autoconcepto, menos se confundirá con los demás y mayor será su seguridad emocional" (p.28).

Para esta autora es importante trabajar en la formación del autoconcepto desde la primera infancia, bajo los siguientes principios:

- En los primeros meses de vida, la persona menor de edad tiene una estrecha relación con la figura materna y es a través de la alimentación y la crianza que este contacto físico se va estrechando, proceso que conlleva a que experimente y reconozca diferentes sensaciones que le van a permitir irse diferenciando de la persona adulta que le cuida.
- Su capacidad para identificarse como diferente de las demás personas, se empieza a dar a los 24 meses de edad, con la utilización de los pronombres (yo, tú, mío).
- La identidad personal, se va afianzando entre la edad comprendida entre los 2 a los 6 años de edad, etapa en la cual el autoconcepto va adquiriendo mayor consistencia en la persona menor de edad.

Como se puede observar, el ambiente familiar seguro y contenedor, contribuye a que las personas menores de edad puedan ir construyendo su autoconcepto y por ende su identidad personal y pueda establecer relaciones afectivas que contribuirá con el desarrollo del sentido de pertenencia.

Finalmente, el PANI (2016), recomienda trabajar los siguientes temas en este estrato:

- "Vínculo y sentido de pertenencia.
- Dinámica sistémica en la familia. El niño o adolescente como chivo expiatorio.
- La crianza como un servicio al universo: bondad.

- Sentido de pertenencia y compromiso. Cómo visualizarlo y potenciarlo" (p.55).

4. Autocontrol–Disciplina–Respeto

En este estrato se analiza un proceso importante de la crianza y educación de las personas menores de edad como el enseñarles a auto controlarse, a tener disciplina, teniendo siempre presente el respeto hacia los niños, niñas y adolescentes, lo que implica conocer la etapa de desarrollo en la que están y tomar en cuenta los derechos que les asiste.

Siegel y Payne (2018.a), indican que el fin de la disciplina es corregir la conducta inapropiada y lograr la cooperación por parte de las personas menores de edad, enseñándoles a tener habilidades para interactuar y tomar decisiones que les ayude a desenvolverse en el futuro.

Al respecto, estos autores proponen aplicar la disciplina efectiva, que consiste en conectar con la persona menor de edad y redirigir su conducta, tomando en cuenta la relación afectiva. Agregan que "la relación con nuestros hijos ha de ser clave en todo lo que hagamos" (p.21), conexión que es definida por estos autores como la atención que se le da a los hijos e hijas, con respeto, escucha y apoyo, tanto cuando se le felicita como cuando se le corrige.

Respecto a este tema, cabe anotar que Siegel y Payne (2018.a), indican que,

Las respuestas disciplinarias han de cambiar en función de la edad, el temperamento y la fase de desarrollo del niño, así como del contexto. A lo largo de toda interacción disciplinar la constante ha de ser la comunicación clara de la profunda conexión entre padres e hijos (p.21).

Estos autores plantean que el fin de la disciplina es fortalecer las conductas adecuadas a corto plazo y vigorizar por medio de la conexión la estructura cerebral interna, que va a permitir la adquisición de las destrezas relacionales. Apuntan los autores que cuando las figuras parentales corrigen con enojo lo que consiguen son cambios a corto plazo.

Es con base en lo anterior, que los autores antes mencionados son del criterio de que cuando se va a corregir a una persona menor de edad, se debe de plantear las siguientes preguntas: ¿Por qué la persona menor de edad actuó así?, ¿Qué es lo que se quiere enseñar en el momento de la corrección? y ¿Cuál es la mejor forma de enseñar la lección?, enfatizando que en todo momento se debe tener en cuenta la edad, etapa de desarrollo y el contexto en que se encuentra la persona menor de edad.

Siegel y Payne (2018.a), sugieren algunos aspectos que deben tomarse en cuenta cuando se vana aplicar las normas disciplinarias, estos se detallan a continuación:

- Imponer disciplina al niño, niña o adolescente en el momento determinado, no poner disciplina con el piloto automático y dependiendo del estado de ánimo de cada figura parental.
- Tomar en cuenta que las conductas impropias que presentan las personas menores de edad pueden ser derivadas de su etapa de desarrollo, de su temperamento, de su estado emocional y de la situación que está pasando en ese momento.
- Conocer que el cerebro es cambiante, es cambiante y complejo.
- El cerebro cambiante significa que cuando la persona menor de edad nace, el cerebro inferior (tronco encefálico y la región límbica) es el que está más desarrollado y es el encargado de las funciones primarias, el cerebro superior (corteza cerebral), su desarrollo se empieza a dar en la primera infancia y la niñez. Su función tiene que ver con las "destrezas relacionales, emocionales y reflexivas que permiten una vida equilibrada" (Siegel y Payne, 2018.a, p.66). Adicionan estos autores que este cerebro va a estar plenamente formado hasta los 25 años de edad aproximadamente, por lo que al imponer las normas disciplinarias, la persona adulta debe estar clara de la capacidad de la persona menor de edad, para así poder comprender sus puntos de vista.
- El cerebro es cambiante, se va moldeando mediante la experiencia, proceso

que está relacionado con la plasticidad cerebral. Se ha identificado que las experiencias repetidas, ya sean estas positivas o negativas, cambian la interconectividad de las neuronas. "Todo lo que ellos ven, oyen, sienten, tocan o incluso huelen causa un impacto en su cerebro, por lo que influye en su manera de contemplar e interactuar con el mundo" (Siegel y Payne, 2018.a, p.73).

- El cerebro es complejo, lo que significa que la estructura cerebral tiene diferentes funciones tales como el lenguaje, la memoria, ser empático o solidario, entre otras. Las personas adultas deben apelar al cerebro superior del niño, niña o adolescente en vez del cerebro inferior, ya que este hace que la persona reaccione en forma impulsiva y no se autocontrole, por lo que ante estas situaciones el fin es que el cerebro superior se conecte con el cerebro inferior. Al respecto Siegel y Payne (2018.a), señalan que,

Cuando imponemos disciplina con amenazas de manera explícita, mediante palabras, o implícita, mediante mensajes intimidantes no verbales como el tono, la postura, o las expresiones faciales, activamos los circuitos defensivos del cerebro inferior, y reactivo del niño (pp. 78-79).

Estos autores refieren, que entre los objetivos de la disciplina efectiva, está enseñarle a las personas menores de edad a pensar antes de actuar, a que sean empáticos y éticos apelando así al cerebro superior, haciéndose este más fuerte y teniendo mayor posibilidad de conectar el cerebro inferior (reactivo) con el superior, aprendiendo entonces a manejar sus emociones, a relacionarse afectivamente y a tomar buenas decisiones. Este proceso debe hacerse con respeto, en forma afectiva y ubicándose en la etapa de desarrollo en que se encuentra la persona menor de edad.

Siegel y Payne (2018.a), indican que el castigo físico, las humillaciones, las amenazas, los gritos y las agresiones verbales, lastiman la mente de los niños, niñas y adolescentes, no se da la modificación de la conducta y la relación con las figuras parentales se vuelve ambivalente, pues desde el cerebro del niño o niña el dolor se interpreta como amenaza por parte de sus progenitores, creándose

un ambiente de inseguridad y desconfianza afectándose la conectividad del cerebro inferior con el superior.

Con respecto a lo anteriormente señalado, el PANI (2016), cita a Nelsen, quien indica que a las personas menores de edad deben de ser tratadas con gentileza, es decir educarlos con respeto y firmeza. Este autor continua exponiendo que las personas progenitoras al aplicar la disciplina deben de auto controlar sus emociones y relacionarse con respeto con sus hijos y sus hijas.

Como se ha venido exponiendo en el proceso de la disciplina, uno de los aspectos imprescindibles para enseñar y aprender es el autocontrol de las emociones, por lo que Perpiñán (2013), da cuenta de que el autocontrol es,

La capacidad de anticipar las consecuencias de las acciones propias y ajenas y de esta manera controlar la propia conducta. Implica el conocimiento de los propios estados emocionales y permite al niño decidir una reacción ante los acontecimientos entre diversas alternativas posibles (p.38).

El fin del autocontrol es que a las personas desde su infancia se les enseñe a autoconocerse, autoobservarse y que aprendan a detectar las señales emocionales, a etiquetarlas (estoy enojado, estoy triste) y puedan tener una respuesta adecuada para la situación que se les está presentando. Perpiñán (2013), señala que para que esta construcción se produzca en el niño y la niña, es importante que en el ambiente familiar se le corrija con respeto, se le enseñe las consecuencias y se le ofrezcan alternativas.

Continua refiriendo Perpiñán (2013), que a través del autocontrol las personas logran protegerse de sus reacciones emocionales y que una persona autocontrolada no es la que no expresa sus emociones, sino la que es capaz de expresarlas de forma adecuada al contexto en el que se producen, no es la persona que reprime la ira, sino la que es capaz de encauzarla de una manera adecuada y constructiva.

Para este mismo autor, la persona adulta (progenitores, docentes y otras), juegan un papel importante en el desarrollo del autocontrol, ya que este proceso

se va creando a través de la experimentación de las diferentes situaciones que vive, las acciones tienen sus consecuencias y con el apoyo de la persona adulta puede el niño, la niña o adolescente, ir regulando su actuar emocional y aprender a observar los resultados de sus acciones.

Desde que se nace, los niños y niñas experimentan las emociones, pero es hasta la edad de los 3 o 4 años, que tienen la capacidad de etiquetarlas, es el "momento en el que pueden reconocer y explicar los sentimientos de los personajes de los cuentos y describir las posibles causas que las producen, incluso de comprender cómo una misma situación puede producir emociones diferentes (Perpiñán, 2013, p. 40).

Perpiñán (2013), plantea las siguientes sugerencias para trabajar con personas menores de edad en la etapa escolar:

- Fomentarles la autoobservación, qué están haciendo y cómo lo están haciendo.
- Enseñarles a utilizar el vocabulario emocional. Ayudar al niño, niña o adolescente a etiquetar e interpretar sus estados emocionales, igualmente a identificar sus sentimientos y el de las demás personas.
- Evaluar el comportamiento del niño, niña o adolescente, evitando juicios de valor. Se debe corregir la conducta concreta, describiendo en forma objetiva la misma y no hacer un juicio de valor sobre la persona menor de edad.
- Plantearles respuestas alternativas, así como distintas formas de abordar el problema.
- Asegurar las contingencias y prever las consecuencias de determinados comportamientos.
- Ofrecer oportunidades para corregir una conducta.

Finalmente, el PANI (2016), recomienda que en este estrato se trabaje el temperamento, la corrección, la disciplina positiva, el modelaje y los límites, siempre de acuerdo con el grupo etéreo.

5. Aprendizaje-Sentido de capacidad-Responsabilidad

En los anteriores estratos se ha ido identificando la importancia de brindar un ambiente seguro, protegido, donde se suplan todas las necesidades básicas, con el fin de favorecer el desarrollo integral de las personas menores de edad y puedan realizar exitosamente el proceso de aprendizaje.

Con respecto a lo anterior, Khan, et al., (s. f.), indican que para que el niño, niña y adolescente pueda aprender, debe evitarse los ambientes amenazantes, ya que las situaciones de peligro activan el sistema cerebral, produciéndose cambios tanto en el cerebro como en el cuerpo, señalando que una de las áreas cerebrales más afectadas por el estrés, es el hipocampo, área que está relacionada con las funciones de la memoria y el aprendizaje.

En consonancia con lo anterior, Castro y Morales (2014), dan cuenta de que "el ambiente es fundamental para la promoción del aprendizaje y principalmente en el desarrollo integral de la comunidad educativa" (p. 7).

Se identifica por tanto, como los estados emocionales pueden facilitar o limitar el aprendizaje, por lo que Khan et al. (s. f.), señalan que en las personas menores de edad, la capacidad para recibir, comprender y almacenar la información va a estar determinada por sus estados emocionales. Un niño, niña o adolescente que viva en ambientes violentos, es una persona que estará en alerta, manejando altos grados de estrés y limitando su capacidad de aprendizaje. Al respecto, Barrios-Tao (2016), refiere que la influencia del ambiente social tiene un impacto en el aprendizaje y configura el comportamiento humano.

En esta misma línea, Blakemore y Frith (2018), anuncian que el desarrollo normal del cerebro no depende solamente de la programación genética, sino que requiere también de la programación ambiental, siendo necesaria la estimulación sensorial (imágenes, texturas y sonidos), por lo que "desde mucho antes de nacer, el cerebro está moldeado por influencias ambientales, no sólo por programas genéricos" (p. 25).

Como se puede observar el contexto social y el estado emocional son factores que influyen en el aprendizaje, ante lo cual Khan et al. (s. f.), recomiendan a las

personas adultas responsables de la educación de los niños, niñas y adolescentes, trabajar los aspectos que seguidamente se mencionan:

- Fomentar relaciones positivas entre las personas que conforman la familia, el personal docente, estudiantes, pares y con todo el ámbito educativo.
- Hacer ejercicios y juegos que lleven a las personas menores de edad a reconocer sus estados emocionales y conducirlos a niveles óptimos para el aprendizaje.
- Realizar actividades que fomenten el respeto y valor por las demás personas, tanto en la familia como en el aula y en todo el centro educativo
- Fomentar la confianza y el desarrollo de competencias emocionales.

Con respecto al proceso de aprendizaje, Blakemore y Frith (2018), registran que estudios realizados acerca de la plasticidad del cerebro, sugieren que este tiene la capacidad de aprender y adaptarse al medio durante toda la vida y que la etapa de desarrollo que va del nacimiento a los 3 años y de los 10 a los 15 años, son periodos muy importantes para la enseñanza, ya que en ambas etapas se da una reorganización cerebral siendo el proceso de aprendizaje más rápido.

En la etapa de la adolescencia, Blakemore y Frith (2018), refieren que investigaciones realizadas acerca del desarrollo cerebral durante este periodo de tiempo, han indicado que los estudios académicos son muy importantes (secundarios y universitarios) para este grupo etario. Estos autores informan además que,

En este período, el cerebro todavía se está desarrollando: es adaptable y necesita ser moldeado y modelado. Tal vez los objetivos de la educación para los adolescentes de más edad deberían cambiar para incluir el fortalecimiento del control interno, por ejemplo, aprendizaje al propio ritmo, evaluación crítica del conocimiento transmitido y destrezas después de, o junto a, los estudios (Blakemore y Frith, 2018, pp. 181-182).

Por otra parte, Blakemore y Frith (2018), indican que hay factores que pueden incrementar o disminuir la capacidad del aprendizaje y dan cuenta de

que el ejercicio físico mejora las funciones musculares, pulmonares, cardíacas y cerebrales. De igual manera exteriorizan que,

Un estudio llevado a cabo en Inglaterra demostró que los niños que realizan sólo cinco minutos de ejercicios sencillos (saltar sin moverse de sitio, agitar los brazos alrededor, etcétera) antes de la clase rinden más. Por lo visto, tienen más motivación y asimilan materiales de manera más eficiente que cuando no hacen ejercicio (Blakemore y Frith, 2018, p. 201).

Asimismo, refieren que la privación del sueño e insomnio, afectan la concentración y las capacidades del aprendizaje. Igualmente, acotan, que para que el aprendizaje sea óptimo, las personas menores de edad deben ser emocionalmente competentes, lo cual significa que deben ser "capaces de contenerse y refrenar las reacciones impulsivas ante sucesos; tratar con entornos educativos, docentes y temas nuevos; y colaborar con los maestros y otros estudiantes" (Blakemore y Frith, 2018, p. 259). Añaden que el estrés, la ansiedad y el miedo no favorecen el proceso de aprendizaje ya que bloquea la capacidad para atender la tarea que se está realizando.

Un aspecto muy importante a tomar en cuenta en el estrato del aprendizaje, es el uso de las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC). Acerca de estas, Arauz y Chacón (2017), describen que las TIC están presentes en la vida cotidiana de las personas, influyendo en la interacción, la comunicación y la forma de obtener acceso al conocimiento. La incidencia de las TIC alcanza todos los ámbitos sociales, así como el campo de la enseñanza y el aprendizaje, colaborando con el desarrollo educativo.

Por otra parte, Area (2009) señala que ante el uso de las TIC, una de las metas más relevantes es promover una educación reflexiva que permita analizar y tomar una posición crítica ante la avalancha de informaciones provenientes de la cultura propia o ajena, de ahí la imperativa necesidad de que las personas estudiantes tengan una participación activa en los procesos de formación, que les permita extenderlo durante todo el ciclo de vida.

De igual manera, Arauz y Chacón (2017), manifiestan que es importante

promover la utilización de la mediación tecnológica en ambientes de aprendizaje con el propósito de que sea "reflexiva, contextualizada y estratégica y que se oriente al desarrollo de las funciones de pensamiento superiores como la sensibilización, la atención, la memoria y la personalización" (p.167). Otro de los aportes de esta mediación es incentivar el trabajo colaborativo, la interacción, la participación y el trabajo en grupo.

Informan estos autores que en general, estas tecnologías favorecen en los y las estudiantes, el ejercicio del pensamiento flexible, ya que estimula que se busque más de una solución para un mismo problema. Del mismo modo hace necesario que se desplieguen más recursos cognitivos, aumenta el grado de abstracción, estimula el pasaje de conductas sensorio-motoras a conductas operatorias y generaliza la reversibilidad cognitiva o devolver el pensamiento, entre otros.

Finalmente, el uso de las TIC permite el trabajo en equipo, la interacción comunicativa, la colaboración, siendo la persona estudiante un sujeto activo en el proceso de aprendizaje. Se promueve el conocimiento por descubrimiento y al romper las dimensiones espacio temporales, potencia la enseñanza flexible y a distancia. Por otro lado, las TIC motivan al dar acceso a nuevos conocimientos hacia los cuales la persona se siente atraída y motivada, involucrándose más en su proceso de aprendizaje y mejorando su autoestima. En el uso de las TIC debe mediar la responsabilidad tanto de la persona adulta como de la persona menor de edad.

6. Autoestima-Solidaridad-Verdad

Como se ha venido mencionando a través de los diferentes estratos, la importancia del vínculo afectivo, seguro y confiado es imprescindible para que la persona menor de edad se sienta acogida afectivamente, se identifique y considere que pertenece al grupo familiar, todo lo cual favorece la disciplina, el aprendizaje y la formación de la autoestima positiva.

Con respecto al concepto de autoestima, Perpiñán (2013) la define como "la valoración positiva o negativa que cada persona hace de sí misma. La aceptación

o el rechazo de lo que ha llegado a ser" (p.31). A su vez, Heisen (2015), refiere que la autoestima es un constructo multidimensional que está influenciado por el contexto o ámbito en que se desenvuelve la persona y que la autoestima es tener conciencia del propio valor como persona.

Al respecto el PANI (2016), asume el concepto de autoestima de Rizo, para quien "la autoestima implica la imagen sobre sí mismo, la autoafirmación y el autorespeto" (p.58).

En cuanto a la formación de la autoestima, Heisen (2015), reseña que las personas encargadas de la educación y crianza de los niños, niñas y adolescentes no deben de confundirlos con ideas como, que es el más inteligente o que siempre puede ganar, entre otras. Para esta autora, las personas menores de edad "deben crecer con una visión realista de sí mismos" (p. 27), de lo contrario cualquier situación o persona que lo mejore, le causará frustración y se le dificultará enfrentar esa realidad.

Cabe anotar, que la autoestima es un proceso que se empieza a dar por medio de la comunicación e interrelaciones que se establecen en el ambiente familiar, el fin es, que en este medio se favorezca la autoestima positiva, por lo que es importante conocer lo que pueden y deben lograr las personas menores de edad, teniendo siempre presente, la etapa de desarrollo en la que se encuentran. Al respecto, Heisen (2015), indica que "al educar al niño se parte de su propia realidad, de su forma de ser y de la etapa en que se encuentra" (p. 30).

Por otra parte, Perpiñán (2013), refiere que en la formación de la autoestima se debe tomar en cuenta los aspectos que a continuación se citan:

- Crear vínculos afectivos y seguros que le permiten a la persona menor de edad sentirse amada, protegida y valiosa. Propone este autor, que para que esta vinculación se produzca, debe darse el contacto físico, visual y verbal, aceptar al niño, niña y adolescentes respetando sus características y su forma de ser, valorar positivamente las características físicas y psicoafectivas y fortalecer la empatía.
- Favorecer en forma constructiva la capacidad que tiene para influir en

su medio, enseñándole a observar, cómo su forma de comportarse puede originar cambios en su medio. Este proceso, se puede fortalecer a través de asegurarle el éxito orientándolo a realizar las tareas acordes con su capacidad, estimulando la motivación, estableciendo límites claros conforme a su edad y etapa de desarrollo, asignarle responsabilidades apropiadas señalándole las conductas que se esperan de él o ella y finalmente, conocer y satisfacer las necesidades básicas que conlleva a que la persona menor de edad se sienta segura y acogida.

- Reconocer la singularidad que hay en cada niño, niña y adolescente.
- Modelar por parte de las personas adultas la autoestima positiva.

Continúa informando Perpiñán (2013), que la autoestima positiva, no significa que la persona debe llegar a ser perfecta, sino que se sienta satisfecha con las cualidades y posibilidades que tiene, que estén conscientes de los puntos débiles y tengan la capacidad de cambiarlos.

Refiere que entre las funciones de la autoestima positiva están:

- Que la persona se valore a sí misma, esto significa sentirse bien consigo misma, aceptar que tiene cualidades y limitaciones, que puede ser flexible y tolerante ante sus fallos, admitiendo sus errores, generando cambios y manteniendo un equilibrio emocional. Esta autora señala que "el niño con autoestima positiva, prueba, se arriesga y tolera el error cuando se produce sin que ello suponga un desastre emocional" (p.32).
- Experimentar y aprender en la medida que la persona menor de edad experimenta, asume los riesgos y toma la iniciativa, está aprendiendo, logra superar las dificultades y alcanzar los objetivos deseados.
- Establecer relaciones afectivas con su medio. Esta interacción le va a permitir valorarse e identificarse con el grupo al que pertenece, así como tener la capacidad de ser solidaria, pero cuando necesite apoyo, igualmente solicitarlo y poder defenderse ante las agresiones.

En esta misma línea, Heisen (2015), menciona que los siguientes aspectos

deben tomarse en cuenta para potenciar una autoestima sana:

- Brindar un ambiente familiar de afecto y aceptación y ante conductas no apropiadas, señalar la conducta no al niño, niña o adolescente, nunca manipular a las personas menores de edad con "quitarles el amor" cuando ocurren conductas disruptivas.
- Ser modelos positivos para las personas menores de edad. Las figuras parentales deben tomar en cuenta que sus hijos e hijas siempre los están observando, por lo que deben ser congruentes con lo que dicen y hacen.
- Fortalecer su autonomía, en la medida que se apoya a la persona menor de edad a tomar decisiones, a pensar, a analizar las situaciones con las que se enfrenta, asumir sus responsabilidades y resolver los problemas.
- Reconocer las capacidades y celebrar los logros realizados por la persona menor de edad.
- Establecer una comunicación asertiva en la familia, en donde las personas integrantes conozcan lo que se espera de ellos y ellas.
- Respetar sus ideas y opiniones.
- Asignar responsabilidades y darles la oportunidad de que apoyen en tareas acordes con su edad.
- Enseñar a la persona menor de edad a aceptar las consecuencias de sus actos.
- Promover la creatividad, permitiendo que la persona menor de edad logre hacer las cosas por sí misma, apoyándola en sus propias ideas.
- Solicitar que termine las tareas, ya sean estas escolares o bien las asignadas en el hogar.
- Propiciar espacios para compartir con las personas menores de edad, lo que va a permitir que se sientan importantes, queridas y aceptadas.
- Enseñar destrezas que le permitan enfrentar y resolver situaciones difíciles.

- Motivar la participación en las actividades sociales. La interacción de las personas menores de edad con sus pares le va a permitir afianzar su individualidad y aprender de las otras personas.
- Estimular la responsabilidad acorde con la etapa de desarrollo y no generar la culpa cuando han cometido un error.
- No propiciar sentimientos de lástima o pena, evitar el pobrecito, esta situación ubica a la persona menor de edad en una posición de fragilidad y desventaja.

Con respecto a la autoestima en la etapa de la adolescencia, Guitart (2010), informa que esta actitud hacia sí mismo está relacionada con su personalidad, influyendo por lo tanto en su comportamiento general. Agrega el autor que las personas adolescentes "con autoestima baja son propensos a ser indecisos, excesivamente sensibles a las críticas, o pesimistas delante cualquier implicación personal; si la autoestima es alta, la tendencia de comportamiento es la contraria" (p. 75). Complementa diciendo que la autoestima mediatiza además el desarrollo emocional, el aprendizaje académico, las relaciones interpersonales y la forma de interactuar en las mismas.

Guitart (2010), al igual que los autores anteriormente mencionados, indican que la autoestima es un proceso que se inicia primeramente en la familia y continua con las interacciones que se establecen fuera de este ámbito, tal como el centro educativo y grupo de amigos, entre otros.

Respecto a este punto, el PANI (2016) revela que los padres y madres modelan en sus hijos e hijas la autoestima, ya sea esta positiva o negativa, por lo que "la coherencia entre la imagen de los padres y su discurso, es una cuestión de mucho peso en el desarrollo de la autoestima y en la posibilidad de generar solidaridad en la familia" (p.59).

7. Alegría-Esperanza y Estética

En este último estrato se analiza la alegría, la esperanza y la estética. Esto se vive a través de un ambiente seguro, protegido, amoroso y en donde se han

suplido las necesidades básicas.

La alegría es una emoción al igual que otras emociones como el miedo, la tristeza, rabia, entre otras. Con respecto a la emoción de la alegría, Mora (2015), informa "que es esa energía codificada en la actividad de ciertos circuitos del cerebro que nos mantiene vivos" (p. 65), por lo que sin esta emoción las personas estarían deprimidas.

Acerca de este punto, el PANI (2016), se basa en el diccionario para anotar que esta emoción significa "vivo y animado" (p. 62), definición con la que coincide Mora (2015), aduciendo que emoción, indica "movimiento, interacción con el mundo" (p. 65).

Mora (2015) sostiene que debido al cambio que se ha dado en la sociedad moderna, las figuras parentales se ven sometidas a niveles de estrés altos, situación que influye en el ambiente familiar y por ende en la crianza y educación de las personas menores de edad, prologándose el estrés hacia ellos y repercutiendo en su vida emocional, pudiéndose dar el apagón emocional. Agrega el autor que cuando este estrés es prolongado en la familia, "al niño le oprime una sensación de agobio mental inconsciente repetido a lo largo de los días, los meses y, quizá, los años" (p.69), situación que en opinión de Mora (2015), podría incidir significativamente en las estructuras cerebrales y en el proceso de aprendizaje y memoria.

Con respecto a lo anterior, Mora (2015), señala que un método efectivo que mejora los síntomas del estrés, es la práctica del ejercicio aeróbico, la cual la puede realizar tanto las personas menores de edad como las personas adultas.

En esta misma línea, Blakemore y Frith (2018), demuestran que el ejercicio físico favorece la oxigenación del cerebro, fortalece la función muscular, pulmonar y cardíaca, además, mejora la función cerebral.

Otro aspecto muy importante para el desarrollo de las personas menores de edad es el juego, al respecto Siegel y Payne (2018.b), informan que el juego libre contribuye a que el niño y la niña exploren su imaginación, actuando formas de comportarse y de interactuar con su medio, sin sentirse amenazado o enjuiciado.

Estos mismos autores sugieren que,

 El juego es el trabajo de los niños. Desarrolla las capacidades cognitivas, mejora el lenguaje, la habilidad para resolver problemas y funciones ejecutivas como la planificación, la predicción, la anticipación de las consecuencias y la adaptación a las sorpresas (p. 86).

De igual manera Siegel y Payne (2018.b) señalan que el juego, contribuye al establecimiento de habilidades sociales y relacionales, se aprende a negociar, a ser tolerante, a prestar atención y puede darle un significado al mundo de la persona menor de edad.

Para que el juego o la actividad física sean gratificantes para las personas menores de edad, es imprescindible que sus figuras parentales o cuidadores, les brinden un ambiente seguro, respetuoso, que las relaciones sean afectivas y contenedoras, que logren expresar sus necesidades y sentimientos y que contribuyan a que sean creativos, utilicen su imaginación y vivan en un hogar organizado y limpio.

Aunado a lo anterior, el PANI (2016), muestra que la estética en un ambiente familiar significa que "el ser humano debe crecer en ambientes limpios, saludables, libres de basura para aprender a apreciar el ornato, el arte, la belleza. Con esto, su vida siempre estará orientada a la superación" (p. 62).

En el sistema familiar a pesar de las situaciones difíciles en las que las personas menores de edad puedan vivir como son, las económicas, de salud, laborales y relaciones familiares conflictivas, entre otras, es importante que a través del día a día, las figuras parentales enseñen a sus hijos e hijas a valorar y observar también los contextos positivos y agradables que tienen como familia, a saber, la alegría de tenerlos como hijos o hijas, el afecto que se da en el hogar, las destrezas que cada persona integrante tiene y más aún, el sentido de lucha y superación que les enseñe a tener esperanza por un mundo mejor.

En este contexto, el PANI (2016), plantea la necesidad de que en este estrato se trabajen aspectos relacionados con el juego, la recreación, el autocuidado y la esperanza, entre otros.

Actividades

ETAPA PRENATAL

CAPÍTULO



OBJETIVOS

- Reflexionar con las figuras parentales acerca del desarrollo de la persona bebé, durante el embarazo.
- Analizar el cuidado y protección que la madre embarazada debe de tener tanto hacia ella como hacia la persona nonata.



Para trabajar en esta etapa

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER EN CUENTA?

- Conocer aspectos básicos acerca del cuidado del embarazo y del desarrollo de la persona nonata.
- Tomar en cuenta los estratos de la Pirámide de Desarrollo Integral del Patronato Nacional de la Infancia.
- Trabajar con las Pautas Esenciales para el Autocontrol y Nivelación de la Tensión Familiar: **cálmese en silencio - escuche - converse - explique - llegue a acuerdos.**
- Incorporar durante la capacitación, las pautas esenciales que propone el Patronato Nacional de la Infancia: **ver - oír - hacer.**



PIRÁMIDE FAMILIAR PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

NECESIDADES BÁSICAS

DEBERES PARENTALES

PRIMER ESTRATO

Las necesidades básicas serán comprendidas como aquellos requisitos vitales que contribuyen directa o indirectamente a la supervivencia y sano desarrollo de la persona menor no nacida (PANI, 2016), mismas que deben ser cubiertas desde la etapa prenatal, tomando en cuenta aspectos como: la adecuada alimentación que la madre debe tener para el sano crecimiento y desarrollo de la persona bebé, evitar el consumo de sustancias que puedan causar daño al feto (medicamentos, drogas, alcohol, nicotina, entre otros); el acceso a los servicios de salud para recibir el control prenatal, la ingesta de ácido fólico y vitaminas; el acceso a información acerca de las implicaciones del embarazo y cómo estimular a su bebé desde el vientre materno; acceso a recreación, arte y cultura para promover un estado emocional apropiado que disminuya el estrés o la posibilidad de sufrir depresión, entre otros.

Cuando el niño o la niña se encuentran en el vientre materno, se produce un crecimiento físico y cerebral. La estimulación prenatal es importante para optimizar su desarrollo, ya que la capacidad mental de la persona bebé es aumentada a través de estímulos sensoriales y de movimiento, que pueden inclusive, prevenir déficits asociados a riesgos biológicos, psicológicos o sociales (Chavez y Sanabria, 2016).

Se entiende por estimulación en el útero prenatal o intrauterina, como las acciones o técnicas que realizan los padres, madres o cuidadores durante el período de embarazo y cuyo objetivo es potenciar el desarrollo del sistema nervioso, la comunicación y los vínculos afectivos entre el o la bebé, su madre, padre o ambos, "de este modo, se observa al bebé como un ser con características propias y únicas, capaz de actuar y reaccionar en el vientre de su madre" (Consejo Nacional de Fomento Educativo, citado en Chavez y Sanabria, 2016, p. 188).

Finalmente, la protección de los derechos de la niña o niño no nacido es responsabilidad de las personas adultas a su cargo. Esto es lo que en nuestro país está establecido legalmente y es conocido como Deber Parental.

Actividades lúdicas

• PENSANDO EN MI HIJO-HIJA

creada por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Identificar las necesidades básicas de un niño o niña en el vientre de su madre.
- Fomentar el sano desarrollo integral de la persona menor que está por nacer.



Materiales:

- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores de colores (dos por grupo).



Tiempo estimado: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se forman grupos de 4-6 personas. Se entrega a cada grupo 1 papelógrafo y dos marcadores.
- Se invita cada grupo a dialogar acerca de los cuidados que deben tener las mujeres embarazadas y que reflexionen acerca de las necesidades de la persona bebé que está en su vientre.

- Se les pide que den ejemplos de lo que se debe y no debe hacer para lograr satisfacer las necesidades identificadas.
- Se les indica que escriban o dibujen las necesidades. Una vez terminado se hace una plenaria donde cada grupo expone lo que encontró imitando a la persona bebé, la voz incluso los movimientos, por ejemplo, "Mamá, papá, yo necesito que....".
- El o la facilitadora complementa lo expuesto por las madres y padres, incluyendo las siguientes necesidades:
 - Nutrición saludable por parte de la madre.
 - Evitar el consumo de drogas, alcohol, nicotina y otras sustancias tóxicas para la persona bebé.
 - Control prenatal con el ginecólogo.
 - Ingerir ácido fólico y vitaminas.
 - Necesidades afectivas.
 - Seguridad física y emocional para la madre, entre otros.

• MAPEO DE RECURSOS

creada por Cuyuch, 2018



Objetivos

- Identificar las instituciones, personas o lugares que pueden dar asistencia a la familia durante el embarazo y el parto.



Materiales:

- Papel periódico.
- Marcadores de colores.



Tiempo estimado: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se forman grupos de 4-6 personas.
- Cuando los grupos están conformados, se les pide que piensen en su comunidad e identifiquen los recursos que le pueden brindar asistencia durante su embarazo y una vez nacidos sus hijos o hijas.
- Se les pide que dibujen los diferentes tipos de asistencia o de apoyo que estén en comunidad, el apoyo puede ser en el área nutricional o bien relacionada con el cuidado,

la salud, la asistencia económica y la recreación, entre otras. Pueden ser instituciones, iglesias, Organizaciones No Gubernamentales (ONGs), familiares, amistades, personas vecinas, entre otros.

- Una vez terminados los dibujos, se pasa a explicar los recursos identificados y el tipo de apoyo que se puede recibir de cada una de las instancias identificadas.
- La facilitadora al finalizar la plenaria hará un resumen de los recursos presentados por los y las participantes y el apoyo que pueden solicitar.

• REFLEXIONANDO ACERCA DEL DESARROLLO DEL NIÑO O NIÑA POR NACER

adaptado por Demorales, 2014



Objetivos:

- Conectar a la madre con el desarrollo físico, emocional, cognitivo de su hijo o hija.
- Fomentar el desarrollo del vínculo entre la madre y la persona menor de edad por nacer.



Materiales:



Tiempo estimado: 20 minutos.

Indicaciones



- Se le brinda información a las madres acerca de las características del desarrollo integral de la persona menor durante cada trimestre del embarazo (Anexo 1).
- Al terminar, se abre el espacio para comentar acerca del tema a partir de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué le llamó la atención del tema?

- ¿Qué importancia tiene conocer cómo se desarrolla la persona bebé dentro del vientre materno?
- ¿En cuál trimestre se encuentra en este momento su bebé?
- ¿Cómo se siente acerca del crecimiento de su bebé?

• LA GALLINITA CIEGA

adaptado por Suárez, 2015



Objetivos:

- Estimular en la madre los sentidos auditivos, táctiles, visuales, del olfato y de orientación.
- Motivar a la madre para que estimule al hijo o hija desde su vientre.



Materiales:

- Biberones.
- Toallas húmedas.
- Pañales.
- Algunos alimentos como frutas (banano, colados).
- Objetos sonoros (maracas, chilindrines).
- Juguetes para bebé.
- Objetos o alimentos que requiera la madre.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Las personas asistentes se sientan en círculo, una de las participantes estará con los ojos vendados.
- La persona facilitadora entregará uno de los objetos a la persona con los ojos vendados y esta por medio del tacto, olfato, entre otras, adivinará el objeto que se le dio.
- Las restantes personas participantes le indicarán si está o no en lo correcto, mediante las palabras frío, caliente, tibio.
- Gana la persona que identifica el objeto en menos tiempo.

Variante: Puede emplearse alimentos que ocupe la persona bebé durante todo el proceso de crecimiento y desarrollo integral, o bien objetos sonoros o una combinación de todos los materiales.

- Cuando han expuesto todas las personas participantes, la persona facilitadora analiza la dinámica en cuanto a las necesidades tanto de la persona bebé que está por nacer, como de la madre. Se trabaja también acerca de los deberes parentales.

SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL

AMOR

SEGUNDO ESTRATO

Los primeros meses de vida son la base para la seguridad física, emocional integral del niño o la niña. Las aptitudes y actitudes necesarias para garantizarlos, están directamente relacionados, con las experiencias previas y de vida tanto de la madre como del padre, así como las representaciones sociales, de la maternidad y paternidad que ellos tengan (PANI, 2016).

Estimular la seguridad física, emocional y los vínculos de amor es posible desde la gestación. La estimulación intrauterina mejora no solo el bienestar de la madre, sino que fortalece la cohesión y los vínculos familiares con el bebé no nacido, potenciando en ambos, el sentimiento de seguridad física y emocional (Chavez y Sanabria, 2016). El vínculo o apego intrauterino es la mejor protección para el bebé, es determinante para la relación entre madre y su hijo/a. Es el intercambio de amor y la confianza, "la comprensión de los propios sentimientos, el respeto, la tolerancia hacia una criatura que es indefensa y que depende de las decisiones que su madre quiera tomar al respecto" (Morales, 2014, p. 48). La estimulación temprana con experiencias placenteras para desarrollar la seguridad física, emocional y el amor incluye: caricias, palabras de afecto dirigidas al o la bebé, movimientos rítmicos de la madre, estimulación con luz, masajes en el estómago, pequeños golpecitos en el vientre, escuchar canciones, leerle cuentos, entre otros.

Actividades lúdicas

• CANTO O CUENTO

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Desarrollar un vínculo socio-afectivo entre madre e hijo.
- Estimular el desarrollo del bebé en el vientre.



Materiales:

- Papel blanco y de colores.
- Lápices, lápices de color, lapiceros, tijeras y goma.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones

- Se forman grupos de 4-6 personas. Se les dan 10 minutos para que de forma voluntaria compartan acerca de su embarazo. Se les da las siguientes preguntas generadoras:
- ¿Cómo se sienten con relación a su futura maternidad?
- ¿Cómo se imaginan al bebé?
- ¿Cómo creen que se siente su niño o niña en su vientre?

- ¿Tiene algún miedo con respecto a la llegada del bebé?
- Cuando terminen de compartir sus experiencias, se le invita a tomar los materiales dispuestos en una mesa. Se les indica que escriban un pequeño cuento, canción o poema para su bebé de forma individual. Se les explica a las personas participantes que cada una/o podrá tomar los papeles que necesite para realizar la actividad.
- Si la persona no sabe leer, se le dice que lo importante es que lo invente y se lo diga al bebé con amor
- El cuento o canción o poema puede decirlo a su bebé diariamente. Pueden incluir movimientos rítmicos. El objetivo es memorizarlo, para decírselo o cantárselo el día del nacimiento.
- Pueden incluir las ideas que discutieron en el grupo.
- Una vez terminada la actividad se forma una plenaria y se invita a compartir su creación de forma voluntaria. Quien no haya terminado, puede terminarlo en casa y traerlo para la próxima sesión.

Variante: Lo pueden compartir con sus familiares y agregar lo que ellos/as piensan y sienten.

- *Realizar el cierre, analizando con las participantes:*
 - *Los sentimientos que tuvieron cuando se imaginaron al bebé y le hicieron el cuento, poema o canción.*
 - *En qué forma esta actividad puede hacer que su niño o niña se sienta protegido y seguro.*

• ME SIENTO, TE SIENTO

adaptado por Demorales, 2014

Esta técnica es una visualización guiada que permite lograr que la madre tenga una experiencia placentera con su bebé por nacer y se conecte con él o ella. Cuando se termina la actividad, se les sugiere a las participantes, realizarlos en su casa, dedicando un tiempo para concentrarse en ellas mismas y en hijo/a.



Objetivos:

- Fomentar la conexión socio-afectiva entre madre e hijo/a.
- Desarrollar el diálogo entre madre e hijo/a, introducción al lenguaje.
- Mejorar el estado físico, tanto de la madre como del bebé.



Materiales:

- Música instrumental (opcional).
- Paño grande o sabana para acostarse (se le pide a cada participante traerlo en la sesión anterior).



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Con música instrumental de fondo, que induzca a la relajación, se invita a las madres a acostarse en el suelo (sobre la toalla), quien prefiera también puede hacer el ejercicio sentada, en una posición cómoda. Si es posible, dependiendo de la hora del día, se puede apagar la luz, para mejorar la sensación de descanso.
- A continuación, el o la facilitadora, pedirá que las participantes cierren los ojos y se hace el ejercicio del anexo 2.
- Cuando la actividad se termina, se invita a las participantes a compartir su experiencia durante la visualización guiada.
- Se hace el cierre enfatizando la importancia que tiene el ejercicio tanto para la madre como para la criatura que está por nacer.

• AFIRMACIONES POSITIVAS

creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Fortalecer el vínculo madre-hijo.
- Transmitir amor al bebé a través de afirmaciones positivas.
- Estimular al bebé en las áreas socio-afectiva, cognitiva y lenguaje.



Materiales:

- Hojas de papel.
- Lápices, lapiceros y/o marcadores de color.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se le entrega a cada persona participante una hoja de papel. Se les dice que tendrán 5 minutos para pensar y escribir mensajes positivos para su bebé y que lo escriba. Si alguien necesita ayuda para escribir, que se lo indique a la persona facilitadora del taller.

- Una vez concluido el tiempo, se abre una plenaria, se les pide de forma voluntaria, que compartan lo que han escrito.
- También se invita a que si escuchan alguna frase positiva que les guste, la anoten en su lista, ya que la idea es tener un banco de frases para poder decirles a nuestros hijos e hijas.
- Al terminar la plenaria se hacen las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Por qué piensan que es importante hablarle al bebé?
 - ¿Qué piensan que sucede con el bebé al escuchar estas frases de parte de su madre, padre, hermanas o hermanos y otros miembros de nuestra familia?
 - ¿Cómo se sintieron?
- Cuando las y los participantes terminan de compartir lo que piensan, la persona facilitadora enumera los beneficios de hablarle al bebé y decirle frases positivas, entre estas están:
 - Mejora el vínculo socio-afectivo entre el bebé y el miembro de la familia.
 - Le da seguridad física y emocional al bebé escuchar la voz de su madre/padre/hermanas/os en un tono cariñoso, alegre y armonioso.
 - Los bebés pueden escuchar a partir de la tercera semana y pronto distinguirán la voz de su madre, su tono al hablar hasta su estado de ánimo.
 - Cuando la madre dice o escucha comentarios positivos produce hormonas "de felicidad", que viajan por el torrente sanguíneo y recibe el bebé a través del cordón umbilical. Es decir, el bebé es capaz de sentir el amor de su madre desde el vientre.
 - Es una forma de estimulación temprana, mejora cognitivamente, y lo introduce al lenguaje, entre otros beneficios.

• COMUNICÁNDONOS CON NUESTRO BEBÉ

adaptado de Estimulación Prenatal. Actividades para realizar, 2016



Objetivos:

- Analizar con las y los participantes los beneficios de la estimulación del bebe desde el vientre.
- Motivar a la madre, padre u otros familiares para que estimulen al bebe desde su vientre.



Materiales:

- Paños grandes si desean acostarse.
- Música clásica o relajante.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se pone la música y se solicita a las madres que tomen una posición cómoda, ya sea en la silla o acostadas en el paño. Si van con participantes pueden estar al lado de ella.
- Cuando este relajada y con los ojos cerrados, empieza a acariciar el vientre en forma circular, se le puede

solicitar al acompañante (si está presente que también acaricie el vientre).

- Se les indica que esta forma de masajear al bebe cuando está inquieto, ejercicio que puede repetir en el hogar, además es importante que tanto la madre como el padre le hablen y expresen su sentimientos que tienen con respecto a su llegada, que repitan los mensajes positivos que ha aprendido en las otras sesiones.
- En este estado de relajación, se les pide que imaginen a su hijo o hija en sus brazos, cómo están percibiendo los latidos del corazón de la madre, del padre o de algún familiar que las acompañe, de la sensación de seguridad y protección que siente, cómo su hijo o hija va creciendo dentro del vientre hasta que esté listo para nacer.
- El ejercicio de la imaginación termina despidiéndose del bebe y las madres empiezan a mover suavemente sus brazos, piernas y cabeza y finalmente abre sus ojos.
- Se forma un círculo con los y las participantes y se analiza los sentimientos que origino la dinámica.
- Se cierra la sesión enfatizando los beneficios de la estimulación del vientre.

• ACTIVIDADES PARA ESTIMULAR A LA PERSONA BEBÉ

adaptado de Estimulación Prenatal. Actividades para realizar, 2016



Objetivo:

- Analizar con las figuras parentales diferentes actividades que pueden realizar en el hogar para estimular al bebe desde su vientre.



Materiales:



Duración:



Indicaciones:

- A la hora de ducharse, poner el chorro de agua en diferentes intensidades en el vientre, la bebe captará diferentes sonidos por medio del agua.
- Puede sonar en el vientre un sonajero, o como se ha mencionado anteriormente puede poner música, cantarle, hablarle, leerle.
- Para estimular la visión se puede descubrir el vientre al sol por 30 segundos y luego tapanlo con una tela negra por 30 segundos. Se puede hacer también utilizando un foco.

PERTENENCIA COMPROMISO BONDAD

TERCER ESTRATO

Pertenencia: es la sensación certera de formar parte de la familia donde la niña o niño no nacido se siente seguro física y emocionalmente, es así como se teje una malla de "lealtades que con el paso del tiempo se constituyen en solidaridad fraterna y familiar" (PANI, 2016, p. 54).

Compromiso: de acuerdo con el Manual de Valores Compartidos del PANI (s.f.), se define como "estar juntos, con el objetivo de sacar adelante una tarea, una misión, uniendo lo mejor de las voluntades y esfuerzos" (p. 20). Durante la etapa del embarazo, este compromiso puede manifestarse, hacia el o la bebé, como los esfuerzos conjuntos y concientes de parte de los progenitores y la familia, para que él o ella nazca en la mejor de las condiciones que pueden proveer y que garantice su bienestar.

Bondad: la forma natural de hacer lo bueno, "ayudar a quien lo necesita, se muestra por medio de sentimientos de compasión hacia los demás" (PANI, 2016, p. 55). Los cuidados que la madre, el padre y la familia tengan para que el o la bebé nazca en las mejores condiciones posibles, puede ser comprendido como un acto de bondad sin esperar una recompensa a cambio.

Actividades lúdicas

• ESTIMULACIÓN TÁCTIL

adaptado por Morales, 2014



Participantes: Padre, familiar, acompañante y madre gestante.



Objetivos:

- Fomentar y fortalecer el vínculo con el bebé por nacer de los padres, hermanos/as, familiares o acompañantes de las participantes.
- Desarrollar en el bebé el sentido de pertenencia con su familia.
- Estimular al bebé en las áreas socio-afectiva, cognitiva física y lenguaje.



Materiales:

- Aceite mineral (preferible pero no indispensable).
- Música suave (opcional).



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se pone la música suave. Si vienen acompañadas, se coloca a las madres con su pareja o acompañante juntos.
- Se les indica que las/los acompañantes tomen aceite mineral y se lo coloquen en las pancitas de la madre. Si las madres están solas se les indica que tomen aceite y se lo coloquen en las pancitas, otra opción es que las madres participantes que estén solas se unan en pareja.
- Se sugiere que las madres y/o acompañantes coloquen las manos sobre la pancita, que pueden acompañar de pequeños toquitos, con mucho cariño se hacen movimientos circulares sobre el vientre. Después de un rato, se les pide que mantengan las manos quietas por unos segundos sobre el abdomen y luego, pueden continuar con movimientos circulares, palmaditas suaves, para generar respuestas en el bebé. Durante este tiempo, se les pide que le hablen a la pancita de la mamá, que le digan palabras de cariño, amor, ternura, alegría, positivas al bebé (Morales, 2014).
- Al finalizar la actividad, es importante que la facilitadora trabaje los sentimientos y emociones que tuvieron en el transcurso de la dinámica.
- Hacer el cierre relacionando sentimientos de la madre y de los otros participantes y la forma en que se desarrolla el sentido de pertenencia.

• ELABORAR UNA CARTA PARA LA MADRE Y SU HIJO

adaptado por Morales, 2014



Participantes: Padre, familiar, acompañante de madre gestante.



Objetivos:

- Fortalecer el vínculo entre el bebé y el padre, hermanos, hermanas, familiares, acompañante.
- Reconocer los sentimientos asociados a la llegada de la persona bebé.
- Estimulación temprana en el área socio-afectiva.
- Fomentar el sentido de pertenencia, compromiso y bondad.



Materiales:

- Hojas de papel.
- Lápiz, lapiceros, lápices de color.



Duración: 30 minutos (depende de la cantidad de participantes).



Indicaciones:

- Se invita a los padres o personas acompañantes, a escribir una carta de amor para su pareja/madre/familiar/amiga y para su hijo/a por nacer, donde pueda expresar sus sentimientos por ambos, fortalecer la comunicación y el vínculo entre los tres. Se les indica que tienen 10 minutos para realizarlo.

Variante: si la/s madres vienen solas, se les indica que se escriban una carta de amor a ellas mismas y al bebé.

- Se consulta si alguna persona necesita asistencia para escribir, para que el o la facilitadora le brinde ayuda.
- Al terminar se forma una plenaria, para que, de forma voluntaria, cada persona comparta lo que ha escrito.
- Se analiza con los y las participantes sus sentimientos cuando le señalaron aspectos positivos y se relaciona también como estas actividades favorecen el bienestar tanto de la madre como del niño o niña que está por nacer.
- Se hace el cierre.

• VIENTRE ENVOLVENTE

adaptado por Morales, 2014



Participantes: hermanos/as o niñas/os familiares del bebé no nacido.



Objetivos:

- Estrechar el vínculo entre hermanos, padres o acompañantes y el bebé.
- Promover el sentido de compromiso de los familiares hacia el bebé no nacido.
- Facilitar incorporación del bebé en la familia.
- Fomentar el sentido de pertenencia a la familia.



Materiales:

- Caja.
- Revistas papel de regalo con motivos de bebé.
- Instrumentos como maracas (puede ser casera, un tarro vacío con frijoles), pandereta, sonaja, o cualquier otro que tenga a la mano (opcional).
- Lámpara de mano o foco (opcional).



Duración:



Indicaciones

- El o la facilitadora, con anticipación, prepara el "vientre

envolvente", que consiste en una caja grande que es una manera de simular el vientre materno. La caja se decorada con motivos de bebés, pueden ser recortes de revista, papel de regalo, papel periódico, lo que tenga a mano. También se puede pintar y/o dibujar motivos de la temática.

- Una vez iniciada la actividad, se invita a las y los padres/niños/acompañantes a participar. El o la participante se acostará en posición fetal en el suelo, sobre una alfombra, paño o cartón. El o la facilitadora colocará el "vientre envolvente" encima del participante, de tal manera que quede dentro de la caja.
- Luego, los otros niños/as, padres, acompañantes procederán a hacerle estímulos auditivos, táctiles y visuales. Pueden cantar una canción infantil, acompañados de algún instrumento o se puede improvisar algún sonido rítmico con los objetos que se tengan a la mano, inclusive con aplausos. Se le puede contar un cuento, decir palabras de cariño, hablarle, entre otros.
- Para el estímulo visual, se puede encender y apagar la luz, poner una linterna o foco en el "vientre envolvente", tapar la luz que entra, entre otros.
- Para el estímulo táctil se puede pasar la mano sobre el "vientre envolvente" en forma circular, dando golpecitos, con una tela u otra textura que se tenga a la mano.
- Luego, se cambia a estímulos negativos, como gritos, golpes, entre otros, con el objetivo que puedan identificar la diferencia entre los estímulos positivos y negativos.
- Si son pocos niños, se pueden pasar a todos por el "vientre envolvente", si son muchos, se escogen 2 ó 3 niños/padres/acompañantes para estar adentro. Al final de la actividad, se les pide a los participantes que compartan la experiencia vivida a través de las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Cómo se sintieron dentro del "vientre envolvente"?
 - ¿Qué les gustó más de la actividad?
 - ¿Cómo se sintieron cuando recibieron estímulos positivos?
 - ¿Cómo se sintieron cuando recibieron estímulos negativos?
 - ¿Qué tipo de cosas van a hacer de ahora en adelante con su hermanito/a que está en la pancita de su mamá? (Morales Mora, 2014)
- Se hace el cierre

• EL FUEGO, LA TIERRA, EL AIRE Y EL AGUA

adaptado por Masheder, 2009



Objetivos:

- Fortalecer la capacidad de escucha.
- Analizar el sentido de pertenencia en el grupo.



Materiales:

- Una bola pequeña y ligera.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones

- Las palabras principales a utilizar son: fuego, tierra, aire y agua.
- Las participantes forman un círculo con el fin de lanzarse la bola entre sí.
- Cuando el jugador lanza la pelota y dice fuego, quien la recibe debe mantenerse en silencio. Si es tierra, quien la recibe debe decir el nombre de un animal terrestre, si es aire dice un ave, y si agua algún animal acuático.
- Si la respuesta es correcta puede lanzar la bola y si no, se la da al jugador ubicado a su izquierda.

- No se debe de repetir los animales.
- Cuando todas las asistentes hayan dicho por lo menos un animal sin repetir o equivocar, el juego puede concluir.
- Por medio de esta actividad se analiza el sentido de pertenencia, relacionándolo con la familia, barrio, escuela o grupo de pares. Se analiza sentimientos y emociones.

AUTOCONTROL DISCIPLINA RESPECTO

CUARTO ESTRATO

El autocontrol es la "habilidad y capacidad de dominar las propias emociones, comportamientos y deseos, propia de las personas adultas y es imprescindible para aplicar la disciplina y conseguir el respeto de los hijos e hijas" (PANI, 2016, p. 55).

Aunque puede resultar difícil comprender cómo el autocontrol puede transmitirse hacia un bebé en el vientre de su madre, se debe recordar que las emociones se trasladan fisiológicamente al bebé, mediante la producción de hormonas que viajan por el torrente sanguíneo y llegan al útero, provocando el mismo estado emocional de la madre en el o la bebé. En el caso de que la madre experimente emociones negativas constantemente, debido al ambiente familiar, comunal, social, se aumentan las probabilidades de partos prematuros, así como la posibilidad que el o la niña presente hiperactividad, irritabilidad y predisposición a cólicos (Morales 2014). El ejercicio del autocontrol ayudará a la futura madre a manejar las situaciones estresantes favoreciendo su estabilidad emocional y la de su bebe.

Actividades lúdicas

• CONOCIENDO LAS CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EN EL EMBARAZO Y CÓMO AFRONTARLOS

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Identificar las consecuencias del estrés durante el embarazo.
- Fomentar un sano desarrollo en el bebé en las áreas socio-afectiva y cognitiva.



Materiales:

- Papelógrafos.
- Marcadores.
- Hojas blancas
- Lapiceros y/o lápices para cada participante.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se pegan los papelógrafos uno a la par del otro. La facilitadora hará pregunta generadora: ¿Cuáles son las consecuencias del estrés durante en el embarazo? Se van escribiendo las respuestas.
- Se les indica que Las niñas y niños expuestos de forma prolongada a las hormonas del estrés durante el embarazo, incluidas la adrenalina y cortisol. Según señala Morales (2014), algunas consecuencias del estrés en la madre pueden ser:
 - Ansiedad y depresión, tanto en la madre como en el bebé.
 - El bebé podría desarrollar: hiperactividad, déficits de atención, problemas de aprendizaje, retrasos en la motricidad, entre otros.
 - Problemas digestivos, de sueño y/o irritabilidad.
 - Desarrollo de reacciones en la modalidad de huida o combate a lo largo de toda la vida, aunque sea inadecuado.
 - Aumenta la probabilidad de que el bebé nazca prematuramente.
 - Se incrementan las posibilidades de desarrollar enfermedades físicas y mentales.
 - Afectación del sistema inmune del bebé y presenta con mayor frecuencia alergias y asma.

- Incrementa las posibilidades de un aborto espontáneo, padecer hipertensión, que presente el bebé retrasos en su desarrollo, así como que nazca con bajo peso, entre otros
- En el otro papelógrafo se anotan las repuestas a las siguientes preguntas: ¿Cómo se puede contrarrestar el estrés durante el embarazo? ¿Cuáles serían medidas de autocontrol emocional? Se complementan los aportes realizados, de ser necesario.
- Algunas ideas para manejar el estrés son:
 - Que la madre evite situaciones familiares o laborales que no está en la capacidad de resolver.
 - Que pida ayuda a familiares y amigos para afrontar las responsabilidades.
 - Ejercicios de respiración y relajación.
 - Hacer ejercicios de bajo impacto.
 - Desarrollar o fortalecer la práctica de un pasatiempo.
 - Escuchar música relajante (musicoterapia).
 - Hacer artes manuales.
 - Lectura de libros estimulantes.
 - Palabras de autoafirmación.
 - Masaje corporal o solo en el vientre.
 - Caricias.

- Abrazar a otras personas.
- Cantar.
- Salir de paseo.
- Reunirse en grupos de madres embarazadas, entre otros (Morales, 2014).
- La facilitadora puede llevar música relajante, canciones, frases de autoafirmación y poner en práctica, ya sea en forma individual o en subgrupos, algunas de las indicaciones expuestas anteriormente.
- Hacer plenaria analizando los sentimientos y emociones de los y las participantes.
- Hacer el cierre reflexionando la importancia del autocontrol y del manejo del estrés, conductas que benefician el desarrollo integral.

• VISUALIZANDO AL BEBÉ EN UNA LUZ BLANCA

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Lograr la conexión con el bebé en situaciones de estrés.
- Fomentar el autocontrol en la madre.
- Prevenir las consecuencias del estrés en el bebé.



Materiales: Música relajante.



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

En esta actividad se le enseña a la madre una técnica para enfrentar el estrés y conectarse con su bebé no nacido. Se informa que el estrés es normal en la vida cotidiana, se da en todas partes y puede surgir en cualquier momento. Justamente por esta razón, se les da esta técnica, para que aprendan a enfrentar el estrés y logren en alguna medida, proteger al bebé.

- Se pone música suave y relajante
- Se les propone decir que en sus asientos tengan una

posición cómoda, cierran sus ojos y en ese instante imagine a su bebé rodeado de luz blanca y que le hable al bebé, le diga que suceda lo que suceda, él o ella no tiene nada que ver con lo que está pasando, los problemas son propios de la madre y no va a cambiar el amor y cariño que tiene por él/ella.

- Con palabras o pensamientos, le asegura al bebé que ella se hará cargo de la situación.
- Se reflexiona con las participantes, lo indicado por Morales (2014), que este ejercicio es una manera de ensayar límites a los bebés antes de su nacimiento, a través del diálogo, de contarles lo que está pasando en pequeñas charlas, permite no solo el desahogo emocional de la madre, sino que fomenta la tranquilidad en el bebé, ya que está seguro que la situación no es con él/ella.
- Se analiza sentimientos y emociones que despertó la dinámica.
- Se hace el cierre de nuevo enfocando la importancia del manejo del estrés y del autocontrol.

• SOCIO DRAMA "PAUTAS PANI PARA EL AUTOCONTROL"

adaptado por PANI, 2016



Objetivos:

- Aprender técnicas que le permitan ejercitar el autocontrol.
- Desarrollar nuevas habilidades de negociación que le permitan ejercer estilos de crianza saludables.
- Reducir el estrés durante el embarazo.



Materiales:

- 5 papelógrafos que contengan las características; Pautas de autocontrol y nivelación de la tensión familiar PANI. (PANI, 2016).



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Las personas facilitadora confecciona previamente y coloca en la pared los 5 papelógrafos con las características principales, resumidas y de forma puntual de las Pautas de autocontrol y nivelación de

la tensión familiar PANI. Explica al grupo cada una brevemente (anexo 3): Cállese en silencio, Escuche, Converse, Explique y Llegue a acuerdos.

- Luego divide el grupo en dos o tres subgrupos (depende del tamaño del grupo).
- Se les da la siguiente consigna: cada grupo debe imaginar una situación estresante durante el embarazo, que incluya a la familia.
- Cuando hayan formulado la situación deben aplicar las "Pautas de autocontrol y nivelación de la tensión familiar PANI" para resolver la situación.
- Una vez realizada la situación, se les pide que dramaticen el ambiente familiar que construyeron en el grupo, enfocando como poner en práctica las pautas de autocontrol
- Al finalizar, se les pide una reflexión de lo que aprendieron aplicando las "Pautas de autocontrol y nivelación de la tensión familiar PANI", se les pregunta: ¿cómo estas pautas las podría aplicar en su vida cotidiana en familia, especialmente con sus hijas e hijos?
- Se hace el cierre de la actividad.

• EL ALARIDO DEL GRUPO

adaptado por Mashed, 2009



Objetivos:

- Estimular la capacidad de escucha.
- Liberar el estrés de las y los participantes.



Materiales:



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

La facilitadora solicita al grupo que se reúnan formando una línea al otro extremo de local donde están trabajando.

- Inician marchando lentamente y murmurando, luego, progresivamente, comienzan a marchar en forma más rápido y cantar más fuerte, hasta que llegan corriendo y gritando al otro extremo del salón.
- Inmediatamente, realizan el retorno de manera inversa, hasta llegar en forma silenciosa al otro extremo del salón.

Variante: se puede realizar también en forma de ola.

- Al finalizar la dinámica es importante reflexionar acerca de los sentimientos y emociones que originó esta. Se enfoca la importancia del manejo del estrés y de realizar actividades que ayuden a liberarlo y sin perder el control.

APRENDIZAJE SENTIDO DE CAPACIDAD RESPONSABILIDAD

QUINTO ESTRATO

El aprendizaje es, de acuerdo con Feldman (como se citó en PANI, 2016), "el conjunto de procesos que permiten a la persona comprender y pensar acerca del mundo, la forma en que los individuos toman, usa y almacenan la información" (p. 57). La capacidad de aprender permite al niño y a la niña desarrollar el sentido de capacidad, es decir, la creencia de que es capaz de incorporar conocimientos nuevos. En este aspecto, se ha descubierto que los bebés recién nacidos que han sido estimulados desde el vientre materno, muestran mayor capacidad de aprendizaje, debido a que están más alerta (Kurjak et al., citados por Chavez y Sanabria, 2016), de allí la importancia de la estimulación intrauterina que permita estimular el área cognitiva.

La responsabilidad es, de acuerdo al Manual de Valores Compartidos PANI, "responder de manera cotidiana y constante a los deberes libremente asumidos" (p.57). Del concepto anteriormente descrito, es importante recalcar el "libremente asumido", el cual según la Academia de Crianza (PANI, 2016), hace énfasis en la relevancia de enseñar en una forma lúdica las responsabilidades a las niñas y niños, de forma tal que "se establezca la sensación de haber sido libremente elegidas" por ellos y ellas (p. 57).

Actividades lúdicas

• HORA DEL CUENTO

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Estimular las áreas socio-afectiva, cognitiva, lenguaje y el sentido auditivo.
- Aprender a reconocer las voces de la madre y otros miembros de la familia.
- Estrechar el vínculo entre madre/hijo(a)/otros miembros de la familia.



Materiales:

- Varios cuentos infantiles, dependiendo de la cantidad de participantes.



Duración: 15 minutos.



Indicaciones

- Se invita a la madre y padre o persona acompañante, a tomar un libro de cuento que más les guste. Si no vienen acompañadas, se forman parejas o tríos.

- Una vez escogido el libro se les explica la dinámica. Se sientan cómodamente, en el lugar que más les guste y les piden que le lean el cuento a su bebé en voz alta, mientras tocan su vientre, masajeándolo. Si hay tiempo suficiente durante la actividad, se pueden intercambiar los cuentos y volver a leer.
- Una vez terminada la actividad, se les explica los beneficios de leerle al bebé, además de estrechar el vínculo entre madre e hijo/a.
- Se les recomienda hacer el ejercicio con otros miembros de la familia en sus hogares.
- **Si la persona que asiste no sabe leer**, se le dice que invente una pequeña historia que sea positiva y se la cuente a su bebe.
- La facilitadora puede informar acerca de algunos de los beneficios que indica Morales (2014):
 - Desarrollo del vínculo afectivo.
 - Reconocimiento de la voz de la madre, padre u otro miembro de la familia que realice esta actividad.
 - Mejora el desarrollo cognitivo e intelectual.
 - Niñas y niños más seguros de ellos mismos (Blay, citado en Morales, 2014).
- Se hace el cierre analizando la dinámica y relacionándola con los sentimientos y emociones de las participantes y los participantes.

• ESTIMULACIÓN SENSORIAL

adaptado por Morales, 2014



Participantes: Pueden invitar a las familias a participar.



Objetivos:

- Aprender técnicas para estimular el sentido del tacto del bebé por nacer.
- Estrechar los vínculos socio-afectivos con la madre y otros miembros de la familia.
- Promover el aprendizaje desde el vientre materno.
- Facilitar la integración del bebé en la familia.



Materiales:



Duración: 10 minutos.



Indicaciones

- Se le pide a la madre o persona acompañante, que toque el vientre de diferentes maneras, puede hacer masajes con diferentes formas: circular, lineal, sólo en la parte de arriba o de abajo. También se puede tocar la pancita dando pequeños golpecitos, de esta forma

el bebé sentirá las vibraciones en diferentes partes de su cuerpo.

- Al finalizar, se les explica las ventajas de la estimulación intrauterina (Morales, 2014).
- Se hace el cierre de la dinámica.

• ESTIMULANDO EL SENTIDO DEL OÍDO DEL BEBÉ

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Aprender técnicas para estimular el sentido del oído del bebé por nacer.
- Estrechar los vínculos socio-afectivos con la madre y otros miembros de la familia.
- Promover el aprendizaje desde el vientre materno.
- Facilitar la integración del bebé en la familia.



Materiales:

- Canciones infantiles impresas.
- Diferentes objetos musicales como: campanas, maracas, tambores, panderetas. Pueden ser objetos caseros que sirva para hacer música.
- Cuentos, libros, revistas.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se forman parejas o grupos familiares. Se invita a las personas acompañantes, padre, hermanos (as), abuelitos (as) o compañeras voluntarias, a tomar un instrumento, cuento o canciones infantiles.
- Se les invita a utilizar lo que escogieron para leer, cantar o hacer música al bebé por nacer. También pueden hablarle o hacer música con las palmas de las manos.
- Se les invita a realizarlo en casa con otros miembros de la familia, principalmente con las y los hermanos del bebé.
- Este tipo de actividades contribuye a disminuir o evitar celos o sentirse desplazados por el nacimiento del nuevo miembro de la familia, además de sentirse incluidos en el proceso de gestación (Morales, 2014).
- La facilitador puede solicitar en forma voluntaria que digan cómo se sintieron con la dinámica realizada.
- Se realiza el cierre de la actividad enfatizando los beneficios de hacer este tipo de actividad.

• ESTIMULAR EL SENTIDO DE LA VIDA

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Aprender técnicas para estimular el sentido de la vista del bebé por nacer.
- Estimular las áreas física y cognitiva del bebé.
- Estrechar los vínculos socio-afectivos con la madre y otros miembros de la familia.
- Promover el aprendizaje desde el vientre materno.
- Facilitar la integración del bebé en la familia.



Materiales:

- 2 ó 3 focos o lámparas (se les puede pedir a ellas, durante la sesión anterior, que traigan sus propios focos).
- Papel de celofán (opcional).



Duración: 10 minutos.



Indicaciones:

- Se forman grupos y se les entrega una lámpara o foco.
- Se le pone la luz a la pancita.
- Dependiendo de la semana de gestación, el bebé podría reaccionar al estímulo.
- Se le puede poner papel celofán para cambiar el color de la luz y colocarlo en el vientre (Morales, 2014).
- Al finalizar la actividad se le explican los beneficios de la estimulación intrauterina.
- Se hace el cierre de la actividad.

AUTOESTIMA

SOLIDARIDAD

VERDAD

SEXTO ESTRATO

Autoestima es la imagen positiva o negativa que se tiene de sí mismo (Perpiñán, 2013). Al respecto Morales (2014), indica que la autoestima es el sentimiento valorativo que cada persona tiene de sí, del conjunto de rasgos de lo que conforma la persona, tanto a nivel corporal como mental.

La noticia de un embarazo tiene varias respuestas posibles, que van desde la aceptación y alegría, hasta el rechazo, temor, enojo y tristeza. Todo esto será transmitido al gestante dentro del vientre de su madre a través de las hormonas en el torrente sanguíneo. Por otro lado, los cuerpos de las mujeres, en esta etapa, están sujetos a cambios importantes y drásticos, los cuales pueden generar afectación en el autoestima de las futuras madres, siendo muy importante hacer ver los cambios como normales, fomentando la aceptación de la nueva apariencia física, centrándose en pensamientos positivos, con el objetivo de que las ideas negativas no afecten al bebé (Morales, 2014).

Al concepto de autoestima se anuda la importancia de considerar que nuestras opiniones y contribuciones tienen un valor y son tomadas en cuenta (Nelsen, citado en PANI, 2016), es de aquí que surge la solidaridad, la cual, según el Manual de valores compartidos citado en PANI (2016), es "estar al lado del otro, pronto a ofrecerle colaboración, no de manera coyuntural, sino como una actitud constante. Implica estar atento al otro y sus necesidades"(p. 59). La o el bebé no nacido depende completamente de sus progenitores, especialmente de su madre, ya que las decisiones que esta tome con relación a su cuerpo y mente, impactarán directamente su desarrollo durante el resto de su vida. La solidaridad es muy importante durante la gestación, de modo que si el bebé recibe lo que necesita a nivel bio-psico-social, tendrá la posibilidad de desarrollarla en un futuro, ya como parte de la familia que lo recibe.

La verdad es importante en todo los tipos de relaciones, especialmente dentro del seno de la familia. Entenderemos la verdad como "transparencia, honestidad y reflexión sobre la forma más correcta de hacer y decir las cosas"(PANI,2016,p.59). En la definición se incluyen dos verbos; "hacer" y "decir", de allí la importancia de que haya coherencia entre lo que se dice y se hace por parte de las figuras parentales y los otros integrantes del sistema familiar, así por ejemplo, si una madre dice amar a su hijo o hija durante el embarazo, realizará acciones que concuerden con esta afirmación, que nutran a su hijo o hija física, emocional y mentalmente, mediante una alimentación nutritiva y evitando situaciones de riesgo tanto para ella como para su bebé.

Actividades lúdicas

• TRABAJANDO EN NUESTRA AUTOESTIMA

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Reflexionar acerca de la autoestima en la mujer embarazada.
- Fortalecer la autoestima de la madre.
- Identificar acciones positivas para mejorar la autoestima.



Materiales:

- Papelógrafos.
- Marcadores de colores.



Duración: 10 minutos.



Indicaciones

- Se forman 3 subgrupos.
- Cada subgrupo va a analizar el significado de: autoimagen, autovaloración y autoconfianza (anexo 4). La consigna es la siguiente: entre ellos deben reflexionar qué

significa el concepto que se les ha entregado (5 minutos aproximadamente).

- Una vez terminado el tiempo, se les da la siguiente consigna: reflexionar sobre la siguiente pregunta: ¿Por qué es importante tener una autoestima saludable durante el embarazo? (5 minutos).
- Una vez terminado, se les pide que identifiquen acciones que pueden ayudar a una madre embarazada a mejorar su autoestima (5 minutos).
- Se les entrega un papelógrafo y marcadores de colores. Una de ellas se acueste sobre el papelógrafo y entre todas dibujen su silueta. Dentro de la silueta escriban o dibujen las acciones que identificaron para mejorar la autoestima de una madre embarazada (10 minutos).
- Se hace una plenaria y cada grupo expone, brevemente, las acciones que identificó para mejorar la autoestima de una madre embarazada. Se permite que hayan aportes de parte de todas las participantes (5 minutos, depende de la cantidad de grupos).
- Una vez terminada la actividad, se invita a las mujeres poner en práctica al menos una de las ideas que se expusieron durante la siguiente semana.

• BANCO BEBÉ - AMOR

creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Concientizar a la madre de la importancia de fomentar la autoestima del bebé desde el vientre materno.
- Identificar frases que fomenten la autoestima del bebé por nacer.
- Estimular el área socio-afectiva, cognitiva y desarrollo del lenguaje.



Materiales:

- Cajas pequeñas recicladas o tarros de lata medianas vacías (se les puede pedir, en la clase anterior, que traigan de su casa una para reciclar).
- Papel de regalo o de colores.
- Marcadores.
- Lápices de color.
- Hojas de papel bond y/o de color.
- Tijeras



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se les entrega una copia de las frases para el bebé por nacer, otra opción es escribir las frases en un papelógrafo o pizarra y que ellas las copien (anexo 5).
- Se les explica la importancia de fomentar la autoestima del bebé desde que está en el vientre. Para esto van a hacer su "Banco bebé-amor".
- Primero deben forrar y decorar una de las cajas, dejar uno de los lados abierto, para poder ingresar la mano.
- Se recortan las páginas de papel en 8 partes cada una, puede ser en forma de corazón o flor.
- Cada pedazo de papel lo pueden decorar y escribir una de las frases de afirmación al bebé.
- Pueden inventar frases nuevas. Pueden escribir tantas frases como quieran.
- Al final se hará una plenaria y se les invitará a compartir lo que escribieron. Además se les hará las siguientes preguntas generadoras ¿Cómo se sintieron haciendo esta actividad? ¿Tienen frases nuevas que ustedes crearon? ¿En qué momento del día se lo pueden leer o decir a sus bebés?
- Se les explica la importancia de fomentar una sana autoestima en sus hijas e hijos no nacidos. Se les pide que le lean las frases a sus bebés, en voz alta, al menos una vez al día. Pueden seguir llenando su banco. Otros miembros de la familia pueden contribuir.
- Se hace el cierre de la actividad.

• PROCESO DE SANACIÓN PARA NIÑOS NO NACIDOS

adaptado por Morales, 2014



Objetivos:

- Estrechar el vínculo madre-hijo(a).
- Aumentar del autoestima de madre e hijo (a).
- Promover el perdón, la verdad y comunicación en la relación madre e hijo(a).
- Desarrollar la comunicación entre madre e hijo(a).



Materiales: 1 vela (opcional).



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- Esta es una técnica que promueve la sanación y reconciliación entre la madre gestante y su hijo(a) por nacer, además desarrolla el vínculo entre ellos, ya que en muchas ocasiones el o la bebé han sido concebido en condiciones adversas, por lo que son sujetos de rechazo.
- Se enciende una vela y se hace un círculo alrededor, o bien, las personas pueden sentarse en una posición

cómoda con los ojos cerrados.

- La madre y/o el padre (si la acompaña) pueden colocar amorosamente sus manos en la pancita.
- Se indica a los participantes y las participantes lo siguiente:
- *Cierra los ojos. Vas a concentrarte en tu cuerpo, especialmente en tu vientre. Respira profundamente. Inhala/exhala (dos o tres veces). Ahora vas a respirar profundamente, inhalando amor, de forma tal que inunde tus pulmones y todo ese amor llegue a tu bebé en su vientre por el cordón umbilical. Muy bien, exhala lentamente.*
- Para quienes son creyentes en Dios, o en un poder supremo, respiren profundamente, inhalando el amor de Dios, el amor de ese ser supremo. Poco a poco alcanza al bebé dentro de ti. Exhalen y volvemos a inhalar profundamente amor.
- En este momento, vas a pedirle a tu hijo perdón por cosas que pudimos hacer mejor. Tal vez alguien quiera pedirle perdón por haber considerado el aborto como una opción; por las sustancias tóxicas que pudieron haber entrado en su cuerpecito por medio del cordón umbilical; tal vez tomaste alcohol sabiendo o sin saber que estabas embarazada; fumabas; ingeriste drogas ilegales o medicamentos dañinos...quizá pasaste por una situación estresante diciendo palabras hirientes a tu bebé...tal vez hubo ocasiones en la que estuviste abrumada por las circunstancias y las emociones negativas llenaron tu cuerpo de tristeza y desesperanza.
- Si hay algo que pase por tu mente en este momento

de lo que te arrepientes...habla con tu hijo o hija...y si crees que es necesario y es oportuno, pídele perdón. Ahora, respira profundamente, inhalando amor y perdón, exhalando todo lo que no quieres. Si lo deseas, puedes respirar nuevamente e inhalar el amor sanador de Dios, para ti y para tu hijo... (Repetir).

- De ahora en adelante, procurarás hacer todo lo posible para proteger a tu bebé...para cuidarte a ti misma... de modo que puedas darle a tu hijo en cada momento: salud, amor, respeto, seguridad, paz, solidaridad. Recibirás a tu hijo o hija con tranquilidad, porque ya resolvieron lo que estaba pendiente. Este es un borrón y cuenta nueva, tu hijo será bienvenido en amor y verdad.
- Abre los ojos al contar 3. Bienvenido hijo 1, te espero con alegría 2, gracias por perdonarme 3. Abre lentamente los ojos (adaptado de Morales, 2014).
- Se les explica a las madres la importancia de hablar siempre con la verdad y pedir perdón, si hemos hecho algo que lastime a nuestros hijos e hijas o seres queridos. Incluso con un bebé no nacido. Esta técnica contribuye a contrarrestar los efectos del rechazo en el bebé y disminuye la culpa en la madre. Se puede abrir el espacio para que cada participante diga cómo se sintió.
- Analizar sentimientos y emociones y hacer el cierre.

• DESFILE DE CUALIDADES

adaptado por Cerdas, 2016



Objetivos:

- Favorecer la autestima y la aceptación propia.
- Promover el cuidado del autoestima del futuro bebé.
- Fortalece el área socio-afectiva entre madre e hijo/a.



Materiales:

- Hojas de papel bond o rayadas.
- Lápices o lapiceros.
- Tape.
- Música suave de fondo (opcional).



Duración: 25 minutos.



Indicaciones

- Se entrega una hoja y lápiz/lapicero a cada participante, se les solicita que escriban las características positivas que más valoran de sí mismos en una hoja (si la persona no sabe escribir , la facilitadora la puede apoyar).
- Poosteriormente se les propone que se peguen la hoja

en el pecho y luego, en silencio, se pasean por la sala con su papel, de tal manera que todas/os puedan leerlo.

- Se pueden agregar características positivas en las hojas de los demás, pidiendo la hoja en silencio y anotando la(s) nueva(s) característica(s) a la vista.
- Es importante que el o la facilitadora, estimule al grupo a buscar muchos aspectos positivos.
- Al final de la actividad se abre una plenaria y se les hacen las siguientes preguntas generadoras: ¿Te costó encontrar aspectos positivos propios? ¿Cómo se siente al pegarlos al pecho y desfilan con ellos ante el grupo? ¿Añadieron aspectos a tu papel? ¿Añadiste cosas en las hojas de otras personas?

ALEGRÍA ESPERANZA ESTÉTICA

SÉTIMO ESTRATO

Se ha llegado al último estrato de la pirámide, donde la Alegría se define como mantener vivo y animado al bebé que la madre lleva en su vientre (PANI, 2016). La alegría, como virtud en el embarazo, se puede caracterizar como un estado de la madre gestante de amor, paz, felicidad, armonía consigo misma y con quien no puede ver pero siente. Son sentimientos, pensamientos de bienestar, aceptación y amor hacia el ser que lleva en su vientre, a quien considera como un regalo de la vida. La alegría tiene una función muy importante durante el embarazo:

E Proteger al bebe por nacer de las dañinas hormonas del estrés. Y, puesto que los efectos duraderos aún son perceptibles en la adultez, podemos presumir incluso que la alegría en el embarazo es necesaria para transmitir de generación en generación la capacidad de sentir alegría (Odent, citado en Morales, 2014, p. 33).

La esperanza se entiende como la confianza y certidumbre de trascendencia, este último lo comprenderemos como la "posibilidad de crecer, desarrollarse, soñar, plantearse metas y cumplirlas para alcanzar la realización"(PANI, 2016, p. 61), concepto que se da como resultado de la alegría y que están, ambos, apegados al de estética, que se define como "lo que evoca en el individuo una sensación particular de agrado, potenciación expresiva y distensión adherente hacia el entorno" (PANI, 2016, p.61).

La alegría, que trasmite la esperanza, se traducen materialmente en la estética, que en el caso de la madre gestante, puede entenderse como todos los preparativos que realizará en su mente, corazón y entorno físico, para recibir al bebé, tanto el día de su nacimiento, como el recibimiento en el hogar.

Actividades lúdicas

• DOS MINUTOS DE FELICIDAD

adaptado por Cerdas, 2014



Objetivo:

- Conocer y valorar aquello que nos hace felices.



Materiales:

- Hojas de papel.
- Lápices y/o lapiceros.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le entrega un lápiz y/o lapicero a cada participante y se le da la siguiente consigna: escribe en el papel todas aquellas personas, cosas y actividades que te hacen feliz.
- Una vez terminado, se abre una plenaria para compartir, tratando de no repetir lo que otros han dicho.
- Si el grupo es muy numeroso, se hacen subgrupos para compartir lo que han escrito.

- Al finalizar se hacen las siguientes preguntas generadoras: ¿Te gustó compartir con el grupo algunas cosas que escribiste? ¿Te gustó escuchar a las demás personas? ¿Tienen mucho en común? (Cerdas, 2016).
- Analizar los sentimientos y emociones de las participantes.
- Realizar el cierre de la actividad.

• LA ORQUESTA

adaptado por Cerdas, 2016



Objetivos:

- Identificar la importancia del juego como parte esencial de la alegría.
- Promover la coordinación y la cooperación en el grupo, así como la comunicación no verbal.



Materiales:



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Una persona sale del salón. Las demás, forman un círculo y eligen a alguien que será quien dirija la orquesta.
- La persona elegida iniciará cada cierto tiempo, nuevos movimientos rítmicos, por ejemplo: aplaudir, tronar los dedos, mover la cabeza, entre otros. Las demás personas la o lo imitarán inmediatamente. Nadie puede cambiar los movimientos.
- El juego se trata de encubrir, por el mayor tiempo posible a quien dirige.

- Regresa la persona de afuera y observa al grupo con el fin de adivinar quién es el o la persona encargada de iniciar los movimientos.

Variantes: se puede imitar el manejo de un instrumento musical (tambor, flauta, guitarra, violín, etc.) (Cerdas, 2016). Al finalizar la dinámica se reflexiona acerca de la importancia del juego.

• ESPEJOS

adaptado por Cerdas, 2016



Objetivos:

- Identificar el juego como fuente de esperanza y alegría.
- Promover actividades lúdicas que puedan reproducir en el hogar cuando el bebé nazca.
- Desarrollar la concentración y la comunicación no verbal.



Materiales:



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- El grupo se divide en parejas. Se les indica que una persona de cada pareja comienza haciendo una serie de gestos y la otra lo imita como en un espejo.
- Procuren que las dos personas puedan hacer movimientos para que la otra los imite, bajo estas tres consignas:
- Gestos libremente que son copiados por la otra, como en un espejo.

- Gestos de alegría, que incluyan sus pancitas, por el bebé que está por nacer.
- Imagínense que el bebé ya nació, hagan gestos como si estuvieran jugando con él o ella.

Anexos

• Desarrollo del niño o niña por nacer

Primer trimestre:

Es a partir de la tercera semana de fecundación, que el corazón del bebé comienza a latir y se inicia la formación de todas las estructuras básicas y necesarias del bebé y se forman aparatos y órganos, como el sistema digestivo, el respiratorio y el nervioso, que conformado por la columna vertebral y el cerebro. Luego, en la sexta semana, comienzan a notarse los ojos, la nariz, las orejas, los labios, los dientes debajo de la encía y la lengua. Aparece una pequeña delineación de los brazos y las piernas, es en esta etapa cuando el o la bebé comienza a percibir el mundo exterior. Es durante esta etapa que se inicia la formación de las estructuras corporales. Al final de este trimestre, el bebé mide aproximadamente siete centímetros y se podría determinar su sexo, debido a que se encuentra completamente formado (Chavez y Sanabria, 2016; Morales, 2014).

Segundo trimestre:

Durante esta etapa el tamaño del feto en rápido aumento, hasta 20 veces su tamaño anterior. Se han adquirido nuevas habilidades que le permiten percibir, en la semana 26, reaccionar a los estímulos extrauterinos, especialmente la voz de su madre u otras voces cercanas, como la de su padre, otros sonidos y vibraciones. Su cuerpo está cubierto por fino pelo, el rostro está completamente definido, sus movimientos son más frecuentes y es posible que la madre comience a sentirlos, sus manos son más ligeras. Se forman otras partes de cuerpo como los párpados, pestañas, pelo, uñas y papilas gustativas. Desde este momento reaccionan a diferentes sabores debido al avanzado desarrollo de sus sentidos (Chavez y Sanabria, 2016; Morales, 2014).

Tercer trimestre:

Durante este trimestre, el o la bebé sonríe, hace gestos, duerme, percibe la luz y la oscuridad, se lleva el dedo a la boca ensayando la succión, poco a poco puede ir tragando y aspirando el líquido amniótico, sus sentidos están desarrollados con mayor precisión, responde a la voz y latidos del corazón de la madre. Su sistema nervioso termina de madurar así como los demás órganos. Sus neuronas envían señales que ya son transformadas en ideas y memoria. Controla su respiración así como su temperatura. En el octavo mes su peso va en aumento preparándose para salir, sube entre doscientos y trescientos gramos semanales. En el noveno mes ya sus riñones comienzan a producir orina y el esqueleto sigue su desarrollo. A los nueve meses de gestación está listo para nacer y salir al mundo, es grande y apenas cabe en el vientre de su madre, se acomoda con la cabeza hacia abajo avisando que está por venir (Chavez y Sanabria, 2016; Morales, 2014).

• Me siento, te siento.

Con música para relajarse, sentadas o acostadas las participantes, en una posición cómoda, con los ojos cerrados, la persona facilitadora va dando las siguientes indicaciones de forma lenta y pausada, con un tono de voz tranquilo, que transmita seguridad y tranquilidad a las participantes. Puede hacer las adaptaciones que considere necesario.

Señoras, colóquense lo más cómodas posibles, sentadas o acostadas, deben estar muy, muy cómodas. Ahora, inhalen profundamente, sostengan un momento la respiración...exhalen. Vamos a hacer esto varias veces, mientras hacemos conciencia de todo nuestro cuerpo, lo relajamos y liberamos tensiones y el cansancio. Relaja todos los músculos de tu cuerpo, dándole una orden de liberar el estrés (inhala/exhala).

Ahora te vas a concentrar en la parte inferior de tu cuerpo: tus piernas, tus muslos, tus pies, relajando y dejando ir el cansancio (inhala/exhala). Siente cómo se relajan los dedos de tus pies...las plantas de tus pies. Deja que se aflojen esos pies cansados de caminar, así lo estás haciendo bien, muy bien (inhala/exhala).

Ahora se relajan tus tobillos...también tus rodillas. Permite que las piernas se liberen de toda la tensión que hay acumulada, deja ir el cansancio, el estrés y permite que puedan relajarse (inhala/exhala). Muy bien, lo estás haciendo muy bien. Tu mereces estar bien, muy bien, mereces estar tranquila, mereces este momento, mereces estar relajada, llena de luz, de paz. Descansa...descansa (inhala/exhala).

Concéntrate en el tronco, (inhala/exhala), deja que toda la tensión desaparezca, libera tu cuerpo, deja que el cansancio se vaya, que suelte el estrés. Ahora, muy tranquila, siente las caderas...la espalda...los hombros...tus brazos...tus manos...tus dedos...deja que se relajen, que se aflojen, suéltalos completamente (inhala/exhala). Repite en tu mente, yo merezco este momento, merezco estar bien, merezco estar relajada, merezco estar tranquila, merezco esta paz.

Ahora deja que tu pecho y tu cuello se relajen, que liberen toda la tensión, el cansancio y agotamiento. Recuerda, tú mereces este momento, mereces estar tranquila, tú mereces estar relaja, tú mereces estar bien.

Visualiza en tu mente, sin abrir los ojos, tu pancita, observa como se llena de luz, de luz de vida y de luz de amor. Relaja los músculos de tu vientre, deja que la tensión se libere, que el cansancio se vaya (inhala/exhala). Siente, a medida que respiras, como tu y tu bebé se relajan, disfrutan este momento de paz, liberador (inhala/exhala). Repite en tu mente, yo merezco este momento, merezco estar bien, merezco estar relajada, merezco estar tranquila.

Siente como los músculos de tu cara se relajan...tu frente...tus sienas...tus párpados...tus mejillas...tu nariz...tu boca...tu mentón se aflojan, se sueltan. Percibe en este momento tu cuero cabelludo...el que sostiene cada hebra de tu cabello...suéltalos, relájalos, también tus orejas...siente como toda tu cabeza se llena de luz y se afloja, se suelta completamente. Descansa...descansa... inhala/exhala...siente todo tu cuerpo relajado, cada músculo relajado y flojo. Tu mente está completamente tranquila...mira, sin abrir los ojos, como tu cuerpo está relajando. Repite conmigo, yo merezco este momento, merezco estar bien, merezco estar relajada, merezco estar tranquila, yo merezco esta paz (inhala/exhala).

En este momento, por primera vez, te vas a conectar con tu bebé, ya que estás completamente tranquila, relajada, llena de paz. Te dispones a darle un nuevo oxígeno a tu bebé...inhala...visualiza cómo entra el aire en tu cuerpo, cargado de luz y amor. Exhala profundamente, todo lo que puedas. Botando todo el aire, sacando cualquier cosa que quieras sacar. Nuevamente inhala y exhala, imagínate como el oxígeno nuevo llega viaja a tus pulmones y ahora se incorpora al torrente sanguíneo, llegando hasta el útero, por medio del cordón umbilical, y lo recibe tu bebé, en este momento estás llenando todo el útero de oxígeno, de alegría, de mucha alegría y amor.

Ahora, vas a dar a tu bebé la bienvenida a tu vientre, que se abra como los pétalos de la flor, la que más te guste. Cuando la flor se abre le estás dando la bienvenida a tu bebé en tu cuerpo, a tu vientre, a tu corazón. Imagínate parada, recibiendo a tu bebé con los brazos abiertos, no importa la circunstancia en el que llegó, no importa cómo recibiste la noticia de su embarazo, no importa cómo ese momento, si fue de susto, miedo, tristeza, rechazo, alegría o felicidad... no sé, solo tu sabrás qué fue lo que pasó por tu mente...esa emoción, si fue negativa, queda atrás en este instante.

Aprovecha el aquí y el ahora, este momento, para que hagas una fiesta en tu mente y le des la bienvenida a tu bebé que está en tu vientre. Te doy la bienvenida al mundo, la bienvenida a la familia. Lo que importa es que vivas este momento con tanta intensidad, dándole a tu bebé toda esa alegría por su llegada. Imagínate una fiesta, sí, una fiesta inundada de globos de muchos colores, piñatas, pasteles, confeti, regalos de todos los tamaños, dulces, todo lo que más te gusta de las fiestas. Visualízate invitando a todos tus seres queridos a compartir contigo este momento de alegría. Ahora vas a manifestarle a tu hijo o hija toda esa alegría, llena todo ese momento de luz de alegría, de amor, de cariño. Imagínate feliz en el momento de recibir el resultado positivo de la prueba de embarazo, en el momento de enterarte de su llegada. También cuando le comunicaste a tu pareja y familia de su llegada. Inunda ese momento de gozo y felicidad, la alegría es la virtud de la mujer embarazada. Una mujer embarazada está alegre, muy feliz. Percibe dentro de ti esa vida, del tamaño de una semillita, que ha ido creciendo mes a mes. Visualiza en tu mente cómo era tu bebé el

primer mes...el segundo mes...el tercero...hasta llegar al noveno mes donde está listo para salir. Llena cada mes de alegría, de luz, de amor, la alegría de saber que eres mamá y que puedes llevar en tu seno a un hijo o una hija, disfrutar de sus movimientos, de su crecimiento, de su desarrollo.

Ya que estás conectada con tu bebé en este momento, hazle sentir el amor que le tienes y que junto a él crece cada día, que sepa que cuando llegue, le vas a recibir en cuerpo y amor materno. Ese amor es una luz color pastel, imagínate dirigiendo ese amor a través de esa luz y envuelve a tu bebé, allí adentro, justo donde está ahora. Observa cómo estás conectada con él a través de esa luz y alegría, ahora expresa todo ese sentimiento de amor, de cariño, dirige tus palabras a tu hijo. Si ya tiene un nombre, llámalo por su nombre o dile mi bebé, estoy ansiosa por conocerte, has llegado en este momento de mi vida y por eso, será uno de los mejores momentos de mi vida. Ahora imagínate hablándole al oído a tu bebé, diciéndole un secretito, dile "te amo", "te amo bebé", "eres el mejor regalo de mi vida", "te quiero, eres querido, amada y esperado". Ahora observa su felicidad. Mira cómo se mueve en ese mar de líquido amniótico en el que está.

Continúa conectada con tu bebé y disfrutando de este momento tan lindo de paz, descanso, tranquilidad, relajación para ambos. Ahora dile una frase positiva a tu bebé, dile que pronto mamá volverá a conectarse, que vas a estar siempre pendiente de sus necesidades.

Ahora, mírate en tu casa, con tu pancita, como una mujer felizmente embarazada que irradia luz de alegría, luz de amor, luz de paz, con muchas ganas de vivir porque llevas un bebé en tu vientre. Ser mamá es uno de los mejores regalos. Estar conectada con él o ella todo el día, conectada a sus emociones, conectada a su corriente sanguínea, conectados a través del cordón umbilical, conectado a tu cuerpo, tu bebé está unido a ti, está unida a ti.

Ahora a la cuenta de uno al diez, lentamente vas a volver aquí, a la presencia de esta sala, de este cuarto, de este lugar, con la sensación de alegría, paz y amor que has experimentado, en este momento vas a estar aquí, en este lugar, trayendo a tu mente la virtud de la alegría, mucha alegría, alegría por cargar un

hijo o una hija en tu vientre, alegría porque crece y se fortalece dentro de ti en todas sus áreas, física, emocional, espiritual. Inhala y exhala profundamente y bota el aire lentamente. Vas a empezar a mover los pies...las manos...la cabeza, buscando despertar, vamos a contar 1, 2, mueve los pies, 3, 4, 5 mueve las manos y los pies, 6, 7, 8, al despertar vas a traer contigo la virtud de la alegría, 9...que sonrías de alegría, que tus ojos irradien alegría, mucha alegría, esta es la virtud de la embarazada, y 10, abre lentamente tus ojos cuando te sientas lista (adaptado de Morales, 2014).

- **Pautas esenciales para el autocontrol y nivelación de la tensión familiar (PANI, 2016).**

1. **Cálmese en silencio:** estas son condiciones necesarias para lograr cualquier negociación y acuerdo en la familia. La interacción mejora cuando se realizan estas pequeñas negociaciones y acuerdos familiares, con personas adultas, así como con las niñas y niños. Algunas estrategias para calmarse son: "tiempo fuera, respiraciones profundas, practicar meditación, visualizaciones y otras" (PANI, 2016, p. 63). Calmarse en silencio evita el riesgo de decir palabras hirientes, maldecir, que es común en un estado de alteración.
2. **Escuche:** Es importante desarrollar la habilidad de la escucha, evitando interrumpir durante las conversaciones con otras personas y es de vital importancia dentro del seno de la familia. La escucha respetuosa a los miembros de la familia, en especial a nuestros hijos e hijas, promoverá un ambiente ideal para resolver conflictos de forma positiva (PANI, 2016).
3. **Converse:** esto implica, en el caso de hablar con un niño o niña, permitir que él o ella pueda decir lo que piensa y siente con sus propias palabras y a su propio ritmo, para lo cual es necesario que la persona adulta lo haga con "paciencia (amor) y bondad, ya que el niño o niña puede ser lento o

poco asertivo para manifestarse" (PANI, 2016, p. 64). Es muy importante hacer un esfuerzo para sustituir los regaños y gritos por conversaciones asertivas.

- 4. Explique:** al comunicarnos, es importante desarrollar conversaciones constructivas de forma asertiva, es decir, exponer los argumentos de ambas partes, sin decir palabras o hacer gestos que lastimen a las demás personas. Hacer de conocimiento de la otra parte, las razones por las cuales se desea que se haga o no lo que se está pidiendo, esto es muy importante al dirigirnos a niños o niñas, así como personas adolescentes (PANI, 2016).
- 5. Llegue a acuerdos:** un acuerdo es cuando se plantea una propuesta que resulta positiva para ambas partes, es decir, cuando se entra en un proceso de negociación, esto implica muchas veces ceder. Cuando se llega a un acuerdo con una persona menor de edad, no se debe perder de vista que estas concesiones de parte de los adultos, siempre deben estar dentro del marco de la seguridad e interés superior de la persona menor de edad (PANI, 2016).

• Conceptos de autoestima

- 1. La autoimagen:** Esta consiste tener la capacidad de no verse a sí mismo ni mejor, ni peor, sino tal y como es en realidad. Se entiende como verse con transparencia, con claridad, con la nitidez de un espejo, sin alterar la imagen. "La persona bien adaptada tiene cierta conciencia de sus motivos, deseos, ambiciones, sentimientos, etc., incluyendo la capacidad para apreciar de una manera realista sus virtudes y defectos" (Mézerville, p.29, citado en Morales, 2014, p. 144).
- 2. La autovaloración:** Es la capacidad de apreciarse como una persona importante, de valía para sí mismo y para los demás. Es la percepción positiva que la persona tiene de sí, la cual incluye la auto-aceptación, así como el auto-respeto. Además de verse con claridad, la persona se

valora positivamente y reacciona con agrado ante la imagen que tiene de su personalidad. Esta capacidad le permite darle valor y respetar a los demás. La autovaloración permita irradiar confianza y esperanza del porvenir (Mézerville, citado por Morales, 2014).

- 3. La autoconfianza:** Es la capacidad de creer o tener la seguridad en sí mismo de poder desempeñar o resolver diferentes cosas. Es la convicción interna de que se tiene la capacidad de realizar las tareas que se le presentan, lo cual contribuye al autoestima y da tranquilidad la mayor parte del tiempo al estar en compañía de otras personas (Mézerville, citado por Morales, 2014).

• Banco Bebé - Amor

- Te queremos. Te amamos.
- Te esperamos.
- Me gusta sentir que estás dentro de mí.
- Eres un rayito de luz que ilumina mi vida.
- Eres el bebé más bello del mundo.
- Te quiero bebé. Te quiero (nombre).
- Eres lo mejor que me ha pasado.
- Eres un gran tesoro para mí y para tu padre, madre, hermanos, hermanas, abuelitos, entre otros.
- Estoy feliz de tenerte dentro de mí.
- Toda la familia te está esperando.
- Queremos conocerte y que estés con nosotros.
- Me encanta cuando te mueves dentro de mí (adaptado de Morales, 2014).

Actividades

PRIMERA INFANCIA
(0 A 3 AÑOS)

CAPÍTULO



OBJETIVOS

- Analizar con los padres, madres o encargados de las personas menores de edad, aspectos básicos del desarrollo físico, cognitivo, de lenguaje y socioemocional de los niños y niñas de 0 a 3 años de edad.
- Reflexionar con las figuras parentales y cuidadores la importancia de brindar protección a los niños y niñas, favoreciendo su desarrollo integral.
- Motivar a las figuras parentales y cuidadores para que estimulen el desarrollo integral de las personas menores de edad.



Para trabajar en esta etapa

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER EN CUENTA?

- Conocer aspectos básicos acerca del cuidado del embarazo y del desarrollo de la persona nonata.
- Tomar en cuenta los estratos de la Pirámide de Desarrollo Integral del Patronato Nacional de la Infancia.
- Trabajar con las Pautas Esenciales para el Autocontrol y Nivelación de la Tensión Familiar: **cálmese en silencio - escuche - converse - explique - llegue a acuerdos.**
- Incorporar durante la capacitación, las pautas esenciales que propone el Patronato Nacional de la Infancia: **ver - oír - hacer.**



PIRÁMIDE FAMILIAR PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

NECESIDADES BÁSICAS DEBERES PARENTALES

PRIMER ESTRATO

Las necesidades básicas en un recién nacido hasta los 3 años, son todos aquellos requerimientos materiales y acciones que contribuyen directa o indirectamente a su supervivencia, estas incluyen, proveer de alimentos, techo, vestido, y sobre todo la "protección de la dignidad humana en la familia por medio de la crianza respetuosa" (PANI, 2016, p. 49).

En Costa Rica está legalmente establecido que las personas responsables de garantizarles a las niñas y los niños el acceso a las necesidades básicas, son las personas adultas a su cargo, es decir, padres, madres o encargados, a esto se le conoce como "Deber Parental". Son ellos quienes están en la obligación de proveer o en su defecto, "buscar los canales, redes, alianzas, cooperaciones y otras articulaciones que les permitan satisfacer en estándares mínimos el acceso a las mismas" (PANI, 2016, p. 49).

Desde los primeros años de vida (incluso la intrauterina), las personas menores de edad tienen que ser estimuladas con el fin de fortalecer su desarrollo en forma integral. Esta estimulación debe partir de las necesidades y capacidades de el niño o la niña, es decir, de sus necesidades particulares, conocimiento, características e intereses, incluyendo su nivel y ritmo de desarrollo (Chávez y Sanabria, 2016). Esta es posible a partir de las interacciones del día a día con las personas que rodean al infante, las vivencias cotidianas y comunes que se dan en el entorno inmediato de la familia (Chávez y Sanabria, 2016), por ejemplo:

El olor de una flor, un masaje, una música agradable, una caricia, la sonrisa de una madre, un nuevo sabor incorporado a la comida diaria, un paseo por un parque o una calle, el contacto del bebé con diferentes personas, los objetos que el niño toma con sus manos, las pataditas que da cuando le están cambiando los pañales, todo ello y muchas actividades más producen descargas que activan las neuronas y las conectan unas con otras, y van entrenando el cerebro del pequeño para desarrollar numerosas potencialidades (Stein, citado por Chávez y Sanabria, 2016, p. 184).

Cabe anotar que a partir de los 4 meses de edad el niño o la niña, va adquiriendo los hábitos de sueño, por lo que tiene que reposar en un lugar seguro y protegido. Se le puede arrullar, contarle un cuento, cantarle, acariciándolo suavemente (Hernández y Rodríguez, 2003).

Con respecto a los hábitos de higiene, Hernández y Rodríguez (2003), recomiendan que limpie los dientes del bebé después de las comidas con un algodón o gasa fina mojada.

Actividades lúdicas

• APRENDIENDO ESTIMULACIÓN TEMPRANA

adaptado por Narvarte y Espiño, 2012



Objetivos:

- Enseñar, a los padres, madres o tutores, diferentes formas de estimular a niños y niñas utilizando materiales que se encuentran en las casas.
- Estimular el área motora, cognitiva, socioemocional y lenguaje.



Materiales:

- Diferentes objetos grandes, de colores, que pueden encontrarse fácilmente en el hogar y que no se pueda tragar, como por ejemplo, una bolita suave, los juguetes que tengan disponibles en el hogar, entre otros.



Duración:



Indicaciones:

- Se les explica a las figuras parentales o cuidadores que le enseñen a los niños y niñas objetos grandes y llamativos que hay en la casa y que no representen

peligro para ellos y ellas.

- Se les recuerda a las madres y padres mencionar el nombre de los objetos que estén involucrados en el ejercicio, así como hablarles a sus hijos, mientras los motivan, de una forma clara, llamando los objetos por su nombre y con un tono de voz normal, es decir, no hablarles con la voz aguda, como bebés. Esto es importante para estimular el lenguaje.
- Tener contacto visual con el infante, motivarlo, con el fin de estrechar los vínculos emocionales.
- Se puede incluir a varios miembros de la familia en la estimulación, haciendo de la actividad un juego familiar.
- Mientras se hacen las demostraciones, es importante que el o la facilitadora modele el rol de padre o madre.

a. Estimulación con niños y niñas de 3 a 6 meses (adaptado de Narvarte y Espiño, 2012)

Materiales:

- Sillas de la casa, o cualquier objeto de donde puede agarrarse,
- Juguetes, objetos seguros y sonoros.

Indicaciones:

- Se coloca un cartón y sobre éste sábanas o un edredón, de tal forma que el bebé no quede sobre una superficie sumamente rígida o muy suave.
- Se acuesta al niño o niña boca arriba sobre el acolchado.
- Se pone un objeto de colores llamativos, seguro, como una

pelota grande y de colores fuertes y se mueve para que intente agarrarlo.

- Mientras juega, se le dice al bebé el nombre del objeto y los colores.
- Es preferible incluir a miembros de la familia, para promover la integración del núcleo (Narvarte y Espiño, 2012).

Variación: se puede colocar una pequeña pelota en las plantas de los pies, para que trate de patearlo.

Variación en niños de 6 meses: se coloca el bebé boca abajo, sobre el edredón, y se le colocan varios juguetes a su alrededor. El bebé debe quedar cerca de una pared o silla que le sirva de apoyo por si desea empujarse con los pies. Por más que proteste, no le acerque los juguetes, de modo que trate de tocarlos y agarrarlos solo (Narvarte y Espiño, 2012).

b. Estimulando el desarrollo físico de niñas y niños a partir de los 9 meses

Indicaciones:

- Se coloca al bebé sentado, arrodillado o en posición de gateo cerca de una silla, cajón u otro objeto, de dónde pueda agarrarse, para moverse y cambiar de posición.
- Cuando logra el objetivo, se le reconoce con palabras de estímulo: "muy bien", "te paraste", entre otros (Narvarte y Espiño, 2012).

Variante: se colocan objetos sobre la silla para motivarlo a pararse solo.

- También se pueden esconder los objetos en diferentes lugares, para que gatee y los encuentre. Cuando encuentre

los objetos, es importante decirle el nombre, varias veces en voz alta, de forma que vaya aprendiendo las palabras (estimula el lenguaje).

Variante: se puede hacer ruido con un objeto sonoro, o uno de los padres llama al bebé por su nombre, hasta que lo encuentre e identifique la fuente sonora.

- Es importante repetirle el nombre del objeto y sus características y darle palabras de aprobación por el logro obtenido.

c. Llegamos a los 12 meses (Adaptado de Narvarte y Espiño, 2012).

Materiales:

- Un paño largo.
- Una sábana doblada.
- Un trozo de tela.

Indicaciones:

- Se coloca la tela debajo de sus axilas, de forma tal que la persona adulta lo sujete por detrás, para evitar que se lastime.
- Se anima, con palabras motivadoras, a caminar, si tiende a inclinarse hacia adelante, se le asiste empujándolo/a suavemente con las rodillas, para que quede parado verticalmente.

Variante: Se le pueden colocar objetos adelante para que trate de llegar a ellos. También puede estimularlo con música, mientras aprende a caminar.

• OLLA DE CARNE

creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Fomentar la buena nutrición en sus hijos e hijas a partir del año de edad.
- Estimular el desarrollo cognitivo y del lenguaje.



Materiales:

- Varias revistas recicladas de cocina u otro.
- Recipiente que sirva de olla: caja, palangana u otro.
- Tijeras.



Duración: 15 minutos.



Indicaciones

- La facilitadora forma dos equipos y les entrega las revistas y tijeras.
- Les indica que tienen 5 minutos para recortar todos los ingredientes que encuentren en las revistas, que les permitan cocinar una olla de carne.

Variante: la facilitadora, puede esconder en el aula los ingredientes ya recortados. Se les pide a las personas participantes que los encuentren y hagan su olla de carne.

- Una vez terminado, cada grupo dice que ingredientes encontraron. El equipo que haya encontrado y recortado más ingredientes gana.
- Se analiza la importancia de que los hijos e hijas coman nutritivamente, incluyendo todos los grupos de alimentos, cocinados de la forma más sana posible, como en la olla de carne: verduras, vegetales, lácteos, carnes, legumbres, frutas, entre otros.
- Cuando el niño o niña está comiendo se le menciona como se llama lo que come, como es su sabor (dulce, salado, amargo), el color, textura y aroma que tiene el alimento.
- Se canta canciones sobre la importancia de la sana alimentación.

• LENGUAJE LOCO

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Reflexionar con las figuras parentales el desarrollo del lenguaje de los niños y niñas



Materiales:

- Objetos tenga a la mano.
- Hojas de 5 diferentes colores.
- Hojas blancas.
- Lápices, bolígrafos, marcadores de colores.



Duración:



Indicaciones:

- Se conforman 3 subgrupos. A uno se le entregan los objetos, lápiz y una hoja blanca. A otro se les da los papeles de colores, lápiz o lapicero. Al tercero se le da una hoja blanca y lápiz o lapicero.
- Se le propone: están en un planeta nuevo y van a inventar un idioma.

- Cada grupo está encargado de cosas diferentes. Un grupo le pone nombre a las cosas (grupo 1), el otro grupo le pone nombre a los colores y el último grupo inventa cómo se dirán las siguientes frases: "Lo hiciste muy bien", "te felicito", "estás aprendiendo". Esta información no se puede compartir entre los grupos.
- Todos los miembros del grupo deben escribirlo y tenerlo disponible.
- Posteriormente, cada grupo trata de enseñar a los demás las palabras sin decir nada en español (sólo pueden hablar en español entre ellos).
- Al finalizar, se hará conciencia que los bebés vienen al mundo sin saber hablar, su forma de comunicarse es con gestos, sonidos y llantos, pero poco a poco van adquiriendo el lenguaje, y es muy importante que las personas adultas lo asistan, estimulándolo, esto es hablarle en forma clara y bien pronunciado, con frases cortas.
- Se les señala que las niñas y los niños de 12 meses usan de 2 a 3 palabras, de 15 meses de 2 a 6 palabras, de 18 meses usan de 12 a 15 palabras y cerca de los 2 años de 20-30 palabras, de allí la importancia de apoyarlos en la adquisición del lenguaje (Chavez y Sanabria, 2016).

• FABRICANDO JUGUETES CON MATERIALES RECICLADOS

adaptado por Narvarte y Espiño, 2012



Objetivo:

- Enseñar a las figuras parentales y cuidadores a estimular el área cognitiva de los niños y niñas.



Materiales:

- Cajas pequeñas de cartón para reciclar y/o cajas de cereal.
- Tijeras.
- Cartón grueso para hacer figuras geométricas (círculos, triángulos, cuadrados, entre otros).
- Pliegos de papel de colores o papel de regalo.
- Goma, tape, engrudo (lo que tenga a la mano).
- Reglas.
- Hojas de papel reciclado.
- Cortador de papel.



Duración:



Indicaciones:

Se colocan los materiales y se indica que se va a construir un juguete con el que pueden estimular el área-cognitiva y del lenguaje del bebé.

De 9 meses en adelante:

- Cada participante tomará una caja para hacer un juguete.
- Se abren huecos a la caja, con formas triángulos, cuadrados, hexágonos, círculos, entre otros.
- Posteriormente se hacen las piezas que el bebé va a ingresar a ese hueco.
- Deben asegurarse que las piezas calcen y es preferible que cada pieza sea de un color diferente.

Variante: si el hijo o hija tiene 2 años o más

- Entonces puede hacer un juego de cartas. Se cortan los cartones en forma de tarjeta, pega la misma figura en dos cartones para hacer el pareo. Pueden ser al menos 10 figuras diferentes en pares. Se consiguen en los periódicos, revistas, entre otros.

Variante: Si el niño o niña tiene más de 30 meses

- Se cortan los cartones a la mitad y se hacen láminas de figuras por temas: frutas, verduras, legumbre, cereales, o puede pegar animales domésticos.
- El objetivo es ir mostrando cada lámina, decir el nombre del objeto en voz alta, sus características, de tal manera que el niño o niña las aprenda y estimule el lenguaje.
- Lo importante es que las personas continúen en su casa estimulando a su hijo o hija.

SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL AMOR

SEGUNDO ESTRATO

Existe una estrecha relación entre la seguridad física, emocional y el amor, ya que es en los primeros meses de vida que los cimientos de la seguridad emocional son establecidos, siendo responsables de esto los padres, madres y encargados (PANI, 2016).

Para llegar a este estrato es fundamental haber cubierto las necesidades básicas del infante de 0 a tres años, que como se analizó anteriormente, va más allá de la alimentación, comida, vestimenta, hábitos de sueño, higiene y alimentación, ya que todos estos aspectos deben brindarse en un ambiente familiar donde se sienta seguro, protegido, contenido física y emocionalmente.

La seguridad física, emocional y el amor, se traduce también en "el desarrollo del sentido de pertenencia a una familia y el desarrollo físico y emocional integral" (PANI, 2016, p. 51).

El desarrollo de la confianza o seguridad emocional, comprendida como el sentido de confianza del infante hacia otras personas, se da en la primera etapa que Erikson denomina "confianza versus desconfianza", la cual se establece en los primeros 18 meses de vida (Erickson, citado por Chavez y Sanabria, 2016). En esta etapa se puede determinar, en gran medida, la forma de relacionarse con otras personas en el futuro. Si hay un predominio de la "confianza", significa que la persona tiene un sentimiento de esperanza y de obtener lo que se espera; si por el contrario, lo que predomina es la "desconfianza", esto provoca en la persona un sentimiento de hostilidad hacia todo lo que le rodea y, por ende, una mayor dificultad para establecer relaciones íntimas en el transcurso de su vida (Chavez y Sanabria, 2016).

Los niños y niñas nacen completamente indefensos, necesitan ser atendidos, cuidados, alimentados, brindarles afecto y protección por parte de los adultos que le cuidan. En la medida que los infantes reciban esta atención, es decir, que haya una respuesta a sus necesidades manifestadas a través del llanto, se estará fortaleciendo sus sentimientos de confianza y seguridad. El desarrollo emocional del infante se verá afectado si se encuentra presente en su vida el maltrato infantil, que tiene diferentes dimensiones: abuso físico, negligencia, castigo físico, abuso sexual, entre otros y crea un impacto negativo no sólo a nivel físico y emocional, sino que podría provocar un retraso en su desarrollo (Chávez y Sanabria, 2016).

Dependiendo de la satisfacción de las necesidades, fisiológicas y socioemocionales, de parte de la persona encargada, se desarrolla un vínculo conocido como el apego. Este vínculo influye directamente, además del desarrollo físico, en el desarrollo social, emocional y cognitivo de los seres humanos.

Como resultado de una interacción satisfactoria se da el apego seguro, que es cuando el infante es capaz de "enfrentar, de una forma flexible y resiliente, una situación que genera estrés" (Chavez y Sanabria, 2016, p. 143).

Actividades lúdicas

• MINI-YO

creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Concientizar a los encargados que cada uno viene con una historia de infancia diferente y cómo esta influye en nuestros estilos de crianza.
- Identificar qué cosas hubiéramos querido que fueran diferentes en nuestra infancia.



Materiales:

- Plastilina de colores.
- Una caja por cada dos personas.



Duración:



Indicaciones:

- Se coloca la plastilina en una mesa, la facilitadora indica que la dinámica a realizar consiste en moldearnos a nosotros mismos, cuando eran niñas y niños.
- Se les sugiere que usen su creatividad, pueden moldear su ropa favorita, sus colores favoritos o el juguete que más recuerdan.

- Mientras están haciendo el trabajo manual, se les pide que reflexionen sobre su historia: ¿Cuando eran pequeños, se sentían seguros en sus hogares? ¿Eran atendidos por las personas encargadas? ¿Se sentían parte de su familia? ¿Cómo eran los estilos de crianza de sus padres, madres o cuidadores? ¿Cómo esto incidió en la formación de su relación actual con sus padres o madres? ¿Cómo esto ha impactado su estilo de crianza hacia sus hijos?
- Una vez terminado, se forma una plenaria y cada persona va presentando su Mini-Yo, tratando de compartir su reflexión.
- Se hace el cierre de la actividad, analizando los patrones de crianza que benefician o perjudican el desarrollo integral de las personas menores de edad.

• SALUDAR EN FORMAS DIFERENTES

adaptado por Cerdas, 2016



Objetivo:

- Reflexionar la importancia del contacto visual, verbal y físico con nuestros hijos e hijas de una forma divertida.



Materiales:



Duración:



Indicaciones:

- Se despeja el salón de sillas, pupitres o mesas, las personas caminan libremente por el espacio, sin verse a los ojos.
- Se les indica, que cada vez que aplauda el facilitador(a), deben seguir las indicaciones.
- Primero se les dice que deben saludar a los otros sólo con la vista, sin hablar. Luego que se vayan saludando tocando diferentes partes del cuerpo entre ellos, por ejemplo, chocando las manos, o sólo uno de sus dedos, los codos, las rodillas, la espalda, los antebrazos, la cabeza, tobillos, caderas, entre otros.

Variante: las personas que participan en el grupo, pueden también sugerir formas de saludar (muecas, silbidos, formas graciosas, entre otros (Cerdas, 2016).

- Una vez terminada la actividad, se reflexiona sobre sentimientos que les generó la dinámica.
- Se analiza la diferencia que se da en la comunicación cuando hay contacto visual, verbal y físico con nuestros hijos e hijas, fortaleciendo así, la relaciones entre los miembros de la familia, brindando seguridad y confianza en el hogar.
- Se les propone que, si tienen otros hijos, o miembros de su familia, puedan realizar este juego en casa, promoviendo la integración.

• ROBOTS EN MARCHA

adaptado por Cerdas, 2016



Objetivos:

- Desarrollar la confianza propia y en otras personas.
- Favorecer un clima de seguridad y protección.
- Estimular la comunicación no verbal y distensión.



Materiales:

- Trozos de tela negra, cortados de tal forma que sirvan de venda para los ojos.
- Hojas de papel.
- Lápices bolígrafos.



Duración: 50 minutos.



Indicaciones:

- Se forman equipos de tres personas. Dos de ellos serán los robots y el tercero será el guía.
- Los robots estarán con los ojos vendados o tapados durante el juego, ellos sólo están programados para caminar hacia el frente, si chocan con algo pararán y harán sonar la alarma (pi, pi, pi).

- La persona guía es quien ayudará a que se muevan en el espacio, sin sufrir ningún choque o accidente, esto lo logrará indicándole a los robots cuando deben cruzar a la izquierda o derecha mediante unos golpecitos en los hombros, sin hablar ni emitir ningún ruido.
- Después de unos minutos, cambian los roles hasta que los tres hayan sido "guías".
- Cuando terminan se hace una plenaria analizando los siguientes temas: sentimientos vividos durante el juego, dificultades que aparecieron, obstáculos, la facilidad para dejarse guiar por un/a compañero/a, las complicaciones de guiar dos "robots" al mismo tiempo, las diferencias de dirigir a otros y ser dirigido, el surgimiento de los sentimientos de pertenencia, grupalidad y confianza en el desarrollo de la actividad (Cerdas, 2016).
- La facilitadora señala que cuando el "guía" responde oportunamente a las necesidades del robot, surgen sentimientos de confianza, sentido de pertenencia, seguridad física y emocional. Se hace una comparación con el ser padres y cómo esta transmisión de seguridad física y emocional hacen sentir a nuestras hijas e hijos amados.
- Posteriormente, se le entrega a cada participante, una hoja de papel, lápiz o lapicero, con el fin de que completen las siguientes frases:
 - Para hacer sentir seguro a mi hijo o hija debo...
 - Para hacer sentir protegido y confiado a mi hijo o hija voy a...
 - Para hacer sentir amado a mi hijo o hija...
 - Para darle un hogar protegido mi hijo o hija me comprometo a...

Variante: Se realiza un círculo y va leyendo las frases y las participantes la van respondiendo.

- Se realiza el cierre de la dinámica.

• COMPARTIENDO CON MI FAMILIA, ANTES DEL AÑO

adaptado por Hernández y Rodríguez, 2003



Objetivos:

- Fortalecer la vinculación afectiva entre el niño y la niña con otros miembros de la familia.
- Estimular el desarrollo del lenguaje y cognitivo en las personas menores de edad.



Materiales:

- Canciones infantiles.
- Pañuelos.
- Pedazos de hojas.
- Platitos y cucharas de juguete.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Indíquele a las figuras parentales que en esta fase el niño y la niña reconocen a los miembros más cercanos de su familia, le demuestra el afecto por medio de los abrazos y besos, responde cuando se le llama por su

nombre. Ante personas desconocidas se vuelve extraño (Hernández y Rodríguez, 2003).

- Forme subgrupos y proponga que con los materiales que se les está entregando dramaticen una actividad en la cual los abuelos u otros familiares compartan con el niño o la niña, por ejemplo con el pañuelo pueden jugar escondido, pueden cantarle, jugar tortillitas (10 minutos)
- Posteriormente, cada subgrupo hace la dramatización hacia los demás participantes.
- Se analiza la importancia de que en la medida de que las personas adultas demuestren el afecto y la ternura a los niños y niñas, se van a sentir seguros y protegidos.

PERTENENCIA COMPROMISO BONDAD

TERCER ESTRATO

La pertenencia es la sensación de formar parte de un grupo, en este caso, la familia. Para desarrollar este sentido, el infante debe sentirse seguro (a) tanto física como emocionalmente y ser parte de, lo que genera compromiso y esfuerzo de parte del grupo con el fin de realizar una tarea (PANI, 2016). El compromiso afectivo que se da en la familia, es alcanzado únicamente si se visualiza la crianza como un acto de bondad, es decir, sin esperar de la persona menor nada a cambio, fomentando en él o ella, "un espíritu de autocuidado, servicio y solidaridad al interior de la familia" (PANI, 2016, p. 54).

En los estratos anteriores se ha trabajado en la importancia de cubrir las necesidades básicas, la seguridad y confianza en los niños y niñas de 0 a 3 años de edad, esto con el fin de esta personita se sienta querida, aceptada, protegida y sobre todo, sienta que forma parte de su familia. En ocasiones puede negarse a realizar algunas acciones, como entregar un juguete o irse a dormir o quiere escoger su ropa, se debe respetar su decisión, ya que este NO o su decisión le significa identificarse como un miembro más del grupo familiar (Hernández y Rodríguez, 2003).

Actividades lúdicas

• ¡CUIDADO CON EL BEBÉ!

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Sensibilizar a las figuras parentales en cuanto al cuidado que debe brindarse a la persona bebé para garantizarle un contexto seguro.



Materiales: Globos de colores.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se marca en el piso con Masking tape la línea de salida y lo más lejano posible, una línea que será la meta.
- Se forman parejas, si son muchas las personas participantes, se forman tríos.
- Se les entrega un globo con una carita de bebé dibujada con un marcador.
- Deben colocar el globo entre ellos y deben llevarlo a la línea de la meta, caminando de forma coordinada sin dejarlo caer.

- Si se cae el bebé al piso, comenzarán de la línea de salida otra vez.
- No pueden utilizar las manos ni la boca, solo la parte de enfrente del tronco. Al regresar, lo deben traer sosteniéndolo con la espalda, sin utilizar las manos. Todos deben hacer la ruta de ida y regreso.
- Una vez terminado el juego se hace la plenaria y se reflexiona en grupo sobre: ¿cómo trabajaron como equipo?, ¿percibieron unión en la pareja?, analizar el sentido de pertenencia, compromiso en no dejar caer al bebé.
- Se comenta cómo la unión, el compromiso y la solidaridad en la crianza se da debido al amor incondicional hacia nuestras hijas e hijos. Se hace énfasis en la crianza como un servicio de bondad al universo.

• UNA CARTA PARA DOS O TRES...

adaptado por Masheded, 2009



Objetivos:

- Analizar el sentido de pertenencia y compromiso en la familia.
- Reflexionar el significado de una crianza comprometida.



Materiales:

- Juego cartas, se puede construir con cartulina de diferentes colores y cortar cada carta a la mitad, en tres o cuatro partes, en forma diagonal.
- Tijeras.
- Música suave.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- El facilitador, distribuye al azar las diferentes partes de las cartas, dándole solo una a cada participante
- Al ritmo de la música, se pasean con su carta buscando las otras partes para completar su carta

- Cuando tienen la carta completa, se propone que analicen entre sí tres aspectos que los caracterice como grupo (gustos, pensamientos, lugar donde se vive) (10 minutos)
- El facilitador trabaja el significado de pertenencia y compromiso familiar relacionándola con la dinámica realizada
- Se analiza sentimientos y emociones de los participantes. Se cierra la sesión.

• HURÓN MUSICAL

adaptado por Masheder, 2009



Objetivos:

- Analizar con las figuras parentales el sentido de pertenencia y compromiso en el sistema familiar.
- Estimular la imaginación en los participantes.
- Fortalecer la capacidad de escucha.



Materiales:



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Las participantes se sientan formando un círculo.
- El facilitador solicita a un voluntario que aplauda utilizando un determinado ritmo.
- Posteriormente los demás, uno a uno van imitando el sonido, de forma tal que el sonido se generalice a los largo del círculo.
- Cuando se completa el círculo otra persona propone otro ritmo diferente.

Variante: se realiza con dos ritmos diferentes circulan en sentidos opuestos.

- Se analiza sentimientos y emociones que generó la dinámica.
- Se relaciona la actividad con el sentido de pertenencia y compromiso.
- Se cierra la sesión.

AUTOCONTROL DISCIPLINA RESPETO

CUARTO ESTRATO

El autocontrol, la disciplina y el respeto, es principalmente, una característica que se da en la vida adulta, sin embargo, esta viene inculcándose en niños y niñas desde el vientre materno, principalmente a través del ejemplo. La autorregulación o autocontrol emocional y conductual, se adquieren en función de las conductas emocionales que madres, padres y encargados tengan frente a sus hijos e hijas, ya que sus acciones, en un principio serán para agradarlos y poco a poco adquieren la conciencia de la necesidad del control de las mismas con el fin de adaptarse a su medio (Chavez y Sanabria, 2016).

Con respecto a los bebés, la maduración emocional dependerá de la pronta atención de los encargados, cerca de los 3 meses se dan los primeros procesos donde se van tranquilizando, a los 9 meses se manifiesta el sistema ejecutivo, el cual es responsable de regular la red atencional. Sin embargo, es hasta los 24 meses que hay evidencia de madurez en las habilidades de autorregulación (Chavez y Sanabria, 2016).

Se debe tener presente que los niños y niñas menores de 3 años son aún demasiado pequeños para cumplir reglas, por ejemplo, los bebés menores de 1 año únicamente saben lo que sienten y necesitan, no pueden comprender lo que los demás piensan o sienten, por lo tanto imponerles reglas no tiene sentido, ya que no las pueden comprender. Los niños y niñas de 1-2 años, aunque pueden comprender más palabras e incorporan algunas instrucciones, aún no tienen la edad suficiente para hacerlo al pie de la letra. Los niños de 2-3 años tienen la habilidad de comprender mejor lo que dicen los demás, pero aún necesitan asistencia para hacer lo que se les pide y seguir instrucciones. Aún tienen dificultad para compartir sus cosas con otros, jugar de acuerdo a las reglas o cooperar con los demás, inclusive, a los 2 años y medio podrían mostrarse mandones o caprichosos, ya que adaptarse a los grupos es una tarea que aún les cuesta (Agencia de Salud Pública de Canadá, 2015).

Las personas adultas responsables del cuidado y protección de las personas menores de edad, deben conocer cuáles son las conductas esperables en ellos y poder dar las instrucciones en forma sencilla, concreta y clara, con el fin de que los niños y niñas puedan comprender y aprender los límites que se dan en el hogar. Tomando en cuenta siempre que las normas y límites se establecen acordes a la edad, algunos de estas normas son las que están relacionadas con la higiene, la alimentación, los horarios de sueño, entre otros.

La puesta de límites y normas en el hogar, es un proceso en el cual las figuras que representan la autoridad (madre, padre, abuelos) tienen que estar de acuerdo, qué se le permite y qué no y corregirlo adecuadamente, para que aprenda lo correcto de lo incorrecto, fortaleciendo así su desarrollo moral (Hernández y Rodríguez, 2003).

Finalmente, Hernández y Rodríguez (2003), señalan que "lo importante es que el adulto ejerza su autoridad de manera que le dé la oportunidad al niño de aprender algo de la experiencia" (p. 126), lo que significa que todo acto, ya sea positivo o negativo, tiene su consecuencia, este proceso permite la incorporación de normas y límites y fortalece el desarrollo moral.

Actividades lúdicas

• RELEVOS

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Reflexionar con las figuras parentales o cuidadores la puesta de límites en las personas menores de edad.



Materiales:

- Ganchos para tender ropa.
- Alcancía de materiales reciclables.
- Botones grandes.
- Pañuelo o trozo de tela para tapar los ojos.
- Cucharas.
- Masking tape.



Duración: 15 minutos.

Indicaciones:

- Este es un juego de relevos.
- Se marca en el la línea de salida y la línea meta.



- Se conforman equipos de 5 personas Se vendan los ojos a 3 personas de cada equipo. 1 será el lazarillo. Otra será quien trate de distraer a los participantes de un equipo contrario.
- De las tres personas vendadas, se dividen así:
- A una se le coloca el botón entre las rodillas. Deberá caminar sin soltarlo.
- A otra se le colocan ganchos para tender ropa en cada dedo de una mano y se le entrega el botón. La mano libre se pone detrás de la espalda.
- El tercer participante se le coloca una cuchara en la boca con un botón, no puede utilizar sus manos.
- Los tres participantes vendados, con la ayuda del lazarillo, deben caminar y poner el botón en la alcancía. Vuelve a la línea de salida para que el siguiente participante pueda salir.
- Mientras eso pasa, hay una persona del equipo contrario diciendo sí y no, tratando de confundir a quien está vendado.
- El juego termina cuando todos los equipos colocaron los tres botones en la alcancía.
- Al final se hace una plenaria analizando los siguientes puntos: el juego tiene muchas reglas y muchas veces son difíciles de entender para poder seguirlas. Más de una vez nos brincamos una regla. Las y los bebés, dependiendo de su edad, no pueden comprender y seguir todas las reglas. A partir de los 9 meses empiezan a comprender el "no", sin embargo, no hay utilizarlo de forma excesiva, como el caso del compañero que trató de distraerlos, sólo cuando sea necesario. Las y los niños, aunque comiencen en esa etapa a entender, no son pequeños adultos, no comprenden lo que sentimos y pensamos completamente. Es por eso que sus encargados deben ser pacientes.

• MOTIVANDO EL APRENDIZAJE DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE

creado por Machuca, 2011; Pohlhammer, s. f. y Hernández y Rodríguez, 2003



Objetivos:

- Aportar ideas a los padres y madres, de cómo fomentar hábitos de salud en sus hijas e hijos.
- Estimulación del lenguaje y memoria.



Materiales:



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se forman 3 grupos. A cada uno se le entrega la letra de una de las canciones infantiles siguientes. Se les da un tiempo para leer la letra en grupo y buscar una forma creativa de cantarla juntos.
- Una vez presentados los grupos, se aplauden unos a otros, y se reflexiona de la importancia de fomentar los hábitos de higiene, salud y nutrición a esta edad.
- Analizar con los participantes y las participantes, la importancia de fomentar los hábitos de higiene: lavar sus manos antes de comer, lavar sus dientes, limpiar su carita.

- Tomar en cuenta; que es importante dejar que coman y beban solos, aunque aún harán regueros. Todavía se están entrenando para avisar si quieren ir al baño, así que no hay que castigarlos o regañarlos cuando no lo logran.
- Es importante dejar que se enjabonen solos mientras se bañan, se puede aprovechar para ir mencionando las partes del cuerpo para mejorar su vocabulario y pronunciación.
- Fomentar que se laven las manos solos antes y después de comer y después de ir al servicio sanitario, supervisando para que lo hagan correctamente.
- Pueden colaborar recogiendo los juguetes, tirar al basurero las cáscaras de fruta que acaba de comer o ayudar a hacer pequeñas tareas del hogar, siempre teniendo en mente que, aunque entiende indicaciones, no es un adulto, no lo hará como tal (Hernández y Rodríguez, 2003).
- También se les recuerda que la música es una gran herramienta. En la actualidad es de fácil acceso, se puede encontrar en programas infantiles de radio, de televisión y también en internet. Pueden escribir las letras o memorizarla con sus hijos, esto ayuda a disminuir el estrés cuando estamos enseñando algún hábito.

Lírica infantil "Si sanos y fuertes"
(Machuca, 2011, p. 126).

Si sano, si fuerte, tú quieres crecer,

Lávate las manos antes de comer.

*Si sano, si fuerte, tú quieres crecer,
Lávate los dientes después de comer.
Si sano, si fuerte, tu quieres crecer,
Báñate diariamente, que te sienta bien.*

"Los dientes de arriba"
(Machuca, 2011, p. 127).

Los dientes de arriba se cepilla para abajo;
los dientes de abajo se cepillan para arriba;
y las muelitas debes de limpiar, con un movimiento circular.
Los dientes de abajo se cepillan para abajo;
los dientes de abajo se cepillan para arriba;
y las muelitas debes de limpiar, con un movimiento
circular.

"A comer verduras"
(Pohlhammer, s. f.).

A comer verdura uraura
A comer verdura uraura
A comer verduras
Que ellas nos dan hermosura uraura
A comer verdura uraura
A comer verdura uraura

Mejor verdura que comerse una fritura
Son ricas las papas fritas
Con kétchup vaya ricura
Pero si comemos muchas
Nos ataca la gordura.

• JUGANDO CON MI HIJO

adaptado por Hernández y Rodríguez, 2003



Objetivos:

- Motivar por medio del juego la puesta y aceptación de límites y reglas.
- Estimular el área motora gruesa y el área del lenguaje y cognitiva.



Materiales

- Tiza.
- Cajas de cartón o canastos o llantas viejas.
- Música(opcional).



Duración: 20 minutos.



Indicaciones

- Facilitador con la tiza dibuja un círculo, una línea recta, o línea curva y les indica a las figuras parentales como jugar con sus hijos.
- Les propone que se imaginen que son enanitos (caminan de cuclillas) o gigantes (caminando de puntillas) por las líneas que marco en el suelo

- Pueden poner sillas, o llantas o canastos y decirles a los niños que imaginen que van a escalar una montaña (silla), pueden imitar a un caballo, vaca mientras camina atravesando los diferentes obstáculos, esta actividad permite seguir reglas, estimular el lenguaje y la motora gruesa.
- Poner música movida y solicitarles a las figuras parentales que se pongan de pie y al ritmo de la música van a realizar los siguientes ejercicios:
 - Cabeza: atrás, adelante, a los lados.
 - Hombros: arriba, abajo, adelante, atrás.
 - Brazos: arriba, abajo, adelante, atrás, a los lados, en rotación.
 - Manos: abre, cierra, golpea las mesas con las manos abiertas.
 - Muñecas: flexiona, extiende, mueve en círculos.
 - Tronco: inclinado hacia adelante, atrás, a los lados.
 - Piernas: (de pie) marcha (sentado) adelante, a los lados; como tijera, arriba, abajo.
 - Pies: (sentado) adelante, atrás a los lados, en círculos. (Hernández y Rodríguez, 2003, p. 127).
- Se realiza la plenaria, analizando sentimientos de las participantes y la importancia de que a través del juego, se establecen normas y reglas, además se estimula diferentes áreas del desarrollo.

• CRUZADOS

adaptado de Tortert por Hernández y Rodríguez, 2003



Objetivos:

- Enseñar estrategias para promover el desarrollo psicomotor de niñas y niños.
- Estimular la concentración.



Materiales:



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita a los participantes y las participantes que se formen en círculo.
- Cuando la facilitadora da la señal, todos deben tratar de cruzarse y quedar en el lado opuesto de la rueda sin tocarse.
- Poco a poco se van introduciendo variantes, como, a la señal deben cruzar brincando el pie derecho, con el pie izquierdo, con los pies juntos, marchando, dando vueltas, caminando de puntillas, caminando en zigzag, entre otros.

- Al final de la actividad se hace una plenaria para reflexionar y se les explica:
 - A esta edad el o la niña domina el equilibrio, por esa razón puede realizar movimientos que se hicieron en el ejercicio, como saltar, caminar, ponerse de puntillas, entre otros. Es necesario ayudar a los infantes a perfeccionar estas conductas, aprovechando cada espacio de la casa o fuera de esta, por ejemplo: subir y bajar gradas, cuestas, brincando sobre obstáculos en la calle, haciendo equilibrio sobre una línea, caminar sin tocar las rayas en el piso, entre otros. También se puede sugerir algunos materiales caseros para hacer juguetes, como un palo de escoba para que juegue de caballito, hacerle un trencito amarrando cajas pequeñas, entre otros (Hernández y Rodríguez, 2003).

APRENDIZAJE SENTIDO DE CAPACIDAD RESPONSABILIDAD

QUINTO ESTRATO

Si bien es cierto en este estrato se enfoca la capacidad de aprendizaje que tienen los niños y niñas desde su nacimiento a los tres años de edad, este aprendizaje se puede ver afectado si las necesidades básicas no se han suplido en forma satisfactoria. Al respecto, Papalia, et al. (2009), señalan que los lactantes y los niños pequeños, requieren no solamente que suplan sus necesidades como el alimento, vestido y refugio, sino que se les ame, proteja, dándose una relación afectiva entre las personas menores de edad y las figuras parentales y cuidadores. Conforme el infante va desarrollando su locomoción y lenguaje, va adquiriendo también su autonomía, se va estableciendo los límites claros y acordes a su edad. Posteriormente el niño y la niña van desarrollando mayor autocontrol y se relación con sus pares adquiere más interés (Papalia et al., 2009). Desde su nacimiento hasta los tres años el infante a nivel de su desarrollo físico, aprende a gatear, sentarse, ponerse de pie, caminar (motora gruesa), coge el biberón, hay que estimularlo en los movimientos finos para que posteriormente, realice otros más complejos como lo es coger la cuchara y comer solo.

Con respecto al lenguaje, Papalia et al. (2009), indican que el recién nacido por medio del llanto, zureos y balbuceos inicia su etapa prelingüística. A los seis meses aprende los sonidos básicos del idioma e inicia la asociación del sonido con significado. Las primeras palabras empiezan entre los 10 y 14 meses de edad y a los 3 años la capacidad para comunicarse está bien desarrollada. A los dos años los infantes manejan un vocabulario de 20 palabras, saben diferenciar entre la fantasía y la realidad, distinguen entre lo "mío y lo suyo", hacen pregunta y hacen oraciones cortas (Chávez y Sanabria, 2016). Es importante conversar con el niño o niña claramente, pronunciando correctamente los nombres de los objetos. Se recomienda leerles cuentos, contarles historias, cantar con ellos, conversar pidiéndoles su opinión, con paciencia y sin apurarlos, muchas veces hablan solos o inclusive tienen amigos imaginarios, que es una conducta normal (Hernández y Rodríguez, 2003).

Cabe anotar que este desarrollo depende de la maduración neural y las interacciones sociales que el niño la niña tengan (Papalia et al., 2009), de aquí la importancia de que el infante crezca en un ambiente familiar, en el cual se sienta protegido, querido y seguro.

Actividades lúdicas

• SIMÓN DICE...

adaptado de Tortert, 1982



Objetivos:

- Proveer a las madres y padres de ideas para estimular a las niñas y niños cognitivamente.
- Estimular el lenguaje de los niños y niñas



Materiales:

- 5 Cajas.
- Juguetes diversos, ya sea reciclado o no, lo que tenga a la mano, por ejemplo, bolas de papel reciclado, recortes de revista, etc. Deben ser suficientes para cada participante.



Duración: 10 minutos.



Indicaciones:

- Se coloca sobre una mesa/silla/escritorio una caja. En el otro extremo se colocan los materiales, suficientes para todos los y las participantes y cajas en las cuatro esquinas del lugar.

- Se forman 5 grupos. Se les dice que van a jugar "Simón dice...". Una persona pasará al frente, hará un movimiento y los demás lo imitarán usando los materiales.
- El o la facilitadora hace el primer ejercicio utilizando un juguete: lo toma, lo pone debajo de la mesa y dice: "Simón dice que pongan la bola "abajo" de la mesa", o "Simón dice que pongan el juguete "arriba" de la mesa". La idea es que hagan algo con el objeto o juguete y describan la acción con palabras. Ahora le toca el turno a otra persona. Si se les acaban las opciones, pueden hacer la orden sin el juguete u objeto.
- Una vez terminado el juego se hace una plenaria y se describen las actividades que las y los participantes propusieron y se hace la siguiente reflexión:

A partir de los dos años las niñas y niños han adquirido gran cantidad de conocimiento a través de la manipulación de objetos y relacionándolos, han desarrollado la habilidad de resolver algunos problemas lógicos que tienen que ver con las diferencias de tamaño, de textura, de peso, de forma, entre otros (Hernández y Rodríguez, 2003).

Es importante darles objetos de diferentes texturas, hablando con ellos sobre si éstos son duros, blandos, suaves, ásperos, lisos, entre otros. Al comer, pueden hablar de los sabores de las comidas, si son dulces, salados, ácidos, etc.

Una oportunidad de aprendizaje es permitirle que huelga los alimentos, las flores, entre otros (Hernández y Rodríguez, 2003).

- La facilitador informa algunas ideas que se pueden hacer en la casa tales como jugar con el niño- niña, dándole indicaciones de colocar objetos arriba, abajo, dentro, fuera y debajo de otras cosas, como cajas, sillas, mesas, lo que tenga disponible en su casa. También se le puede pedir al niño que separe objetos/juguetes por tamaño, colores, formas, etc. Puede jugar en casa "Simón dice...que se toque la nariz" para enseñar las partes del cuerpo.

• ROMPECABEZAS

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Estimular el desarrollo cognitivo de las niñas y niños.



Materiales:

- 5 hojas de revista con un paisaje o un dibujo de al menos $\frac{1}{2}$ página. Las imágenes pueden ser de diferentes temáticas cada una, por ejemplo, un anuncio de un perfume, relojes, comida, etc.
- Cartones para pegar las imágenes.
- 10 tijeras.
- Bolsitas pequeñas para guardar las piezas cortadas.
- Tubitos de goma.



Duración: 30 a 45 minutos.



Indicaciones:

- Se forman 5 equipos. Se les entrega las diferentes imágenes de revista, cartones de construcción y dos tijeras.

- Se les indica que las imágenes se deben pegar en el cartón, marcar con un lápiz en diferentes piezas (máximo 25 piezas) y recortar la figura en las marcas que hicieron, construyendo un rompecabezas de la imagen.
- Cada equipo debe construir 3 rompecabezas
- Cuando terminan deben colocarlo en una bolsita.
- La facilitadora recoge los rompecabezas y los distribuye a los equipos, procurando que no les quede el mismo que ellos recortaron.
- A la señal, tienen 10 minutos cada equipo para armar los rompecabezas.
- Se hace una visita a cada grupo para ver cómo quedaron los rompecabezas y gana quien lo termine primero.
- Se realiza una plenaria analizando con las participantes la importancia de estimular el desarrollo cognitivo de sus hijos e hijas, cuando estén realizando esta actividad en el hogar, deben acompañarlos y explicarles lo que están armando, pueden inventar un cuento acerca del rompecabezas construido. Se les dan algunos ejemplos (Narvarte y Espiño, 2012)
- Hacer rompecabezas caseros de 2, 3 ó 4 piezas.
- Hacer piezas para torres de cajas recicladas, las pueden forrar con colores.
- Fabricar con cartón figuras geométricas.
- Hacer juegos de tarjetas para formar parejas con recortes de revista o pueden dibujar los objetos ellos mismos (los padres y madres).
- Fichas de diferentes colores o con animales, entre otros.

• CUENTOS DE SECUENCIAS

adaptado de Narvarte y Espiño, 2012



Objetivo:

- Estimular el desarrollo cognitivo y de lenguaje en los niños y niñas.



Materiales:

- Imprimir secuencia de imágenes (Anexo 2).



Duración:



Indicaciones:

- Se forman 3 grupos y se les pide que formen una historia completa basada en la secuencia de imágenes que se les entregó. Cada grupo pasa a contar su historia.
- Una vez terminada la actividad se les pregunta cómo podrían utilizar esto con sus hijos e hijas, complementando con las siguientes ideas (Narvarte y Espiño, 2012).
 - Las secuencias se pueden dibujar o encontrar en internet.

- Ubicar la biblioteca pública más cercana a sus hogares.
- Hacer historias con recortes de revistas o periódicos.
- Asegurarse de incluir frases de 3 palabras.
- Utilizar palabras en plural.
- Utilizar verbos en pasado, presente y futuro.
- Hacer los sonidos de los animales u objetos de los dibujos.
- Utilizar los conceptos de ubicación espacial: arriba, abajo, adentro, etc.
- Mencionar los colores, tamaños opuestos (grande-pequeño), formas, etc.
- Mencionar las partes del cuerpo.
- Identificar las características del tiempo: soleado, lluvioso, frío, calor, viento, etc.
- Mencionar cómo se siente el personaje: feliz, triste, enojado, sorprendido, entre otros.

• CUENTO LOCO

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Estimular el área cognitiva y del lenguaje de niñas y niños.



Materiales:

- Revistas, periódicos reciclados, entre otros.
- Tijeras
- Goma
- Marcadores, colores, cualquier cosa para pintar que tenga a la mano.
- Papelógrafo.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se forman equipos de 5 personas.
- Se les entrega papel periódico, suficientes tijeras, goma y varias revistas.

- Se les dice que entre todos van a hacer un "Cuento-loco" recortando figuras de las revistas y periódicos.
- Tienen que ponerle un nombre y describir el lugar, tiempo, nombre de personajes y secuencia del cuento: inicio, nudo y desenlace.
- Al final, cada grupo comparte su "Cuento-loco", reflexionando sobre la importancia de estimular la creatividad de los niños y niñas con materiales que tengamos a la mano. Podemos usar como personajes verduras o frutas, juguetes, piedras, cualquier cosa para estimular la imaginación de sus hijos e hijas.

AUTOESTIMA

SOLIDARIDAD

VERDAD

SEXTO ESTRATO

Al llegar al sexto estrato de la Pirámide, ya se ha trabajado con las figuras parentales la etapa de desarrollo desde el nacimiento hasta los tres años de edad, relacionando esta con los anteriores estratos de la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral, reflexionando acerca de cubrir necesidades, brindar protección y seguridad, establecer normas y límites acordes a la edad del niño y la niña, para que se sientan que pertenecen y son parte de su familia.

Antes de iniciar a definir la autoestima, expondremos un extracto del cuento que Laporte (2006) señala en su libro; Autoimagen, Autoestima y socialización:

- Radiantes de felicidad, el rey y la reina les explicaron que la única magia que ellas habían utilizado era la del amor y la esperanza en sus hijos.
- Hemos tratado de inculcar a nuestros pequeños una gran confianza en sí mismos. Hemos evitado las comparaciones y les hemos animado a

desarrollar lo mejor de ellos mismos. Ésta es la magia de que disponen los padres y podéis comprobar lo poderosa que es.

- Desde ese día, en el reino, cada vez que nace un bebé, un edicto real recuerda a los padres que tienen el poder mágico de favorecer la autoestima de sus hijos (p. 8).

Con respecto al término Autoestima, Laporte (2006), plantea que "autoestima es tener la certeza interior de la propia valía; es la conciencia de ser un individuo único, de ser alguien que no solamente tiene capacidades, sino también limitaciones" (p. 9).

Papalia et al. (2009), indican que el autoconcepto es la "imagen total que percibimos de nuestras capacidades y rasgos" (p. 325). El sentido del yo en las personas menores de edad en esta etapa de desarrollo, tiene un aspecto social, ya que su autoimagen es construida con base a la percepción que su familia tienen de ellos y ellas (Papalia et al., 2009).

La autoestima, indica Papalia et al. (2009) "es la parte evaluativa del autoconcepto, el juicio que hacen los niños acerca de su propia valía. La autoestima se basa en la creciente capacidad cognitiva de los niños para describirse y definirse a sí mismos" (p. 327).

Finalmente para Laporte (2006), los niños y niñas pequeños manifiestan su autoestima a través de la confianza que tienen en sí mismo. Señala que la buena autoestima es esencialmente:

- Sentirse bien con su cuerpo
- Estar orgulloso de ser un niño u orgullosa de ser una niña
- Tener el sentimiento profundo de ser digno de amor
- Sentirse a gusto con los demás
- Tener la convicción de ser capaz
- Esperar y creer que sus necesidades serán cubiertas y sus deseos, aunque no se puedan satisfacer, si son reconocidos (p. 10).

Actividades lúdicas

• IDENTIFICANDO MIS CUALIDADES

adaptado de Laporte, 2006



Objetivos:

- Ayudar al niño o niña a descubrir sus cualidades.
- Estimular el área del lenguaje de los niños y niñas.
- Estimular el desarrollo motor.



Materiales:

- Peluches o juguetes con forma de animal.



Duración:



Indicaciones:

- Escoger los peluches o juguetes con forma de animal.
- Se le enseña un juguete por turno.
- Papá, mamá o cuidadora, imitará el comportamiento del animal (forma de andar, gritar), pedirle a la persona menor de edad que haga lo mismo.

- La persona adulta destacará las cualidades del animal (es fuerte, es rápido, es cariñoso, entre otros). Pedirle al niño que haga lo mismo.
- Pedirle que escoja su animal preferido, que imite o que juegue a ser ese animal.
- Compararle con los animales: tan bonito como el pájaro, tan fuerte como el oso.

• REPARTIENDO ESTRELLAS

adaptado por Tarres, 2015



Objetivos:

- Reconocer las cualidades positivas de los diferentes miembros del grupo familiar.
- Estimular el desarrollo del lenguaje.



Materiales:

- Estrellas que se pueden dibujar y recortar o estrellas pequeñas que vienen en láminas (pegatina).



Duración:



Indicaciones:

- Sentarse en el suelo en forma de círculo (figuras parentales y personas menores de edad).
- Cada participante dirá algo positivo a cada uno y una de los integrantes del grupo y le entregará una estrella.
- Lo importante es pensar lo que se dice a los demás y lo que nos dicen y sentimos.

- Es importante de todos los y las participantes terminen con el mismo número de estrellas.
- Al finalizar la actividad se debe; preguntar lo que más les gusto, lo que menos le gusto y cómo se sintieron a lo largo de la actividad.

• CAJA DEL TESORO OCULTO

adaptado por Tarres, 2015



Objetivo:

- Estimular la autoestima en los niños y las niñas.



Materiales:

- Una caja, la cual puede forrar con papel.
- Un espejo que quepa en la caja.



Duración:



Indicaciones:

- El juego se puede realizar con tres o cuatro personas (figuras parentales, hijos e hijas)
- Dentro de la caja se esconde el espejo
- Se dirá la siguiente consigna, en la caja "hay un tesoro único en el mundo, algo especial, algo irrepetible" generando en ellos y ellas expectativas.
- Se les informa que de uno en uno se les va a ir abriendo la caja, en la cual ellos miraran y no dirán nada.

- Cuando todos y todas hayan visto la caja, se les pide que digan en voz alta lo que vieron.
- Se les pregunta por qué ellos que son personas únicas, especiales, irrepetibles y maravillosas.
- Se les motiva para que se dé la participación de todos los integrantes.

• PROTEGER SIN SOBREPOTER Y ADOPTAR ACTITUDES QUE FAVORECEN LA AUTOESTIMA

creado por Laporte, 2009, pp. 39-41



A continuación se dan una serie de afirmaciones en cada apartado (bebe, exploradores y decididos), las cuales hacen referencia a la sobreprotección. Anotar en las casillas con una P para protección y una S para sobreprotección.

Materiales:

- Hojas con las siguientes afirmaciones.
- Lápiz o lapiceros.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Entregue a cada participante las hojas impresas con las afirmaciones anteriores.
- Solicite que escriban una P (protección) o una S (sobreprotección) en el paréntesis correspondiente, de acuerdo a que si consideran que es una situación de protección o sobreprotección.

- Cuando hayan finalizado, indíqueles las respuestas, justificando porque es sobreprotección o protección, invitando en primer lugar a la participación de los presentes.
- Analice con las figuras parentales la importancia de proteger y brindar seguridad a las personas menores de edad.

Bebés (0-9 meses)

1. () Tenerle constantemente en brazos
2. () Comprobar que no tiene objetos peligrosos en su cuna
3. () Ir corriendo en cuanto llora
4. () Comprobar si está limpio
5. () Evitar salir los padres para no tener que encargar el Cuidado del bebé a otro
6. () Evitar cambiar frecuentemente a la persona que cuida al bebe
7. () Hacer todo lo posible para respetar sus rutinas
8. () No hacer ningún ruido en la casa para que no despierte
9. () No permitir que familiares que visitan cojan al bebé

Las afirmaciones 2 - 4 - 6 y 7 hacen referencia a la protección

Exploradores (9 -18 meses)

1. () Responder a sus necesidades básicas antes de que las exprese
2. () Cerrar con llave los armarios donde se encuentran productos
3. () Peligrosos
4. () Cerrar con llave todos los armario
5. () Prohibirle que trepe
6. () Llevarlo todo el tiempo en el coche durante el paseo
7. () Jamás perderle de vista fuera de la casa
8. () Ir al médico cuando se queja de algo
9. () Retirar todos los objetos frágiles o que se puedan romper
10. () Vigilar a los de más edad para que no le hagan daño

Las afirmaciones 2 - 6 - 7 - 8 hacen referencia a la protección

Decididos (de 18-36 meses)

1. () Permitirle que pase toda la noche en la cama de los padres
2. () Darle todo lo que quiere para evitarle una rabieta
3. () Llevarle a un sitio tranquilo cuando está con una rabieta
4. () Tomarle de la mano para cruzar la calle

5. () Enseñarle a que no se vaya con desconocidos
6. () Vestirle todas las mañanas
7. () Negarle a que se divierta con otros niños- niñas
8. () Vigilarle cuando estamos cocinando
9. () Rechazar un trabajo para no tener que encargar el cuidado del niño o niña
10. () Ir al parque con el niño y vigilarlo

Las afirmaciones 3 - 4 - 5 - 8 - 10 hacen referencia a la protección

ALEGRÍA ESPERANZA ESTÉTICA

SÉTIMO ESTRATO

En el estrato anterior se reflexionó acerca de la autoestima, en este se trabajará acerca de la alegría, esperanza y estética. Estos conceptos están estrechamente relacionados, así si un niño o niña tiene una autoestima baja, no se siente alegre y tampoco tiene esperanza, emociones y sentimientos que son ingredientes importantes para el desarrollo integral de las personas menores de edad.

Se conjuga aquí entonces tres conceptos: alegría, esperanza y estética, identificando la alegría como ese sentimiento que provoca júbilo, ánimo y que conlleva sentirse con esperanza y luchar porque el ambiente donde se desenvuelve, sea agradable, limpio y bonito.

Con respecto a la esperanza Laporte (2006) señala que:

E Para crecer, el niño tiene que poder esperar y creer que sus padres van a entender sus peticiones, responder a sus necesidades y escuchar sus deseos. También tiene que aprender a aceptar que hay que esperar un tiempo desde que hace su petición hasta que se satisface... Esperar es aprender a fijarse metas realistas y a esforzarse por alcanzar esa meta (p. 13).

¿Cómo se puede poner en práctica los tres conceptos antes mencionados?, existen varios aspectos que deben ser suplidos cotidianamente como lo es: brindar afecto, seguridad, protección, confianza, pero que además se pueden vivir que se a través del juego, que conlleva también el desarrollo de la imaginación, la creatividad, la cooperación, hace que los niños y niñas puedan plantearse metas.

Papalia et al. (2009), señalan que;

E El juego es importante para el desarrollo sano de cuerpo y cerebro. Permite que los niños participen en el mundo que les rodea, que usen su imaginación, que descubran maneras flexibles de utilizar los objetos y resolver problemas, y que se preparen para adultos (p. 338).

Por lo tanto el fin de este estrato es que crear conciencia en las figuras parentales de la importancia del juego y se motiven a jugar con sus hijos e hijas compartiendo así tiempo de calidad.

Actividades lúdicas

Las siguientes son actividades adaptadas de Vázquez (2013) y que permiten jugar con los bebés y estimularles el lenguaje.

• ¿DÓNDE ESTOY?

Con este juego se puede enseñar a los más pequeños **localizar el origen del sonido**. El adulto se puede ocultar en distintas partes de la casa y emitir un sonido desde su escondite. También se puede hacer esta actividad con la ayuda de un juguete sonoro.

• ¡SACA LA LENGUA!

Una buena idea para trabajar la motricidad labiolinguales **decirle al pequeño que su cara es una casita**, en la que los ojos son ventanas, la nariz el timbre, la boca la puerta y la lengua un amigo que está dentro de ella. Este juego permite entrenar los movimientos. Para ello, hay que pedir al niño que llame al timbre, abra la puerta y que deje salir (y volver a entrar después) a su amigo para dar un paseo.

• VAMOS A SOPLAR

Para aprender **articular bien las palabras**, el niño debe ejercitar la respiración y también aprender a acompañar el ritmo de la misma. Un buen ejercicio para ello es **jugar a hinchar globos**.

Otra propuesta es colocar pequeñas bolitas de papel o de algodón sobre una superficie lisa y **soplar sobre ellas para lograr que lleguen las primeras a la meta**.

• JUGUEMOS A DISFRAZARNOS

adaptado de Leach, 2014



Objetivo:

- Estimular la imaginación de los niños y las niñas.



Materiales:

- Sombreros, cascos, gorros.
- Bolsos, zapatos.
- Ropa que no ocupe y pueda cortar y hacer una capa.
- Bolsa de hacer compras.



Duración:



Indicaciones:

- Diga a su hijo o hija: vamos a jugar de...
- Ponga en una caja los materiales que tiene y permita que ellos escojan con lo que quieren jugar.
- Cuando haya escogido el objeto, pregúntele ¿quién te gustaría ser?

- Escoja usted también algunas de las cosas que hay en la caja y se disfraza, estableciendo con él o ella un juego que le permita expresar el personaje escogido.

• BASKETBAL

creado por Cuyuch, 2018



Objetivo:

- Enseñar a padres y madres juegos para estimular la motora gruesa.



Materiales:

- Periódicos viejos, para reciclar u hojas de papel bond para reciclar.
- 4-6 Cajas o palanganas o algo que sirva de depósito.
- Tape.



Duración:



Indicaciones

- Esta es una competencia de puntería. En el aula se coloca una línea de salida en el piso con tape, indicando una línea 3 o 4 metros.
- Después, a la misma distancia, se colocan los que servirán de depósito (cajas o palanganas).
- Se forman equipos con 5 participantes, el cual se le asignará uno de los depósitos como "cesta" de

basquetbol.

- A cada uno se le entregan 20 hojas de papel para reciclar y se les indica que a la señal deberá formar 20 pelotas de básquetbol de papel.
- Cada equipo hará una fila en detrás de la línea de salida, quedando enfrente de la cesta asignada.
- El equipo debe "encestar" las bolas en el depósito asignado, sin cruzar la línea del piso. Todos y todas deben participar.
- Si no encesta la bola, debe recogerla y volver a intentarlo. El equipo que termine primero gana.
- Una vez terminada la actividad, se les indica que esto mismo puede hacer en casas con sus hijos, juegos de puntería. Pueden usar bolas, bolsitas de tela con arena o pueden hacer las bolas recicladas con papel, como se hizo en la actividad. Esto ayuda a mejorar el control de las manos, realizando movimientos de precisión.

• OTRAS ACTIVIDADES

Para reforzar la motora fina en niños y niñas de dos años las figuras parentales pueden hacer lo siguiente: abrir y cerrar zippers, abrochar y desabrochar botones o broches, rasgar papel en tiritas, hacer bolitas con plastilina o barro, entre otros.

En todas las actividades, es importante que lo haga primero el padre o madre para que el niño o niña lo imite (Navarte y Espiño, 2012). También es importante cantarles canciones, contarle cuentos estimulando su lenguaje e imaginación.

Para estimular el desarrollo físico puede hacer carreras con caballitos de palo, andar de puntillas, jugar enano gigante, bailar con los niños y niñas, jugar con arena metiéndola en frascos plásticos, igualmente con la supervisión de las figuras parentales puede meter piedras pequeñas en una botella y luego cerrarla bien y jugar que son maracas.

Anexos

• Secuencia de imágenes



Actividades

SEGUNDA INFANCIA
(3 A 6 AÑOS)

CAPÍTULO



OBJETIVOS

- Analizar con las figuras parentales el desarrollo en forma integral de los niños y niñas entre los 3 a 6 años de edad.



Para trabajar en esta etapa

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER EN CUENTA?

- Conocer aspectos básicos acerca del cuidado del embarazo y del desarrollo de la persona nonata.
- Tomar en cuenta los estratos de la Pirámide de Desarrollo Integral del Patronato Nacional de la Infancia.
- Trabajar con las Pautas Esenciales para el Autocontrol y Nivelación de la Tensión Familiar: **cálmese en silencio - escuche - converse - explique - llegue a acuerdos.**
- Incorporar durante la capacitación, las pautas esenciales que propone el Patronato Nacional de la Infancia: **ver - oír - hacer.**



Alegría -
Esperanza
- Estética

Autoestima -
Solidaridad
verdadera

Aprendizaje - Sentido de
capacidad - Responsabilidad

Auto control - Disciplina - Respeto

Pertenencia - Compromiso - Bondad

Seguridad física y emocional - Amor

Necesidades básicas - Deberes parentales

PIRÁMIDE FAMILIAR PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

NECESIDADES BÁSICAS

DEBERES PARENTALES

PRIMER ESTRATO

La segunda infancia es considerada como la etapa que va de los tres a seis años de edad y comúnmente se le conoce como los años preescolares. Papalia, et al. (2009) señalan que "los niños hacen la transición de la primera infancia a la niñez. Sus cuerpos se vuelven más esbeltos, sus capacidades motoras y mentales más agudas y sus personalidades y relaciones más complejas" (p.271).

En esta etapa, los niños y niñas se vuelven más delgados y altos, sus hábitos de sueño cambian (Papalia et al., 2009), ya no son bebés, sino que son personitas dispuestas a explorar su mundo.

Papá, mamá o sus personas cuidadoras deben estar claras de las necesidades (físicas, emocionales y cognitivas) que estas personas menores de edad tienen. Atender las necesidades básicas en esta etapa de desarrollo para la salud y seguridad humana. Wiggins (citado por Dieterlen, 2001), describe las necesidades básicas como aquello que: "en todos los mundos posibles en donde existan las mismas leyes de la naturaleza, las mismas condiciones ambientales y una determinada constitución humana, los seres humanos sufrirían un daño si no tienen acceso a los bienes que las satisfagan" (p. 14).

Las necesidades básicas también se relacionan con la supervivencia y son consideradas una prioridad para la vida humana. La importancia de estas se encuentra en el hecho que, cuanto más exitosa sea la satisfacción de necesidades básicas en esta etapa, se aseguran personas adultas más felices, seguras, inteligentes, creativas y emocionalmente sanas (Young, 1995; Brazelton y Greenspan, 2005).

Entre las necesidades básicas que deben cubrirse en este momento del desarrollo se mencionan: la seguridad alimentaria y una nutrición adecuada (alimentación), higiene, asistencia médica, educación en el hogar, cuidado general, el acceso a la salud, el descanso. Si bien es cierto, cubrir estas necesidades es básico para cualquier etapa de la vida, lo que se debe tener en cuenta es que la forma de dormir, de alimentarse, las normas de higiene deben variarse en esta etapa, así por ejemplo: se acuestan más tarde, eligen lo que desean comer, han ido adquiriendo la autonomía, por lo que se pueden levantar en la noche e ir a buscar a sus progenitores o la persona que les cuida, por todo esto, se debe de

ir ajustando horarios, normas y límites con el fin de suplir sus necesidades de forma integral

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, AACAP; American Academy of Pediatrics, AAP; American Heart Association et al., Adams y Rickert; Graziano y Mooney; Rolls, Engell y Birch; y Williams y Caliendo (citados por Papalia et al., 2009), indican que para que el tiempo de la alimentación y del sueño, sean más satisfactorias tanto para las figuras parentales como para sus hijos e hijas, se puede tomar en cuenta las siguientes sugerencias:

Animando la hora de comer

- Los padres, y no los niños, son quienes deben elegir los horarios de comida.
- No obligue a su hijo o hija a dejar el plato limpio
- Sirva la porción adecuada a la edad y tamaño
- Frecuentemente sirva alimentos que pueda comer con las manos
- Sirva alimentos nuevos junto con la comida que conoce y le gusta a su hijo o hija.
- Si no come su alimento, de un tiempo razonable y retira el plato. Sírvalo de nuevo hasta la siguiente comida.
- Permita que su hijo o hija escoja entre dos alimentos, por ejemplo, banano o naranja, pan o tortilla.
- Evite comidas grasosas o bebidas gaseosas
- Tenga en cuenta, que la hora de la alimentación sea agradable y compartida por todas las personas que integran la familia.

¿Qué hacer a la hora de ir a dormir?

- Fije una rutina antes de que se vaya a la cama, por ejemplo, cuénteles un cuento, canten canciones infantiles, realice actividades tranquilas por lo menos 20 minutos antes de ir a dormir.
- No permita que vea programas televisivos violentos o de miedo.
- Deje una pequeña lámpara encendida en la noche para que se sienta más cómodo.
- Si se levanta durante la noche, acompañelo de regreso a su cama, háblele con tranquilidad, pero con firmeza y consistencia, mostrándole cariño, respeto y comprensión.
- Cuando el niño o niña tiene pesadilla, tranquilícelo y visite su cuarto ocasionalmente para ver cómo se encuentra.

Actividades lúdicas

• INGREDIENTES PARA UNA PATERNIDAD Y MATERNIDAD ACTIVA

adaptado de Aguayo y Kimelman, 2015



Objetivo:

- Reafirmar los deberes parentales con el fin de favorecer el desarrollo integral.



Materiales:

- Ingredientes impresos de manera individual.
- Marcadores de colores.
- Papel periódico para crear lista personalizada.
- Goma en spray.
- Material para decorar.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se muestra la lista de ingredientes a las y los participantes, se les pide que escojan por lo menos 5 ingredientes que necesitan fortalecer con sus hijos e hijas.

- Se divide al grupo en subgrupos de 5 personas, se les entrega un pliego de papel periódico y marcadores
- Se les solicita que analicen los ingredientes que escogieron y cómo los van a poner en práctica.
- De todos los ingredientes que expusieron, deben escoger 15 y escribirlos en el pliego de papel periódico.
- Si lo desean pueden agregar ingredientes propios que favorezcan el desarrollo socio emocional de los niños y las niñas que tienen a cargo, así que ¡anímesese y mezcle sus ingredientes con mucho AMOR!
- Se realiza una plenaria, donde cada subgrupo expone su trabajo
- La facilitadora hace la síntesis, es importante que analice los sentimientos que originó actividad.
- Se hace el cierre de la actividad

La lista de ingredientes

- Quiera a su hijo o hija con amor incondicional. ¡Demuéstrelo!
- Cuide y eduque siempre con respeto y buen trato.
- Ponga atención a las necesidades de su hijo o hija y a sus modos de expresión en cada momento de su desarrollo.
- Demuéstrele que le interesa lo que hace.
- Recuerde que para él o ella lo más importante es sentir su cariño y tener su atención.
- Celebre sus actividades, logros y/o aprendizajes

(aprender a caminar, agarrar un objeto, sus primeras palabras, construir una torre, hacer un dibujo, avisar para ir al baño, vestirse solo, realizar una tarea del jardín, etc.).

- Acójale cuando tenga miedo, tristeza, sienta frustración porque algo no le resulte, y anímele con cariño a intentarlo de nuevo.
- Mire y escucha con atención cuando su hijo o hija tiene algo que contarle o expresarle, ya sea con o sin palabras.
- Si tiene que ponerle límites, hágalo con cariño y respeto.
- Tómelo en brazos frecuentemente, especialmente cuando sienta pena o miedo
- Comparta juegos y diversiones.
- Acompañale a la hora de comer y acostarse.
- Aproveche para conversar de las cosas que sucedieron durante el día.
- Compartan las labores domésticas e incorporen a su hijo o hija en tareas simples, según su etapa de desarrollo y capacidades, a modo de juego y aprendizaje.
- Si trabaja fuera de la casa o no vive con su hijo o hija, es importante que mantenga contacto diario, por teléfono, aunque sea solo para que escuche su voz.
- Háblele y explíquele lo que ocurre en su entorno.
- Preocúpese siempre de cuidar la seguridad en los espacios en que se desenvuelve.

• LA RUTINA DE (NOMBRE DEL NIÑO O NIÑA)

adaptado por Delgado, 2017



Objetivos:

- Impulsar el cumplimiento de hábitos de higiene en los niños y niñas.
- Fortalecer el desarrollo físico de los niños y niñas.
- Estimular otras áreas del desarrollo como la cognitiva-emocional y lenguaje.



Materiales:

- Imágenes para ilustrar las actividades seleccionadas.
- Cartón.
- Cartulina.
- Papel de construcción.
- Tijeras.
- Marcadores.



Duración:

- 45 minutos para construir el material. Practicar la actividad durante un mes.



Indicaciones:

- La facilitadora al trabajar con las figuras parentales, hará con ellos y ellas esta actividad con el fin de que puedan replicarla en el hogar.
- La persona adulta conversará con el niño o la niña acerca de las diferentes actividades que comúnmente realizan durante el día.
- Juntos establecerán una rutina que incluya las principales actividades que deben realizar los niños a diario, por ejemplo, el baño, cepillado de dientes, lavado de manos, recoger el plato después de comer, entre otras.
- Seguidamente deberán construir tarjetas con imágenes de la rutina a seguir.
- La construcción es libre, sin embargo, en los anexos se muestran algunas ideas de cómo se podría realizar (anexo 1).
- Es importante que la persona adulta acompañe y supervise al niño o niña las primeras veces que se sigue la rutina. Incluso es recomendable que la realicen juntos.
- La creación de rutinas podría tener un impacto emocional positivo en los niños o niñas, además de favorecer la autonomía y responsabilidad.

• MUÉVETE

adaptado de Martínez, 2017



Objetivos:

- Estimular la actividad física en los niños y las niñas promoviendo estilos de vida saludable.
- Estimular el desarrollo socioemocional



Materiales:

- Conos.
- Botellas plásticas de diferentes tamaños.
- Cuerda para brincar.



Duración:

- Practique esta actividad 20 minutos diarios, tres veces por semana.



Indicaciones:

Invite a su niño o niña a realizar algunas de las siguientes actividades de acuerdo con su edad:

De 3 a 4 años:

- Pídale al niño que intente lo siguiente:

- intentar caminar de lado.
- intentar caminar hacia atrás y de puntillas,
- intentar brincar.
- intentar tocarse la punta de los pies.
- Es importante que estas actividades se realicen sin presionarlo, al ritmo de cada niño o niña.
- Se recomienda practicar un ejercicio por día, hasta que se logren dominar todos los ejercicios, también se pueden agregar otros movimientos.

De 5 a 6 años:

- A esta edad se pueden realizar recorridos con obstáculos de diferentes tamaños, o intentar completar un laberinto simple con los mismos obstáculos.
- Además, se considera que entre los cuatro y seis años de edad, es un buen momento para realizar otro tipo de actividades que favorezcan el desarrollo físico del niño o de la niña, tales como, aprender a utilizar la bicicleta, o brincar la cuerda.
- Recuerde que su compañía, supervisión, colaboración y participación favorecen el desarrollo del niño o niña, por lo tanto, es muy importante que durante el desarrollo de estas actividades se reconozcan los logros y avances realizados por los niños y las niñas, aunque este sea mínimo.

• LLEGÓ LA HORA DE DORMIR

adaptado de Antonella, 2011



Objetivo:

- Crear hábitos saludables al momento de dormir.



Materiales:



Duración: 10 minutos antes de acostarse.



Indicaciones:

- Una vez que el niño o la niña se encuentre listo para dormir en su cama, el padre, madre o encargado deberá invitar al niño o niña a que piense en cosas bonitas (pensamientos positivos), por ejemplo, imaginar un castillo mágico dentro de la habitación, imaginar una lluvia de chocolates que cae sobre la habitación, la visita de un hada madrina, entre otras.
- Esta conversación se debe mantener hasta que el niño o niña indique que ya quiere dormir o hasta que se quede dormido.
- Para llevar a cabo este ejercicio, se recomienda buscar una posición cómoda para ambas personas y utilizar un tono de voz suave.

• APRENDIENDO DE LA COTIDIANIDAD

adaptado de González, 2016

Entre tantas preocupaciones queda poco tiempo para compartir con el niño o la niña, por lo que se propone sacar provecho a las actividades que se realizan en el hogar día a día y explicarle al niño o niña lo que se realiza, para favorecer el desarrollo cognitivo.



Objetivo:

- Fortalecer el desarrollo cognitivo a través de la cotidianidad.



Materiales:



Duración: Variable.



Indicaciones:

- La actividad consiste en aprovechar y explicar al niño o niñas las situaciones que van ocurriendo mientras se realizan ciertas actividades, por ejemplo, mientras se lavan las manos se puede ir describiendo todo el proceso: primero debemos abrir la llave para que salga el agua, ¿esta fría o caliente? ¡Oh, esta fría! Ahora agregamos jabón para que queden muy limpias, el jabón

tiene aroma a frutas, ¡que rico! Ahora es el momento de frotar las manos, ¡mira que divertido, hay espuma! Debemos enjuagar, abrimos nuevamente la llave y ¡listo!, manos limpias

- La descripción detallada de las actividades es muy importante, otros espacios que puede aprovechar para enseñarle al niño o niña es la hora del baño, el proceso de preparar la comida, el momento de lavar platos, entre otros.

• PIMPÓN ES UN MUÑECO

adaptado de MINED, 2011



Objetivos:

- Incentivar hábitos de higiene que favorezcan la salud de los niños y las niñas.
- Estimular el desarrollo cognitivo y físico.



Materiales:

- Si se cuenta con algún recurso electrónico como Tablet o celular, se podría buscar la canción en YouTube y practicarla desde ahí. Si elige esta opción, recuerde que es importante compartir con el niño o la niña y no solamente entregarle la herramienta electrónica.



Duración:

- Practicar y cantar la poesía cada vez que se realice el lavado de manos, respetando al menos los tres momentos señalados.



Indicaciones:

- En temas de seguridad alimentaria, el adecuado lavado de manos es fundamental, por esta razón, es importante promover en los niños y las niñas un adecuado lavado

de manos, el cual debe realizarse en al menos tres momentos clave:

- Antes de preparar los alimentos, o comer.
 - Después de usar el servicio sanitario.
 - Después de estar en contacto con cualquier animal o basura.
- Se propone incentivar este hábito con la canción "Pimpón es un muñeco" practicando, memorizando y cantando junto a los niños la siguiente poesía:

"Pimpón es un muñeco de trapo y de cartón

se lava las manitas con agua y jabón.

Cuando come sus frutas

las lava con jabón

práctica hábitos de aseo para vivir mejor".

- Recuerde que involucrarse en las actividades de los niños y niñas, tiene un impacto socioemocional positivo.

• ¿QUÉ DIJISTE?

adaptado de González, 2016



Objetivos:

- Estimular el área del lenguaje.
- Fortalecer el desarrollo cognitivo.



Materiales:



Duración: Variable



Indicaciones:

- Cuando el niño o la niña soliciten algo, intentar ampliar y completar lo que ha dicho. Por ejemplo, si dicen hambre, usted puede complementar de la siguiente manera, ¿has dicho hambre? ¿Tienes hambre? ¿Qué te gustaría comer?, lo mismo al momento de ir al baño, ¡Baño! ¿Dijiste baño? ¿Necesitas ir al baño? ¿Ocupas ayuda o puedes solo? ¡Recuerda lavarte las manos!
- Este ejercicio se puede utilizar en todo momento. En esta etapa de la vida los niños comienzan a descubrir el mundo y es importante ayudarles para que el descubriendo sea lo más completo posible.

- Cuando el niño o la niña digan palabras cortas, aproveche para indagar y ampliar el vocabulario de ellos.

SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL AMOR

SEGUNDO ESTRATO

La seguridad es considerada por Maslow (1991) una necesidad que brinda orden y estabilidad emocional, este autor considera que la seguridad y protección son aspectos imprescindibles a ser cubiertos en las necesidades básicas.

Las figuras parentales deben no solo brindar el techo, vestido, alimentación, salud y educación, sino que, además deben proveer un ambiente de protección y seguridad tanto física como afectiva, velando por el bienestar e interés superior de sus hijos e hijas. Una relación afectiva sana entre padres, madres, hijos o

hijas, ayuda a construir un vínculo familiar más sólido con el tiempo, además de favorecer a que las personas se sientan realizadas, logrando así, una mejor calidad de vida personal y familiar (Aguayo y Kimelman, 2015).

Al respecto, Papalia, et al. (2009), señalan que en la etapa de los 3 a los 6 años de edad el desarrollo psicosocial es fundamental. "El desarrollo emocional del niño y sus sensación del yo están enraizados en las experiencias de esos años" (p.324).

Por otra parte, se considera que el vínculo establecido entre el cuidador y el niño o la niña durante sus primeros años de vida, es básico para su desarrollo cognitivo, psicológico y social. Raineri, y Grad (2002) indican que;

La intensidad, estabilidad, continuidad y calidad de afecto que los niños y las niñas reciban durante los primeros años de vida, se verá reflejada en la seguridad y capacidad que tendrán para transitar el proceso de exploración e investigación de nuevos ambientes, situaciones y relaciones a lo largo de toda su vida (p. 14).

Como se ha venido mencionando, el ambiente familiar debe caracterizarse por el amor que exista entre sus miembros, visualizando este sentimiento como un medio que facilita las relaciones interpersonales generando apego, responsabilidad y cuidado, primero de manera individual para luego poder ser transmitido a otras personas. En este sentido, es importante que los padres, madres o encargados, posean recursos de seguridad emocional y amor, para poder brindarles lo mismo a sus hijos e hijas.

Algunas de las necesidades que se pueden cubrir en este estrato son las siguientes:

- Seguridad física (protección, alimentación, abrigo)
- Seguridad familiar (contención, amor, afecto)
- Seguridad de recursos (vivienda digna y ordenada)
- Afectividad.
- Amor.

Actividades lúdicas

• CUIDANDO A MI PELUCHE

adaptado de babyradio.es, 2017



Objetivos:

- Promover la empatía del niño o niña.
- Identificar las relaciones que se establecen en el ambiente familiar.
- Estimular el desarrollo cognitivo



Materiales:

- Peluche o muñeco preferido del niño o de la niña.



Duración:

- Se sugiere que la actividad puede practicarse durante varios días de la semana.



Indicaciones:

- Pídale a niño o niña que seleccione a su peluche o muñeco preferido.
- Se le indicará que debe cuidar a su muñeco por un día.

- El niño o niña debe hacer todo lo necesario por el bienestar del peluche.
- La indicación que se le debe dar al niño o niña es: debes cuidarlo al peluche para que este sano y feliz.
- Se debe indicar que el muñeco necesita mucho cariño y amor, y que él o ella, debe procurar brindarle esto al muñeco.
- Durante este ejercicio, la persona adulta puede sugerir o colaborar en el cuidado que el niño hace del muñeco. Por ejemplo, supervisar que el niño o niña esté atento de los horarios de comida,
- La actividad podría utilizarse como un reflejo de como el niño o la niña se sienten queridos por sus familiares, lo que también podría favorecer para que las personas adultas cuiden la forma en la que se están relacionado con el niño o niña.

• EL JUEGO DE LAS COSQUILLAS

adaptado de



Objetivos:

- Fortalecer el desarrollo socioemocional a través del contacto físico de manera cariñosa entre el niño o la niña y las personas encargadas.
- Estimular el desarrollo físico



Materiales:



Duración: 10 minutos cada mañana.



Indicaciones:

- Esta actividad puede realizarse en la mañana para despertar en forma cariñosa al niño o niña. Puede decirle: "buenos días, ya viene la arañita hace cosquillas a levantar a..."
- Por medio de las cosquillas se estimula la motora fina, por lo tanto, se propone que esta actividad se realice en el transcurso del día, permitiendo al mismo tiempo que el niño o la niña devuelvan la acción, es decir, que la persona adulta permita que le realicen cosquillas, se puede variar por caricias en la cabeza o brazos.

- La actividad se sugiere como una manera saludable para acercamiento afectivo con el niño o la niña.

• ABRAZOS MUSICALES

adaptado de Cerdas y Limpens, 2016



Objetivos:

- Estimular el desarrollo socioemocional
- Promover las relaciones afectivas en la familia.
- Fortalecer el sentimiento de grupo y la diversión



Materiales:

- Grabadora
- CD de música alegre y movida



Duración: 25 minutos



Indicaciones:

- Se pide al grupo familiar que seleccionen a un miembro de la familia para que controle la música.
- Las demás personas del grupo familiar deberán colocarse en círculo
- Cuando se forma el círculo, deberá comenzar a sonar la música y podrán realizar movimientos al ritmo de la música.

- La persona que está fuera del círculo podrá detener la música cuando guste, cuando la música se detenga, los miembros del grupo familiar deberán abrazarse en parejas.
- La música deberá continuar, pero esta vez bailarán en parejas, cuando la música vuelva a sonar deberán abrazarse en tríos.
- La siguiente vez que se apaga la música se abrazarán en grupos de cuatro, hasta que finalmente se junta todo el grupo en un gigantesco abrazo musical (abrazándose y bailando)
- Al final de la actividad, los miembros de la familia podrán expresar como se sintió cada uno realizando la actividad.

• MI ÁRBOL FAMILIAR

adaptado de educarchile, s.f.b.



Objetivo:

- Estimular el desarrollo cognitivo y el lenguaje en los niños y las niñas, identificando el nombre de sus familiares



Materiales:

- Fotografías de cada uno de los miembros familiares o de las personas que habitan bajo el mismo techo.
- Cartulina para construir el árbol.
- Tijeras.
- Goma.
- Lápices de color.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Dibujar o construir con el niño o niña un árbol familiar donde se indiquen los nombres de las personas que conviven con él o la menor.

- La idea es construir el árbol de manera llamativa para que el niño o niña pueda visualizarlo e identificar a los miembros de su familia.
- Al finalizar el árbol, el niño o niña con ayuda de su padre, madre o encargados, deberá realizar una pequeña descripción de las personas que conforman su grupo familiar, por ejemplo, deberá indicar que actividades realizan, quién es la persona del grupo familiar a la que sienten más cercanos, cuál es el momento en que lo pasan mejor con su familia, entre otros.
- Es importante que esta actividad se realice con los nombres reales de las personas, es decir, se debe evitar utilizar sobrenombres, por ejemplo, evite que el niño o niña identifiquen únicamente a una persona por el vínculo, es decir, "la abuela", lo correcto sería que indique "la abuela María".

• HABÍA UNA VEZ...

adaptado de educarchile, s.f.b.



Objetivos:

- Fortalecer el desarrollo socioemocional
- Estimular el desarrollo del lenguaje y el cognitivo
- Conocer los diferentes tipos de familia que existen, promoviendo valores como el respeto, tolerancia y empatía



Materiales:

- Ilustraciones con los diferentes tipos de familia.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- Conseguir diferentes imágenes que ejemplifiquen los tipos de familia, es decir, familia tradicional, familia monoparental, familias reconstruidas, familia extensa, entre otras.
- Explicarle al niño o niña cada una de ellas.
- Posteriormente el niño o niña deberán seleccionar un

tipo de familia y construir una historia, que inicie con la frase, había una vez...

- Cuando el niño o niña finalicen la historia, la persona adulta deberá realizar las siguientes preguntas:
 - ¿Crees que todas las familias son iguales?
 - ¿Qué tienen en común las familias?
 - ¿En qué se diferencian las familias?
 - ¿Qué es lo más importante de vivir en familia?

• EL ÁLBUM DE LOS VALORES

adaptado de Roblero, 2017



Objetivos:

- Estimular el desarrollo socio-emocional promoviendo los valores en el niño o niña.
- Fortalecer el desarrollo del lenguaje y cognitivo.



Materiales:

- Conceptos de los valores impresos.
- Hojas reutilizadas.
- Granos básicos (frijoles, maíz).
- Tijeras.
- Goma.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Con los conceptos que se encuentran debajo de esta descripción construya con el niño o niña un álbum de valores.
- El álbum deberá ser construido y decorado con material

de reciclaje (utilice una revista para ilustrarlo, cajas de leche, granos básicos, bodequitos de papel, entre otros).

- Cuando el álbum este construido deberán leer y aprender el concepto de un valor cada semana.
- El valor que corresponda a la semana deberá ser puesto en práctica y reforzado por las personas adultas que acompañen al niño o niña.
- Si se desea se pueden agregar más definiciones de valores.

Concepto de valores

Respeto: Es un buen trato en familia, significa que no debe haber insultos o gritos hacia ningún miembro de la familia.

Tolerancia: Este derecho nos enseña que se debe mantener un trato respetuoso ante las ideas de los demás, aunque no estemos de acuerdo con ellos.

Honestidad: Estar dispuesto a decir siempre la verdad. Mentir es un antivalor.

Gratitud: Es la expresión y reconocimiento de lo que otros hacen por nosotros, mediante su servicio o ayuda.

Empatía: La capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender cómo piensa y respetar cómo siente., haciendo posible que los vínculos sean fuertes y sanos.

Generosidad: Es entender que convivir con otras personas implica muchas veces entregarse por la felicidad de los demás. La generosidad es fundamental para el bienestar y la felicidad de todos.

• VERDADERO O FALSO

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Fortalecer la vinculación afectiva, a través de la confianza y la seguridad.
- Fortalecer el desarrollo socio-emocional.



Materiales:

- Pañuelo para vendar los ojos.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita tres participantes voluntarios.
- De las personas voluntarias, una hará de ciego o ciega, la segunda persona será la guía y la tercera será un guía mentiroso (sin que el ciego/ ciega sepa en quien de los confiar).
- Los demás participantes formaran un laberinto viviente y deben permanecer en silencio
- El ciego/ciega se sitúa en el extremo del salón y debe salir del laberinto viviente con las instrucciones de

los guías, para poder salir de este laberinto tiene que descubrir en cuál de los guía debe confiar.

- Se puede repetir la dinámica con otras personas voluntarias y repetir la dinámica.
- Cuando finaliza la actividad se debe realizar una plenaria con los y las participantes analizando:
 - Sentimientos y emociones que despertó el juego en tanto todas las personas asistentes.
 - Validar sus sentimientos y relacionarlos con la necesidad de seguridad y protección que se necesita para el desarrollo integral de los niños y niñas.

• ESTO ES UN ABRAZO

adaptado de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA, 2002



Objetivos:

- Promover las relaciones afectivas entre los miembros de la familia.
- Estimular el desarrollo cognitivo y físico



Materiales:

- Este ejercicio se puede realizar con música de relajación de fondo.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Se les pide a los adultos a cargo del niño o niña que identifiquen un momento del día en el que se comparta en familia, por ejemplo, la hora de la comida.
- Se solicita que todos y todas se sienten en círculo, de forma tal que se puedan abrazar.
- El o la que dirige la dinámica informa que "van a jugar a abrazarse" y seguidamente "abrazo a la persona que está a su derecha y le dice esto es un abrazo", quien es

abrazado debe preguntar ¿un qué?, se le responde un abrazo y se le vuelve abrazar de nuevo.

- Está dinámica se repite hasta que se complete el círculo.
- Se pueden agregar otras preguntas, Por ejemplo:
 - Esto es un beso, - ¿un qué? -Un beso.
 - Esto es una caricia, - ¿una qué? - Una caricia
- La idea es promover y destinar un momento del día en el que se haga contacto físico entre los miembros de la familia.
- Cuando se realiza la actividad con las figuras parentales, es importante analizar con ellos y ellas los sentimientos y emociones que despertó este ejercicio

PERTENENCIA

COMPROMISO

BONDAD

TERCER ESTRATO

El sentido de pertenencia es necesario para el desarrollo la autoestima, la seguridad y la confianza en el medio en que se desenvuelve la persona menor de edad. El sentimiento de pertenecer a al sistema familiar, un grupo de amigos, comunidad, entre otros; promueve además la construcción de la identidad.

Durante el desarrollo del ser humano y sobre todo en la primera infancia,

La familia funge como el grupo social que debe velar y fomentar el sentido de pertenencia, permitiendo al niño o la niña sentirse parte de un grupo; apropiándose de las pautas de comportamiento social y cultural que marcarán su identidad" (...) esta identificación de sentirse parte e identificado, fomenta la bondad como parte de la personalidad y la calidad de las relaciones (individual, familiar y social)" (Educarchile, s. f. b., p.3).

El desarrollo del sentido de pertenencia va a permitir que las personas menores de edad, además de sentirse seguras y protegidas, se van a responsabilizar y sentirse comprometidas en las tareas que realizan.

Al respecto, el Manual de Valores PANI (2014), define compromiso como la acción de "estar juntos, con el objetivo de sacar adelante una tarea, una misión, uniendo lo mejor de las voluntades y esfuerzos", entendiendo esta como la tarea que deberán cumplir los padres, madres o encargados del niño o de la niña de manera que le aseguren a su hijo o hija un ambiente cálido y seguro en el cual desarrollar estas habilidades.

Algunas de las necesidades que cubre el sentido de pertenencia son:

- Seguridad emocional
- Comunicación
- Aceptación
- Afectividad

Actividades lúdicas

• ESTA ES MI FAMILIA

adaptado de Educarchile, s. f. b.



Objetivo:

- Fortalecer el sentido de pertenencia en el niño y la niña.



Materiales:

- Hojas blancas.
- Lápices de color.
- Marcadores.
- Frases para reforzar la actividad:
 - Yo vivo con un grupo de personas con las cuales comparto mi vida de todos los días
 - Esta es mi familia, los amo y me aman



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- El grupo familiar, deberá pedirle al niño o niña que dibuje a su familia.

- Una vez finalizado el dibujo, las personas adultas deberán indagar quienes están presentes en el dibujo del niño o la niña, (es importante tener en cuenta, que el menor o la menor, pueden dibujar personas que no pertenezcan directamente al grupo familiar, pero que ellos los consideren parte, por ejemplo, una tía, amiga, una mascota, entre otros).
- Las personas adultas, deberán reforzar la actividad conversando la importancia de la familia además de utilizar frases, que le permitan al niño o niña entender que él o ella son importantes para la familia, dándole a entender que lo aman, que es especial, que el cumple un rol importante dentro de la familia, entre otros.
- Al finalizar la actividad, podrán seleccionar un lugar de la casa de habitación para mostrar el dibujo realizado por el niño o la niña.

• LA CANASTA FAMILIAR

creado por Rodríguez, 2018



Objetivos:

- Reconocer características propias del grupo familiar y de la persona menor de edad.
- Estimular el desarrollo cognitivo y de lenguaje.



Materiales:

- Objetos familiares.
- Objetos personales.
- Celular o cámara para tomar fotografía.
- Caja de cartón o canasto.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Se le pide al grupo familiar que busque objetos significativos que los identifican como una familia, por ejemplo, si a la familia le gusta jugar fútbol o ver fútbol, pueden llevar una bola de fútbol.
- De igual manera, cada miembro de la familia deberá seleccionar un objeto que los identifica dentro de

su grupo familiar, puede ser alguna prenda de vestir, juguete, entre otros.

- Los objetos serán depositados en una canasta o caja que se colocará en el centro de la casa de habitación.
- El niño o la niña será el encargado de descubrir los objetos, tomando al azar cada uno de los objetos depositados por el grupo familiar, el niño o la niña deberán tocar el objeto, olerlo y descubrir a que miembro del grupo familiar pertenece el objeto seleccionado.
- Si es un objeto familiar, con ayuda del grupo familiar deberá describir porque ese objeto es importante para la familia.
- Se debe procurar que la persona menor de edad comprenda la actividad, si es necesario brindarle ayuda, explicando que cada persona posee características, cualidades y fortalezas, que los hace ser una familia.
- Una vez que el niño o niña haya descubierto todos los objetos, se debe tomar una fotografía familiar que posteriormente deberá ser colocada en un espacio simbólico del hogar.

• PALOMITAS SALTARINAS

adaptado de Cerdas y Limpens, 2016



Objetivos:

- Favorecer por medio del juego el sentido de pertenencia y de unión familiar.
- Estimular el desarrollo físico en las personas menores de edad.



Materiales:



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- Se le pide al grupo familiar que ubiquen un espacio amplio donde puedan moverse libremente.
- Deben imaginar que son palomitas de maíz de caramelo que se están haciendo.
- Cada persona deberá comenzar a brincar por separado, pero cada vez que un miembro de la familia toque o roce a otra palomita deberán seguir moviéndose y saltando juntas, hasta que todas las personas del grupo familiar acaben formando una enorme bola de palomitas de caramelo.

- Al finalizar, la facilitadora analiza con los miembros de la familia.

• ESTE SOY YO

adaptado de Caba, 2010



Objetivos:

- Reconocer junto con las persona menor de edad las características que lo hacen ser incomparable y único.
- Fortalecer el desarrollo cognitivo y del lenguaje.



Materiales:

- Juguetes.
- Canciones.
- Artículos personales del niño o niña.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- La madre, padre o encargado debe iniciar una conversación con el niño o la niña, e indagar algunas ideas que posea sobre sí mismo (a), por ejemplo, ¿Quién es...? ¿Qué le gusta hacer a...? ¿Cuál es la comida favorita de...? entre otras.
- Posteriormente pueden jugar a representar los diferentes papeles, de hijos/hijas o de las figuras parentales

(pueden utilizar los juguetes y otros artículos como sombreros, pañuelos o algún implemento que ayude a la caracterización).

- Al finalizar la representación, la persona adulta también deberá explicarle que cada cosa que él/ella hace, lo que le gusta, su forma de vestir, su forma de sentir, de hablar, sus juegos preferidos, sus héroes, su forma de vestir, de peinarse, entre otras; nos hace personas diferentes, lo cual hace que para ellos (mamá o papá) sean las personas más valiosas e importantes en el mundo.
- La tarea de las personas adultas se basa en señalarle a cada niño, niña que él/ella tiene características y cualidades que lo convierten en una persona única en el mundo.
- Se analiza también la importancia de aceptar y respetar las diferencias que tiene cada persona en la familia.
- Por último, recuerde que esta actividad no se trata de comparar a su hijo/ hija con otros niños y niñas.

• TE DOY- ME QUEDO

adaptado de González, 2013



Objetivos:

- Reconocer las cualidades positivas que representan como grupo familiar.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Materiales:

- Juguetes.
- Canciones.
- Artículos personales del niño o niña.



Duración: 35 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora divide al grupo en subgrupos de 4 o cinco personas
- Se les explica que cada subgrupo representa una familia
- En cada subgrupo sus integrantes van a pensar en una cualidad que tengan como propia y en la cualidad de otro integrante del grupo.

- Posteriormente, deben realizar un intercambio, con la siguiente frase; "te doy mi (cualidad propia) y me quedo con tu (cualidad de la otra persona)", por ejemplo te doy mi generosidad y me quedo tu paciencia". "Te doy mi sentido del humor y me quedo tu creatividad".
- Al finalizar el intercambio, las personas deberán agradecerse, unirse y compartir un enorme abrazo grupal.
- Se realiza una plenaria, analizando sentimientos y emociones. Se les motiva a repetir la dinámica con los miembros de la familia.

AUTOCONTROL

DISCIPLINA

RESPECTO

CUARTO ESTRATO

El autocontrol es entendido como una conducta aprendida, Fernández, Marín y Urquijo (2010), consideran que en el autocontrol se ven involucrados procesos multidimensionales, los cuales logran abarcar elementos perceptuales, cognitivos, actitudinales, motivacionales, entre otros.

En cuanto al respeto y la disciplina, Valdés, Martínez, Alonso, Tanori y Madrid (2016), señalan que existen múltiples actividades en las que los padres y las madres pueden involucrarse y compartir con sus hijos e hijas para fomentar el respeto mutuo y la disciplina, siendo el principal beneficio, la creación de una relación abierta y de confianza con las personas menores. Los autores señalan que una ventaja de la disciplina es que los padres y las madres, logran que los niños y las niñas desarrollen e interioricen el valor de ciertas pautas sociales.

Por lo tanto, se podría considerar que la disciplina y una crianza positiva, benefician el autocontrol en niños y niñas.

Las necesidades que contempla este estrato son:

- Seguridad
- Modelaje positivo
- Educación emocional
- Confianza
- Obediencia

Actividades lúdicas

• LOS MELLIZOS

adaptado de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA, 2002



Objetivos:

- Explorar la creatividad y capacidad del trabajo en equipo.
- Estimular el desarrollo cognitivo y socioemocional.



Materiales:

- Lana.
- Pegamento.
- Papel periódico.
- Vaso plástico grande.
- Pedazos de tela largos o cuerda.
- Tijeras.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en parejas.

- A cada pareja se debe dar un vaso de plástico y una tira de tela para que se amarren de una pierna a la otra persona.
- Se les explica que deberán realizar las siguientes pruebas lo más rápido posible, buscar:
 - Cinco piedras bien pequeñas.
 - Tres piedras medianas
 - Cuatro palitos
 - Cinco hojas de distinto tamaño.
- Cada uno de estos materiales se deberá depositar en el vaso que se entregó al inicio.
- Cuando hayan terminado, se podrán soltar de la tela
- Se forman grupos de dos parejas, se les entrega lana, pegamento y un pliego de papel periódico.
- Se les solicita que construyan juntos, en 15 minutos, un objeto o figura con todos los materiales.
- Cuando hayan terminado, cada subgrupo presentará su trabajo.
- La facilitadora analizará los sentimientos de los participantes, además de las reglas y acuerdos que tuvieron que llegar.
- Relacionar la actividad con los límites y normas que deben de existir en el hogar, además de demostrar que a través del juego se les enseña a los niños a trabajar en equipo.

• DIVIRTIÉNDONOS EN GRUPO

adaptado de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA, 2002



Objetivos:

- Crear espacios donde la familia pueda utilizar el cuerpo y divertirse.
- Estimular el desarrollo físico



Materiales:

- La actividad puede realizarse con música alegre de fondo.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le pide al grupo que formen parejas.
- Se indica a las parejas que se tomen de las manos y se sienten y luego se paren, brinquen y se vuelvan a sentar sin soltarse las manos.
- Posteriormente se forman grupos de cuatro personas. Luego la deben conformar un grupo de seis siempre tomadas de las manos y repitan las actividades que realizaron como pareja.

- Se analiza la importancia de tener reglas y llegar acuerdos, igualmente se trabaja sobre los sentimientos y emociones que les originó la actividad.
- Se le invita a repetir la actividad con sus hijos e hijas.

• LA PARED DE LAS REGLAS

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Trabajar en el establecimiento de las normas de convivencia.



Materiales:

- Crayolas.
- Goma.
- Cartón o papel periódico.
- Revistas.
- Tijeras.
- Imanes.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Dividir al grupo en subgrupos de 4 personas y se les entrega los materiales anteriormente señalados.

- Se les solicita que analicen y lleguen acuerdos acerca de las reglas y normas que debe tener un niño o niña de 4 a 6 años.
- Las reglas o normas de convivencia deben ser dibujadas o pueden ser fotos o imágenes de revista, de manera que sean de fácil comprensión para los menores del hogar. Por ejemplo, una norma de cortesía en el hogar es respetar y escuchar cuando otra persona está hablando, se puede ilustrar con una oreja o un niño poniendo atención.
- Cuando se seleccionen los dibujos, deberán pegarlas en cartón y colocar un imán detrás del dibujo, esto con el fin de colocarlas en un lugar visible y al alcance de todos. (la refrigeradora, por ejemplo)
- Cada subgrupo debe de exponer su trabajo
- El facilitador analizará la importancia de: tomar en cuenta a las personas menores de edad para plantear las normas de convivencia, deben ser acordes a la etapa de desarrollo y ser claras y concretas.
- Se les solicita que repliquen la actividad que realizaron con sus hijos e hijas, pegando en lugar visible las normas construidas.

• SIMON DICE

adaptado de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA, 2002



Objetivo:

- Fortalecer la disciplina del niño o niña mediante el juego.



Materiales:



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- Se forma un círculo con los participantes.
- Se selecciona a un miembro para que sea Simón.
- Se explica al grupo que deben seguir las instrucciones cuando la instrucción se inicie de la siguiente manera: "Simón dice..." ¡Si la persona no empieza la instrucción con las palabras "Simón dice..." entonces el grupo no debe seguir las instrucciones!
- La persona puede comenzar diciendo algo como "Simón dice que aplaudas" mientras él/ella aplaude con sus manos. Las demás personas lo imitan. Después de un corto tiempo, se omite la frase "Simón dice".

- Aquellas personas que no sigan las instrucciones deberán 'salir' del juego.
- Se puede continuar el juego mientras siga siendo divertido.
- Analizar la importancia de escuchar y prestar atención.
- Motivar a las figuras parentales para que lo repitan en el hogar.

• COMUNICÁNDONOS CON AMOR

adaptado de Chacón, s. f. b.



Objetivos:

- Brindar alternativas en el manejo de límites de los niños y niñas.
- Fortalecer el desarrollo socioemocional en las personas menores de edad.



Materiales:

- Cartulina tamaño carta.
- Goma.
- Tijeras.
- Paletas de madera.
- Recortes o imágenes con los signos a utilizar



Duración: 45 minutos (para construir las paletas)



Indicaciones:

- El facilitador indica lo siguiente: a los niños y niñas de temprana edad se les dificulta en ocasiones aceptar el NO, por eso es adecuado aprender a utilizar otras

formas de comunicación que les indique que no pueden ser complacidos en forma inmediata

- Esta actividad puede trabajarse en el grupo de figuras parentales o encargados con el fin de que la replique en la casa.
- Se divide al grupo en subgrupos de 4 personas y se les entrega los materiales anteriormente señalados.
- Se les solicita que recorten o dibujen signos que señalen emociones (tristeza, alegría, asombro) o señales que indique que deben controlarse, por ejemplo, si desea indicarle al niño que se detenga puede ilustrarlo con una carita triste, con una mano de color rojo y le indica verbalmente que necesitan conversar acerca de la conducta mostrada.
- Cuando hayan finalizado la actividad se realiza un plenario en donde cada subgrupo enseñe y explique las señales realizadas
- Se analizan los sentimientos y emociones de los participantes
- Se les motiva a que realicen esta actividad en el hogar, aclarando que debe ser construida en forma conjunta figuras parentales e hijos. Si lo que desea es que regule la conducta, puede hacerlo con una mano color naranja.

• JUGANDO CON LOS ELEMENTOS

adaptado de Herrera, 2015



Objetivo:

- Brindar herramientas para que los niños y las niñas aprendan a autorregular sus emociones.



Materiales:

- Cubeta.
- Agua.
- Shampoo.
- Arena.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se les indica a las figuras parentales que cuando un niño o niña se muestre molesto, se le ofrece una cubeta de agua tibia y se le pide que toque el agua (opcionalmente, se le puede agregar shampoo, para que cambie la textura y el aroma, lo cual podría serle más atractivo y relajante),

- Cuando el niño se encuentre más tranquilo el padre, madre o encargado se puede acercar para conversar e indagar, ¿qué le hizo enojar? ¿Cómo cree que podría evitar esa conducta?
- Otra opción es ofrecerle cubeta con arena para que el niño esté en contacto con ella. A muchos niños y niñas, jugar con la arena o agua, es algo que les gusta mucho porque los distrae, entretiene y relaja.
- Lo importante de esta actividad es brindarle un espacio propio al niño o niña para que se calme, y complementar con la conversación acerca de lo que pasó. Con esto se puede promover la educación emocional y el control de emociones.

APRENDIZAJE SENTIDO DE CAPACIDAD RESPONSABILIDAD

QUINTO ESTRATO

El aprendizaje es entendido como la integración de habilidades, conductas, valores, actitudes, entre otras. Díaz y Hernández (2002) señalan que éste comprende "la capacidad de reflexionar en la forma en que se aprende y actuar en consecuencia, autorregulando el propio proceso de aprendizaje mediante el uso de estrategias flexibles y apropiadas que se transfieren y adaptan a nuevas situaciones (p. 12).

Desde una perspectiva humanista Moreira (citado por Rodríguez, 2004) menciona que la influencia emocional durante el aprendizaje, hace de éste un proceso más efectivo ya que "cualquier evento educativo es una acción para intercambiar significados (pensar) y sentimientos entre el aprendiz y el profesor" (p. 3).

En esta etapa, el aprendizaje está relacionado al valor de la responsabilidad, en el que se involucran competencias personales, emocionales y sociales. Según González y Padilla (citados por Díaz y De Sousa, 2008), los valores morales posibilitan el proceso de socialización del niño que consiste en el aprendizaje de saber distinguir lo correcto de lo incorrecto (p. 4).

Por otra parte, Papalia, et al. (2009), informan que las personas menores de edad en este periodo del desarrollo, mejoran la atención, tienen mayor eficiencia para procesar la información y sus memorias son más duraderas.

Las necesidades que se pueden cubrir en este apartado son:

- Seguridad emocional.
- Bienestar físico.
- Sentido de pertenencia.

Actividades lúdicas

• APRENDIENDO CON AMOR

adaptado de Roldán, 2016



Objetivos:

- Identificar tareas que le permitan al niño o la niña desarrollar el sentido de responsabilidad dentro del hogar.
- Estimular el desarrollo cognitivo y lenguaje.



Materiales:

- Papel periódico.
- Marcadores.



Duración:



Indicaciones:

- Haga subgrupos de 4 personas.
- Indíqueles que hagan una lista de tareas en las cuales puede involucrar al niño o niña.
- Señale que la premisa principal es que explique en forma clara y sencilla la tarea que quiere que el niño o niña aprenda a realizar.

- Motive a las madres, padres o encargados a que modelen la tarea que quieren que ellos realicen, para esto cada subgrupo puede hacer una representación en la cual unos hacen el papel de la persona menor de edad y otros el de papá o mamá enseñando la misma.

Tareas para un niño o niña de 3 años

- Recoger los juguetes de una habitación y guardarlos en una caja asignada para los juguetes.
- Poner la ropa sucia en el lugar adecuado para que después se lave.
- Ayudar a limpiar los derrames.
- Llevar la basura al cubo correspondiente.
- Limpiar el polvo (por encima).
- Regar las plantas con una regadera.

Tareas para un niño o niña de 4 a 6 años usted podría enseñarle

- Hacer la cama con la ayuda de un adulto.
- Depositar la comida y el agua de las mascotas del hogar (en caso de que los haya).
- Poner, recoger y limpiar la mesa.
- Barrer con una escoba acorde a su edad y altura.
- Seleccionar la ropa.
- Guardar los libros.

Se realiza la plenaria donde cada subgrupo expone la lista realizan la dramatización.

La facilitadora debe analizar la que la supervisión de una persona adulta es muy valiosa en el proceso de aprendizaje.

• ORDENAR Y CLASIFICAR

adaptado de González, 2013



Objetivo:

- Fortalecer el desarrollo cognitivo en los niños y niñas.



Materiales:

- Revistas.
- Imágenes o figuras de diferentes colores, tamaños, formas.



Duración: 15 minutos.



Indicaciones:

- Trabajar en subgrupos de cuatro personas adultas , se les entrega las revistas o imágenes,
- Se les solicita que en forma conjunta analicen las imágenes de acuerdo a las diferentes formas, colores, tamaños entre otras.
- Se les indica que de acuerdo al ejercicio realizado, lo repitan con sus hijos en el hogar y que jueguen con ellos dividiendo las imágenes de acuerdo a las características que tienen las mismas.

- Pueden también utilizarlas las imágenes para que las personas menores de edad inventen una historia de lo que ven en la misma.
- Se les señala a las figuras parentales que estos ejercicios estimulan el desarrollo cognitivo y el del lenguaje en sus hijos.

• EL DADO BAILARÍN

creado por González, 2013



Objetivos:

- Desarrollar habilidades cognitivas en los niños y niñas.
- Estimular el lenguaje en las persona menores de edad.
- Fortalecer el área motora fina y gruesa.
- Fortalecer el desarrollo socio-emocional.



Materiales:

- Molde para dado grande (ver anexo 2).
- Goma.
- Tijeras.
- Cartulina de colores.
- Marcadores.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Hacer subgrupos de 4 personas.

- Repartir en cada subgrupo los materiales indicados anteriormente.
- Cada participante deberán armar un dado. En cada cara/lado del dado se escribirá una de las siguientes acciones (1. bailar, 2. cantar, 3. correr, 4. saltar, 5. trabalenguas o adivinanza, 6. Hacer un dibujo, una mímica, etc.).
- Una vez terminado el dado, se hace un círculo de 8 integrantes para que jueguen el dado.
- Se realiza una plenaria analizando la actividad y motivando a las figuras parentales a que jueguen con sus hijos/hijas en el hogar y enfatizar la importancia del juego en el aprendizaje.

• TRABALENGUAS

adaptado de Caba, 2010



Objetivo:

- Estimular el lenguaje en la primera infancia.



Materiales:

- Hojas y lápices.



Duración:



Indicaciones:

- Indíquelo a los participantes la importancia de estimular el lenguaje a los niños y niñas y una forma divertida es por medio de los trabalenguas. De estos ejemplos:
 - A cuesta le cuesta subir la cuesta y en de la cuesta, va y se acuesta
 - Si el caracol tuviera cara como tiene el caracol, fuera cara col, fuera caracol con cara
 - El amor es una locura que nadie la cura pero si el cura la cura es una locura del cura
- Conforme subgrupos para que inventen un trabalenguas y lo digan después.

- Señálele a las figuras parentales de que explique a sus hijos e hijas la importancia de aprender y divertirse.

• RECONOCIENDO MIS CAPACIDADES

adaptado de Cerdas y Limpens, 2016



Objetivos:

- Reconocer las habilidades que tiene las personas menores de edad.
- Fortalecer el autoconocimientos



Materiales:



Duración: 30 minutos



Indicaciones:

- Se pide al grupo que se reúna en subgrupos.
- Cada persona del subgrupo grupo deberá pensar e identificar las cosas o actividades positivas que ha observado en sus compañeros o compañeras.
- Cuando estén listos deben expresarlo de la siguiente manera: "Yo (Nombre) quiero decirle a... que él/ella es muy buen ..."
- Una vez que todas las personas hayan expresado su reconocimiento hacia otras personas, se hace una plenaria reflexionando sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al reconocer las cualidades de otra persona?
 - ¿Le había reconociendo eso antes?
 - ¿Cuál cree que fue la más fácil de completar y cuál la más difícil?
 - ¿Te dijeron algo que no esperabas? ...
- Se les solicita a las figuras parentales que repitan esta actividad en el hogar, de forma tal de que reconozcan las habilidades de sus hijos e hijas.

AUTOESTIMA

SOLIDARIDAD

VERDAD

SEXTO ESTRATO

La autoestima podría definirse como el conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones y sentimientos que posee una persona de sí misma. La importancia de ésta se basa a que en ella recae el valor personal. Una autoestima negativa puede resultar destructiva o traer ideas falsas acerca de la capacidad de la persona.

Laporte (2006), señala que en la niñez la autoimagen se va construyendo por medio de la observación que hacen los infantes del desencanto u orgullo que las figuras parentales y personas adultas que le son importantes, le demuestran.

Agrega Laporte (2006), que en la infancia la autoestima se identifica a través de su confianza en sí mismos y en su medio, la seguridad del afecto de sus progenitores y familia, conocen que pueden realizar las actividades acordes a su edad, y tienen la certeza que sus necesidades básicas son reconocidas y satisfechas. Todo esto permite que el niño y la niña vayan adquiriendo su autonomía progresiva y logren desenvolverse en diferentes contextos y conocer sus verdaderas capacidades.

Este autor señala que:



La autoestima es una realidad cambiante. En los momentos de felicidad es una flor que se abre y, en los momentos de tensión o de desgracia, corre el riesgo de marchitarse. Pero lo más importante es saber que siempre puede florecer en nuestro jardín interior, a poco que los padres y educadores se preocupen de mantenerla viva y de cuidarla asiduamente. (p11)

Por otro lado, el PANI (2016), cita el Manual de Valores Compartidos PANI, el cual define la define la solidaridad como "Estar al lado del otro, pronto a ofrecerle colaboración, no de manera coyuntural, sino como una actitud constante. Implica estar atento al otro y sus necesidades" (p.58). Con base a esto, se espera que esté sea el rol que desempeñen los padres, madres o encargados en este momento de la vida, favoreciendo así, la confianza y aprendizaje de los niños y las niñas.

Algunas de las necesidades que podría cubrir este estrato son:

- Seguridad.
- Sentido de pertenencia.
- Amor propio.
- Bases para una autoimagen positiva.

Actividades lúdicas

• CAJA DEL TESORO OCULTO

adaptado de Tarres, 2015



Objetivo:

- Fortalecer la autoestima de los niños y las niñas.



Materiales:

- Cajas pequeñas con tapa.
- Espejos que quepan en las cajas.
- Papel de regalo para forrar las cajas.
- Goma.



Duración: 30 minutos



Indicaciones:

- Se divide al grupo en subgrupos, se le entrega a cada participante la caja pequeña, el papel y goma para forrar la misma.
- Se le indica que van a construir el cofre de los tesoros y es importante que la elaboren con amor y cuidado (forrar la caja y tapa en forma independiente)

- Cuando haya terminado la caja se le entrega el espejo, se les pide que la metan con la cara hacia arriba.
- Se les indica que imaginen que dentro de la caja hay un gran y hermoso tesoro, que la abran y cuando se miren en el espejo piensen en tres cosas positivas de ellos y ellas
- Se realiza la plenaria socializando los sentimientos que tuvieron cuando vieron su imagen y pensaron en aspectos positivos. Se reflexiona acerca de la importancia de trabajar en la autoestima personal como en la de sus hijos e hijas.
- Se les motiva a llevarse la caja de los tesoros y replicar esta actividad, estimulándolos a decir en voz alta lo que encontraron en el cofre.

• ENREDADERA

adaptado de Juegos de autoestima y cohesión,s.f.b.



Objetivos:

- Estimular la comunicación corporal, la confianza mutua y el contacto físico espontáneo.
- Estimular el desarrollo Socioemocional.



Materiales:



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- El facilitador será quien guie este juego.
- En primer lugar se deja el espacio del salón libre de sillas.
- Se le solicita al grupo que ubiquen en ese espacio amplio, donde van moverse libremente.
- El facilitador les indicará que se sienten el piso, con las piernas cruzadas, la cabeza hacia abajo y los ojos cerrados.
- Les dirá que imaginen que son como una pequeña planta enredadera, que poco a poco comienza a crecer.

La planta puede mover la cabeza, estirar sus brazos, sentir suavemente lo que hay a su alrededor.

- Después de reconocer el entorno, las plantas comienzan a estirarse por el suelo, en busca de un punto de apoyo donde puedan seguir creciendo muy lentamente. En este proceso las plantas se van enredando con otras plantas (personas). Siguen creciendo y enredándose, procurando abrazar a las otras plantas. Las plantas se van enredando suavemente en diferentes partes del cuerpo, por ejemplo, la pierna, espalda, cuello, entre otros.
- Cuando las enredaderas no pueden seguir enredándose, la facilitadora les indica que muy lentamente comiencen a regresar a su posición inicial.
- En esa posición mantienen unos momentos los ojos cerrados para revivir lo ocurrido.
- Al finalizar, se debe reflexionar con las participantes, ¿cómo se sintieron?, ¿cómo se reaccionó ante el contacto físico y la cercanía de la otra persona?
- Analizar la importancia de repetir esta actividad en el hogar enfatizando que este ejercicio además de estimular el área motora gruesa, también favorece la seguridad y confianza entre los miembros de la familia.

• RECONOCIENDO LAS MANOS

creado por Rodríguez, 2018



Objetivos:

- Promover el contacto físico entre los miembros.
- Fortalecer la seguridad y confianza entre las personas(familia).



Materiales:

- Vendas para los ojos.



Duración:



Indicaciones:

- Se les entrega pañuelos o cintas de tela a cada una de las participantes.
- Se pide al grupo que se venden los ojos y que camine libremente por el espacio.
- Cada persona deberá llevar su rumbo, caminando y tocando lo que se vayan encontrando.
- Cuando se encuentren con otra persona deberán tocarse las manos suavemente y reconocer de quien son esas manos, no se vale decir nombres.

- Esto se realizará durante 10 minutos. Luego se deberán quitar la venda y decir. Las primeras manos que toque eran de_____ las reconocí porque_____.
- Una vez que todas hayan expresado su experiencia, deberán decir cómo se sintieron con los ojos tapados.
- Motivar a las participantes a realizar esta actividad, ya que además de divertirse contribuye a fortalecer la confianza entre las personas del grupo familiar.

• EL MUÑECO DE TRAPO

adaptado de Briceño y Torrejón, 2010



Objetivos:

- Fortalecer la seguridad y la confianza en sí mismo.
- Estimular el desarrollo físico (motora gruesa).



Materiales:



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le pide al grupo de participantes que se coloquen en parejas frente a frente. Cada pareja debe asignarse una letra A y B. se les indica que uno de ellos deberá hacer de niño (A) y otro de muñeco de trapo (B).
- Primero (A) debe mover al muñeco de trapo como él quiera, es importante que la persona que haga de muñeco de trapo se encuentre relajado, esto debe realizarse durante 5 minutos.
- Luego el muñeco de trapo cobra vida y brincando deberá perseguir a la persona que se haya identificado como niño, imitando todo lo que ésta persona lo puso a hacer mientras era muñeco de trapo (5 minutos).

- Finalmente, las parejas deberán conversar qué resultó más fácil, si ser muñeco de trapo o ser niño.
- Para finalizar se analiza que, aunque a veces resulte fácil imitar o hacer lo que otros digan, siempre es mejor ser uno mismo y es importante que las figuras parentales trabajen estos aspectos en el hogar.

• ¡CUA-CUA-CUA!

Yo, autoestima, autoconcepto, 2010



Objetivos:

- Fortalecer la seguridad y confianza en sí mismo.
- Estimular el desarrollo del lenguaje en los niños y niñas.



Materiales:

- Láminas, fotos o recortes de revista que contengan láminas de pato, gato, perro, pájaro, vaca.
- Revistas.
- Hojas blancas.
- Lapiceros o lápices.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora contará o leerá el siguiente cuento a las participantes:

Érase una vez un pato muy gordo. Deseando conocer mundo, se escapó de su casa y andando de un lado para otro se encontró con un gato. - ¡Miau! - dijo el gato. - ¡Oh! -

Exclamó el pato-. Eso me suena demasiado bien. Me parece que yo también lo puedo decir. Pero... ¿Creéis que el pato dijo Miau? ¡De ningún modo! lo intentó, pero lo más que llegó a decir fue: ¡Miac, miac! Y eso no sonaba bien. Era feo. Entonces el pato, balanceándose al andar, se fue y se encontró con un perro. - ¡Guau, guau! - ¡Oh! Ese ruido me gusta. - Me parece que ese ruido yo también lo puedo decir. Pero... ¿creéis que el pato dijo guau? Imposible. Quiso hacer como el perro, pero solo pudo decir: ¡bac, bac! ¿Verdad que eso suena mal? Y balanceándose al andar, como hacen siempre los patos se fue. Al cabo de un rato vio a un pajarito en un árbol. Oyó que cantaba: -¡Tuiit - tuiit, tuiit - tuiit, tuiit! Era un canario. - ¡Oh!, ¡qué canto tan bonito! Yo también quiero cantar. Pero... ¿Creéis que pudo cantar? Menos aún. ¡Si eso era más difícil! Quiso hacer como el canario, pero sólo pudo decir: ¡Tuac, tuac! Y se fue. Al cabo de un rato vio una vaca. - ¡Mu-u-u! - dijo la vaca. ¡Oh! - pensó el pato - ese mugido es feo, pero yo lo puedo hacer. Pero... ¿Creéis que el patito dijo Mu-u-u? ¡Imposible, imposible! Lo intentó y sólo consiguió decir: ¡Me-ec, me-ec!

Y esto no se parecía nada a lo otro. Y el pato se puso muy triste

No podía hacer ¡miau!, como el gato. No podía decir ¡guau, guau!, como el perro. No podía hacer ¡tuiit-tuiit!, como el pájaro. No podía decir ¡mu - u- -u!, como la vaca.

Y se fue muy triste. Al fin vio a su madre que había salido a buscarle. - ¡Cua, cua, cua! - gritó mamá pato.

- ¡Qué bonito canto! - dijo alegre el pato-. Eso ya lo puedo decir yo. ¡Si es el sonido más bonito del mundo! Y dando vueltas y vueltas cantaba: ¡cua, cua, cua! Y lo hacía muy bien.

- Al finalizar el cuento, divida al grupo en subgrupos, entregue las revistas o las láminas de animales, hojas blancas y lapiceros y solicíteles que inventen un cuento utilizando las imágenes (15 minutos).
- En plenaria cada subgrupo cuenta su cuento utilizando las imágenes escogidas.
- Se analiza sentimientos y emociones que originó el cuento y se les motiva que repita este ejercicio en el hogar, enfatizando que el contar cuentos o historias estimula el desarrollo cognitivo, lenguaje y socioemocional en los niños y niñas.

• UNA TELARAÑA LLENA DE CUALIDADES

adaptado de Juegos de autoestima y cohesión de grupo, s.f.



Objetivo:

- Reconocer las cualidades que tiene cada integrante del grupo o de la familia poseen como grupo familiar.



Materiales:

- Ovillo de lana.



Duración:



Indicaciones:

- Se pide a las participantes que se formen en círculo.
- La facilitadora sostendrá la lana en la mano y dirá lo siguiente: **Me llamo _____ y quiero ofrecerles mi _____** (una cualidad personal positiva).
- Quien recibe la lana debe decir su nombre y una cualidad positiva que quiere ofrecerle al grupo.
- Una vez que los todos los miembros hayan pasado la lana, esta deberá ser devuelta en el mismo orden (del último al primero) y cada persona deberá decir "él/ella

es _____, y le brinda al grupo o a la familia _____.
(cualidad positiva).

- Para finalizar la actividad, se deberá realizar una evaluación, expresando cómo se sintieron.
- Cuando todos los integrantes hayan expresado su opinión, se debe relacionar esta actividad enfatizando que una familia es como un equipo, cada uno tiene sus cualidades y todos son necesarios para mantener la red tensa.
- Motivar a las participantes que jueguen con esta actividad en la familia.

• AVIONES Y PILOTOS

adaptado de Yo autoestima, autoconcepto, 2010



Objetivo:

- Fortalecer la confianza en sí mismo y en los demás miembros del grupo (familia).



Materiales:



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en parejas, y deben elegir quien será avión y quien piloto.
- Con los ojos cerrados el piloto lleva al avión, este debe ir con los brazos abiertos, dejándose guiar por el piloto. (5 minutos aproximadamente)
- Posteriormente, el piloto debe cerrar los ojos y dejarse conducir por el avión. Avión deberá indicar el rumbo con sus hombros.
- La persona que guía puede alternar las velocidades y la conducción. (5 minutos aproximadamente)

- La facilitadora analiza la dinámica, indagando los sentimientos y emociones que tuvieron en los diferentes roles.
- Indica que esta actividad pretende fortalecer la confianza y seguridad de los integrantes.

ALEGRÍA ESPERANZA ESTÉTICA

SÉTIMO ESTRATO

La alegría es considerada una emoción que trae consigo muchos aspectos positivos para las personas. En el caso de los niños y las niñas, ésta aumenta la resiliencia e interviene en el desarrollo de niños y niñas sanas (UNICEF, 2002).

De acuerdo con Caba (2010) en determinados momentos los niños y niñas pueden atravesar situaciones difíciles, causando un impacto tanto en la salud física como emocional, o con ambos aspectos, en este sentido, la alegría, podría ser el escudo para evitar que los niños o niñas se vean afectados, ofreciendo la posibilidad de esperanza y realización personal. La alegría puede ser considerada la emoción que nos permite sentir satisfacción.

Caba (2010) indica que la alegría favorece "la plasticidad y flexibilidad de la mente infantil permitiendo que los niños y niñas comprendan de una manera más directa eventos complejos cuando son explicados de manera adecuada y pueden reponerse más rápidamente frente a vivencias difíciles" (p.15) Por esta razón, se considera que proveer de alegría a los niños y las niñas durante la primera infancia (y en todos los momentos de la vida) podría favorecer el aprendizaje, el desarrollo socioemocional y colabora con la identificación de emociones.

Actividades lúdicas

• MOLDEANDO FIGURAS

adaptado de Yo autoestima, autoconcepto, 2010



Objetivos:

- Estimular el desarrollo de la creatividad en los niños y niñas.
- Estimular el área motora fina.



Materiales:

- Plastilina o pasta para moldear.
- Piedras pequeñas.
- Avena.
- Jabón.



Duración: 35 minutos.



Indicaciones:

- Refiera al grupo la importancia de estimular la imaginación y creatividad en los niños y niñas y que el objetivo de esta actividad es que se relajen e inventen figuras con los materiales que se les entregará

- Posteriormente divida al grupo en subgrupos y entregue los materiales anteriormente indicados.
- Cuando hayan terminado la creación, pídale que la esponja y muestre al resto del grupo y además refieran cómo se sintieron jugando con estos materiales.
- La facilitadora motiva a las participantes para que jueguen con sus hijos en la casa con objetos sencillos como piedras, chapas o tapas de botella, jabón, crema, flores, entre otros, es importante que las figuras parentales acompañen y animen a los niños y niñas a que experimenten combinando estos objetos.

• SAGIDI, SAGIDISAPOPO

adaptado de Alianza Internacional contra el VIH/SIDA, 2002



Objetivo:

- Promover espacios lúdicos para el grupo familiar.



Materiales:



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se le pide al grupo que se coloque en dos líneas (uno frente a otro)
- Una vez ubicados se les pide que repitan lo siguiente: "Sagidisagidisapopo". Cada vez que lo digan, la persona que se encuentre de primera en la fila deberá realizar una acción al ritmo de la canción: por ejemplo, levantar los brazos, sacar la lengua, tocarse la nariz, chasquear los dedos, entre otros.
- Con cada nueva repetición del canto, la persona que se encuentre de segunda copiará las acciones de la persona a su izquierda y así cada persona en la línea se estará moviendo siempre atrás de la persona a su izquierda.

• MURAL DE LAS EMOCIONES

adaptado de EIRD y UNICEF, 2002



Objetivos:

- Identificar momentos significativos para el grupo familiar.
- Estimular el área motora fina.
- Fortalecer el lenguaje ,el desarrollo cognitivo y socioemocional.



Materiales:

- Papel periódico.
- Fotos familiares.
- Objetos significativos.
- Goma.
- Tijeras.
- Marcadores de colores.
- Stickers.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en subgrupos, se les entrega los materiales.
- Se le indica al grupo que deben construir un mural. El mural deberá contener dibujos o mensajes sobre situaciones que les produzcan alegría y les den esperanza en su día a día.
- Una vez identificada la situación deberán asociarla a una emoción o sentimiento positivo.
- Cuando el mural esté terminado, cada participante deberá expresar su opinión acerca de la creación realizada.
- La facilitadora junto con las participantes analizará las emociones y sentimientos que originó la dinámica.
- Se motiva al grupo que repliquen esta actividad en sus hogares.

• HAZ COMO UN ANIMAL

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Identificarse con el grupo a través del juego.
- Estimular el desarrollo cognitivo y la comunicación no verbal.

Localización:

- Espacio con amplitud.



Materiales:



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Se divide a los participantes en subgrupos de 3 a 4 participantes.
- Cada subgrupo selecciona un animal que van a imitar delante de los otros.
- El grupo deberá adivinar cuál es el animal que están representando.

- La facilitadora hace el analizando el objetivo de la dinámica y motivando a las figuras parentales para que lo realicen en el hogar.

Variante: se les puede indicar a los progenitores que en niños y niñas pequeñas se pueden añadir voces a la representación.

• RETAHÍLAS

adaptado de Caba, 2010



Objetivo:

- Brindar técnicas que favorezcan el desarrollo del lenguaje del niño o niña.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Materiales:



Duración:



Indicaciones:

- Enseñar a las participantes las siguientes retahílas.
- Se debe procurar mantener un ambiente alegre y divertido.
- Se recomienda que se practique una retahíla por semana hasta memorizarla.

Ejemplo:

Mi patito fue a las ferias

A comprar un par de medias.

Como medias no había

Mi patito se reía:

Ja, je, ji, jo, ju.

¡Mi patito serás tú!

En la casa de Pinocho
Todos cuentan hasta ocho:
Uno, dos, tres, cuatro,
¡Cinco, seis, siete y ocho!

En un café se rifa un gato
Al que le toque
El número cuatro:
Uno, dos, tres y cuatro

• AROS MUSICALES

adaptado de Masheded, 2009



Objetivos:

- Fomentar por medio del juego la cooperación en el grupo
- Respetar el bienestar de cada participante
- Estimular el área motora gruesa.



Materiales:

- Música.
- Varios hulahula o aros.



Duración:



Indicaciones:

- Se distribuyen los aros en el salón donde se esté trabajando.
- Se les indica que van a poner música, que deben de caminar por todo el espacio y cuando la música pare deben de colocarse dentro de los aros colocados en el suelo.

- Se reinicia la actividad y el facilitador quita un aro en cada vuelta, hasta que las participantes salten a un solo aro.
- Si en la actividad hay más de 10 personas se dejan dos aros.
- El facilitador analiza el objetivo de la dinámica, los sentimientos y emociones de las participantes y les motiva para que jueguen con sus hijos e hijas en la casa.

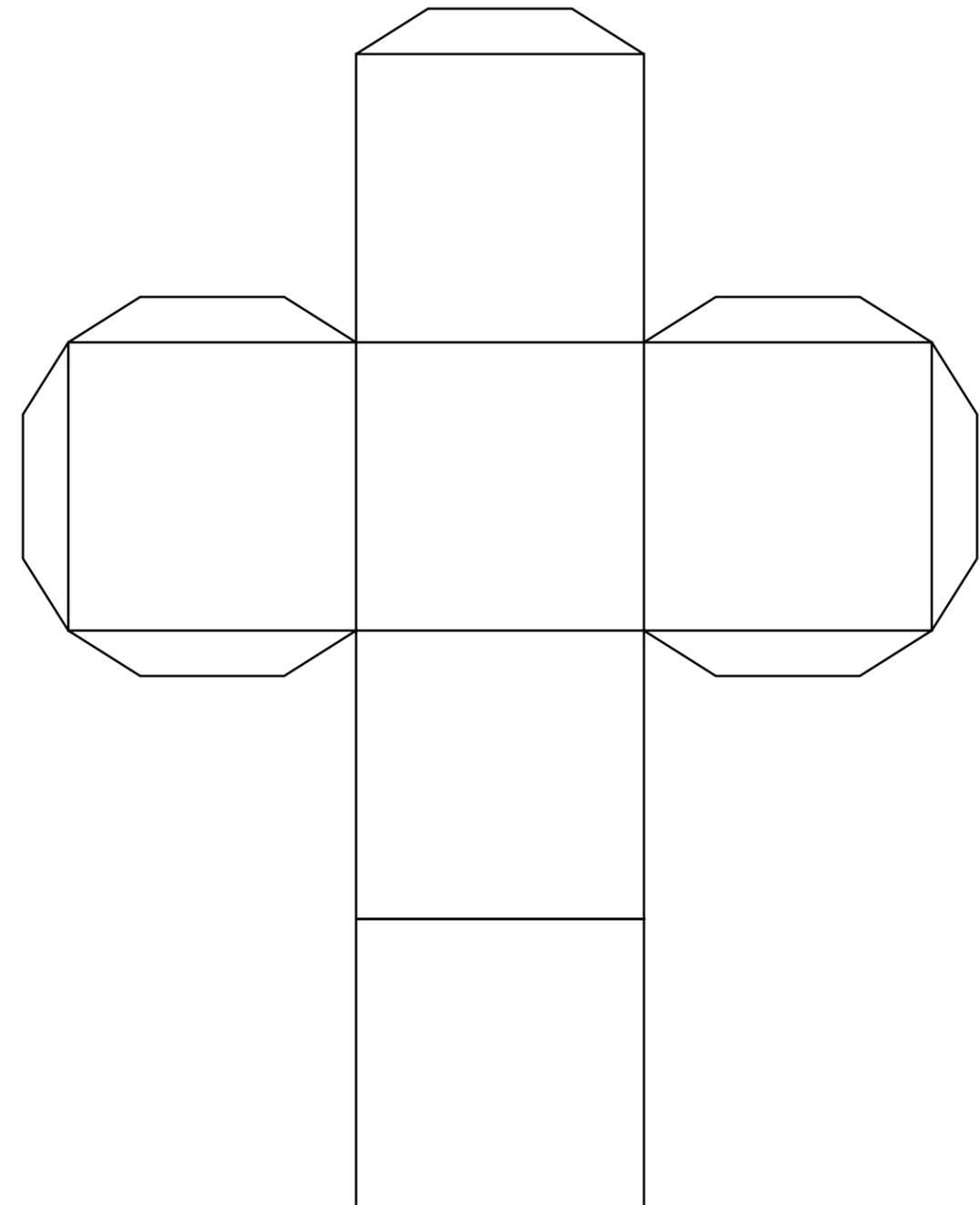
Anexos

- Imágen 1



Fuente: Delgado (2017)

- Imágen 2



Actividades

ETAPA ESCOLAR
(7 A 12 AÑOS)

5 CAPÍTULO



OBJETIVOS

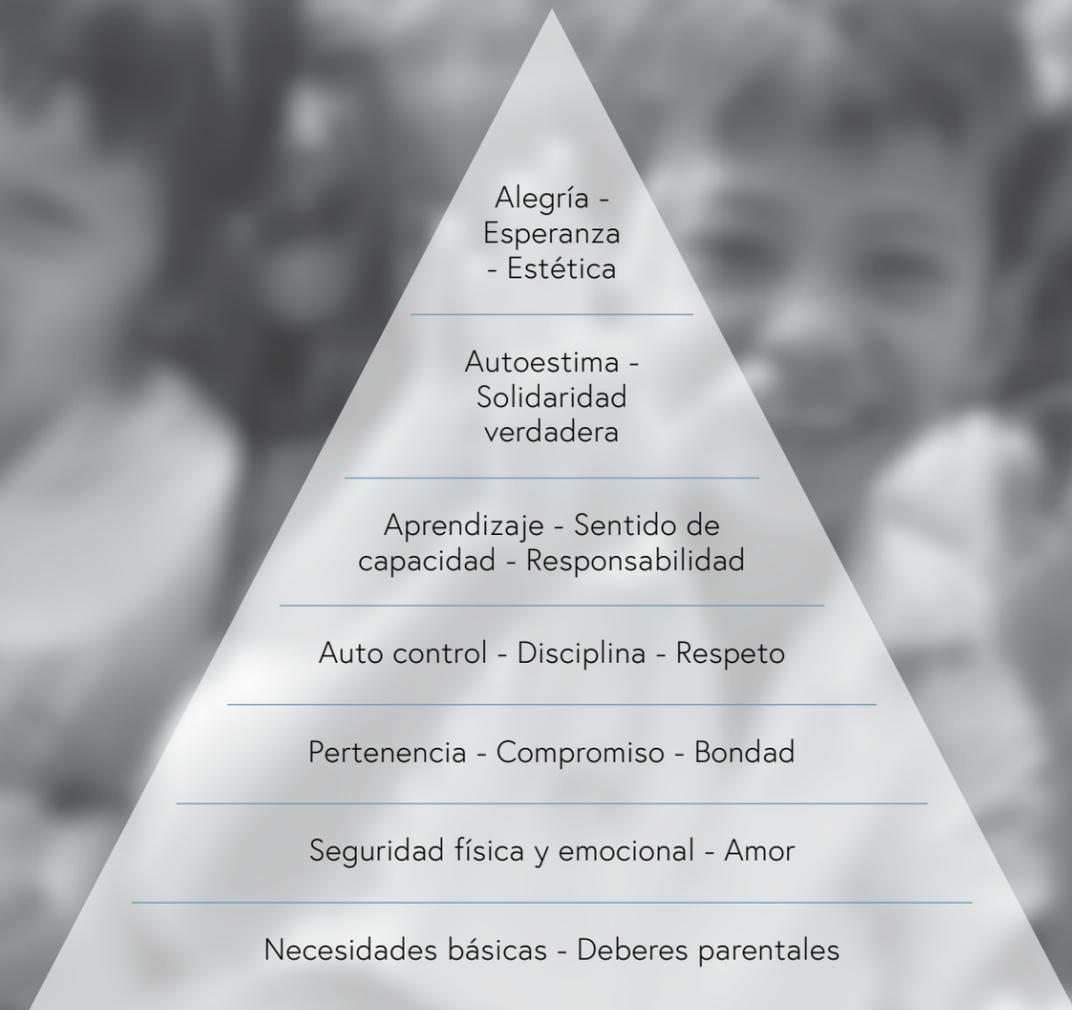
- Analizar con las figuras parentales o encargados de las personas menores, aspectos básicos del desarrollo físico, cognitivo, de lenguaje y socio-emocional de los niños y niñas en la etapa escolar
- Reflexionar con las figuras parentales y cuidadores la importancia de brindar protección a los niños y niñas, favoreciendo su desarrollo integral.
- Promover, por medio de las figuras parentales, el aprendizaje escolar en las personas menores de edad.
- Enfatizar con las figuras parentales el cumplimiento de los derechos de los niños y niñas.



Para trabajar en esta etapa

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER EN CUENTA?

- El marco teórico de este módulo, que hace referencia al desarrollo físico, cognitivo, de lenguaje y socioemocional del niño y la niña en etapa escolar.
- Desarrollar la capacitación a través de la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral
- Poner en práctica las Pautas Esenciales para el Autocontrol y Nivelación de la Tensión Familiar, que recomienda el PANI: **cálmese en silencio - escuche - converse - explique - llegue a acuerdos.**
- Incorporar durante la capacitación, las pautas esenciales que propone el Patronato Nacional de la Infancia: **ver - oír - hacer.**



PIRÁMIDE FAMILIAR PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

NECESIDADES BÁSICAS DEBERES PARENTALES

PRIMER ESTRATO

Las necesidades básicas, de las personas menores entre los 6 y 12 años de edad, son los requerimientos vitales, tanto materiales como las acciones de cuidado y seguridad, que conjugados contribuyen de forma directa o indirecta a la supervivencia de una persona. En Costa Rica, según su legislación, quienes están encargados de garantizar la protección en forma integral a las personas menores de 18 años de edad, son las figuras parentales, responsabilidad que es conocida como **Deber Parental** (PANI, 2016).

En este estrato, es muy importante que tanto el padre como la madre o cualquier persona encargada de los niños y niñas, estén conscientes que las necesidades básicas incluyen varias aristas, que van desde proveer alimento, techo, salud, educación, acceso al arte y cultura, hasta la protección a la dignidad humana, y la crianza respetuosa, como lo dicta en Costa Rica la Política Pública de Niñez y Adolescencia (PANI, 2016).

Las personas legalmente responsables, deben también buscar los medios, canales, redes, alianzas, acceso a servicios públicos, etc., que le permitan acceder y satisfacer en estándares mínimos las necesidades a las personas menores de edad (PANI, 2016).

Otro aspecto a tener en cuenta con los padres-madres o encargados, es la importancia de que promuevan en sus hijos e hijas sus habilidades y capacidades. Recordar además, el apoyo que requieren cuando ingresan a la etapa escolar, diferenciando este de la sobreprotección.

Estar pendiente del desarrollo integral de las personas menores de edad, atendiendo entre otros aspectos; la salud física (estatura, peso, higiene dental), el desarrollo cognitivo, emocional y moral. Con respecto al desarrollo físico, Papalia, et al. (2009) indican, que para sustentarlo, es importante que los niños y niñas duerman el tiempo suficiente, tengan una nutrición adecuada y se tome en cuenta que el patrón de sueño varía de acuerdo a la edad del infante.

Cabe anotar, que durante esta etapa de vida las niñas y niños presentan un importante avance en su desarrollo cognitivo, pasando de una comprensión del mundo primitiva, intuitiva y egocéntrica, a ser capaces de comprender el mundo que les rodea por medio del razonamiento lógico, presentando inclusive, un cierto nivel de abstracción (Pérez, Navarro y Cantero, 2012). Las áreas del lenguaje y la vida afectiva se ven enriquecidas, razón por la cual, los adultos que estén a su alrededor, deben aprender a razonar con ellos y a entenderlos. El nivel de exigencia en el ámbito escolar es importante, siendo el dominio del lenguaje clave en esta etapa de su desarrollo cognitivo.

Actividades lúdicas

• LOS ALIMENTOS

adaptado de Suárez, 2015



Objetivos:

- Analizar con las figuras parentales la importancia de la alimentación saludable en la familia.
- Estimular el área motora gruesa.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Materiales:

- Revistas que contengan alimentos.
- Papel de construcción para pegar las láminas.
- Hojas en blanco.
- Lápices de color.
- Tijeras.
- Gomas.



Duración: 40 minutos



Indicaciones:

- Divida al grupo en subgrupos y entregue a cada participante, los materiales anteriormente citados, se les indica que deben recortar las imágenes de los alimentos tanto saludables como no saludables que encuentren y pegarlos en el cartón de construcción, con el fin de poderlos manejar mejor (tiempo 10 minutos)
- Se juntan todas las imágenes recortadas
- Se divide al grupo en dos equipos y se les entrega la misma cantidad de imágenes a cada uno.
- Cada equipo deberá situar sus imágenes en un lugar, al cual se le llamará la portería.
- El juego consiste en que cada equipo robe los alimentos saludables al equipo contrario, si al robar son pillados deberán quedarse estáticos hasta que un compañero o compañera le de la mano, tendrá que regresar a su campo para un nuevo ataque. (15 minutos)
- Gana el equipo que tengan más imágenes de alimentos saludables
- Se realiza una plenaria en donde las participantes analizarán las ventajas del comer saludablemente, se les señala la repercusión que tiene la nutrición en el aprendizaje y desarrollo físico de los niños y niñas.
- Se les motiva a que realicen esta actividad en sus hogares con el fin de que sus hijos e hijas conozcan los alimentos que deben ingerir.

• LAS FRUTAS NOS PROTEGEN

adaptado de Suárez, 2015



Objetivos:

- Analizar la importancia de ingerir frutas.
- Estimular el área motor y el desarrollo cognitivo.



Materiales:

- Tizas.



Duración: 20 minutos



Indicaciones

- Dibuje en el suelo las siluetas de varias frutas en tamaño bien grande. Los espacios limitados por las frutas serán las casas.
- Se solicita a dos voluntarios que representarán la enfermedad (son los perseguidores) que contagia de virus.
- Los y las participantes deben de recorrer el espacio, cuando se le persigue deben pararse en una fruta que será la casa.

- Si alguien es pillado por los perseguidores, pasan a ser perseguidores también.
- No se puede permanecer por más de un minuto en una fruta, de ser así los perseguidores cuentan hasta diez y debe de salir, no puede regresar a la misma fruta.
- El juego finaliza cuando solo queda una persona sin ser atrapada.
- Se realiza plenaria analizando la actividad, motivando a las figuras parentales para que repitan la misma en sus hogares, permitiendo no solo que los niños y niñas tomen consciencia de comer frutas otros alimentos, sino también se les estimula el desarrollo cognitivo y el físico (motora gruesa).

• CONTAMOS AL DERECHO Y AL REVÉS

Creado por Cuyuch, 2018



Objetivos

- Estimular la simultaneidad en los dos sentidos.
- Promover el desarrollo cognitivo del niño y la niña.



Materiales:

- Recortes de cinco imágenes de revistas para uno de los grupos.
- instrumentos musicales como maracas, pitos, etc., o materiales reciclados que puedan asumir esa función.



Duración: 20 minutos



Indicaciones:

- Se forman 3 subgrupos, a uno se le entregará las imágenes recortadas, a otro se le darán los instrumentos
- Al primer grupo se le pide que inventen una canción con los números o series de números de forma ascendente y descendente, por ejemplo, de dos en dos, de cinco en cinco, etc. Pueden ponerle ritmo con los instrumentos musicales para hacer ritmos.

- A otro grupo se le pide que haga una historia con unos dibujos y que la cuenten del principio hasta el final y a la inversa, del final al inicio.
- Al tercer grupo se le pide que inventen un juego con movimientos con el cuerpo en serie, de al menos 5 cambios de posiciones corporales. Luego presentarán la secuencia del inicio al final y a la inversa.
- Al final se presentarán los tres grupos.
- El o la facilitadora hará la reflexión de la importancia de estimular en el hogar, la reversibilidad o inversión de números e historias como una forma de estimular el desarrollo cognitivo en sus hijas e hijos.

• LA TELARAÑA GIGANTE

adaptado de Masheded, 2009



Objetivo:

- Analizar los derechos y deberes de las personas menores de edad.



Materiales:

- Ovillo de lana o pabilo.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se forma un círculo con los y las participantes.
- La facilitadora indicará que la dinámica consiste en cada participante debe de decir su nombre y un derecho de las personas menores de edad, arrollarse el hilo en el dedo y pasarlo a otra persona del círculo.
- Cuando la telaraña está construida, el que tiene el ovillo deberá devolverla y repetir el nombre de la persona a quien se la está entregando y el derecho que había dicho esa persona.

- La dinámica concluye cuando el ovillo llega a la persona que lo inicio.
- La facilitadora analiza los derechos y deberes que tienen las personas menores de edad y la importancia de que estos se apliquen.

• LA CAJITA MÁGICA

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Fortalecer la imaginación de las participantes.
- Estimular la expresión no verbal.



Material:

- Caja de zapatos decorada.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Las participantes se sientan en círculo.
- La facilitadora coloca la caja en el centro del círculo y señala que "es una caja mágica" que contiene objetos, hábitos o situaciones familiares que sirven para cubrir las necesidades básicas de los hijos e hijas.
- Cada participante mete la mano en la caja y extrae un objeto imaginario: que deberá escenificarlo con un determinado movimiento (por ejemplo lavar las frutas,

pelarlas, abrazar a su hijo), los demás jugadores tratarán de adivinar que extrajo de la caja mágica y lo dirán.

- Al finalizar la dinámica, la facilitadora analizará las necesidades que tienen las personas menores de edad y los deberes parentales.

SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL AMOR SEGUNDO ESTRATO

Este estrato se enfoca en fortalecer el desarrollo socio-emocional y moral de los niños y niñas con el fin de que logren tener destrezas y habilidades para la adaptación en su medio.

Se entiende el desarrollo psicosocial como la habilidad que,

 Permite entender, expresar y manejar los aspectos socioemocionales de la propia vida para tener éxito en nuestro aprendizaje, relaciones interpersonales y sociales, en los cambios y adaptaciones al medio, en la toma de decisiones y resolución de problemas, etc. (Martínez, Valero, González y Pérez, 2012, p. 164).

La seguridad emocional se nutre principalmente en el seno de la familia, ya que en esta etapa de la vida, aunque los niños y niñas han adquirido cierto grado de independencia, aún requieren de cuidados para culminar su desarrollo físico y socio-emocional. Las dimensiones de apoyo y control parental resulta especialmente importante ya que va moldeando las diferentes características de personalidad, como la confianza y seguridad en sí mismos, que serán reflejadas en las estrategias de afrontamiento que presentará la persona en las experiencias y relaciones fuera del hogar.

En diversas investigaciones acerca del impacto de los vínculos en el desarrollo de las personas, se ha comprobado que "los niños con fuertes vínculos familiares difieren de otros niños de la misma edad, pero con lazos más débiles, en las siguientes variables: capacidad de adaptación, afectividad, sensibilidad, estimulación, desarrollo cognitivo y emocional, conductas independientes y seguridad emocional" (González, Navarro y Pérez, 2012, p. 201).

Por otra parte, Papalia et. al., (2009), señalan que en el hogar se dan las influencias más importantes para el desarrollo de las personas menores de edad. Estas influencias están relacionadas con el manejo del estrés y conflicto familiar, las relaciones afectivas que se dan entre los miembros y la capacidad que las figuras parentales tienen para permitir que sus hijos e hijas tomen sus propias decisiones. Por lo tanto, la seguridad emocional y física de las personas menores de edad, depende de las relaciones y la comunicación que se da en el sistema familiar y las redes de apoyo que tengan en su familia y comunidad.

Actividades lúdicas

• REVOLUCIÓN ORQUESTADA

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Desarrollar la empatía en los participantes.
- Estimular la seguridad y la confianza a través del juego dramático.
- Reflexionar acerca de los juicios de los participantes.



Material: ninguno.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en subgrupos de 4 personas
- La facilitadora les explica que cada subgrupo va preparar una historia acerca de la vida familiar, por ejemplo a la hora de salir para la escuela, o cuando se debe de hacer tareas, salir a trabajar, entre otras. Se reparten los roles a dramatizar (10 minutos)
- Cada subgrupo tiene 5 minutos para escenificar su historia

- Al finalizar se analiza con las personas participantes sus sentimientos, emociones, la comunicación y la forma de relacionarse que se establece en la familia y no se está consciente de esto, se enfatiza que es en el ambiente familiar donde el niño y la niña aprenden a sentirse seguro y confiado.

• CONSTRUIMOS UN TANGRAM

adaptado de Alsina , 2011



Objetivos:

- Desarrollar la autoconfianza en niñas y niños a través de actividades lúdicas.
- Estimular el desarrollo cognitivo.



Materiales:

- Cartón reciclado, puede ser de cajas de cereales o de cajas de cartón.
- Hojas de diferentes colores brillantes o pinturas (témperas o acuarelas).
- Goma y tijeras.
- Lápices, colores, borradores, etc.
- Hojas impresas con el anexo 1 para cada participante.
- Tangram de papel de colores, previamente recortado para cada participante. Nota: este material es para utilizarlo al final de la actividad y los participantes deben devolverlos, se llevan los tangrams que ellos mismos han hecho.



Duración:



Indicaciones:

- Se le entrega a cada participante una hoja en blanco con la forma del tangram (anexo 1) para que lo utilice como guía. Se coloca en una mesa los materiales. Se les da la siguiente consigna, cada participante deberá construir un tangram para su hijo o hija. Lo pueden forrar o pintar.
- Al finalizar el o la facilitadora le entregará un tangram (que deberán devolver al finalizar la actividad) a cada participante. Juntos explorarán las formas de utilizar el tangram, dependiendo de la edad de su hijo o hija:
- Armar el tangram completo, haciendo el cuadrado.
- Agrupar por tipo de figuras.
- Hacer figuras geométricas nuevas a partir de la unión de piezas.
- Hacer figuras de árboles, casas, animales, etc., con las piezas, (anexo 2).
- Usar las fracciones para dar indicaciones. Por ejemplo: hacer una figura que sea $\frac{1}{3}$ de la figura dada, etc.
- Es importante reflexionar con los padres y madres de familia, la importancia de este tipo de actividades, lo fácil de implementarlo y los beneficios que tiene para los menores de edad.

• PROHIBIDO DECIR "NO"

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Promover espacios con actividades lúdicas que permitan que las figuras parentales compartan con sus hijos e hijas.
- Estimular el desarrollo del lenguaje de las personas menores de edad.



Materiales:



Duración: 15-20 minutos.



Indicaciones:

- Se forman dos grupos.
- Cada grupo deberá escoger un representante. Otro participante ayudará a tomar el tiempo.
- Se colocan los dos representantes frente a frente. Uno de los dos iniciará un diálogo, usando preguntas y tratando de inducir a la otra persona a decir la palabra "no". Por ejemplo: ¿es usted soltero/a? ¿Usted nació en Nigeria?, etc.

- Antes de comenzar, se les indican que deben responder correctamente y que, en vez de la palabra "no", pueden decir: negativo, de ninguna forma u otra frase equivalente.
- Cada persona que mantenga un diálogo dinámico, y que en treinta segundos no diga la palabra "no", gana un punto para su equipo. Cada miembro del grupo debe participar.
- Al finalizar la actividad, el o la facilitadora reflexiona acerca del juego, cómo este estimula la memoria, el lenguaje y su fluidez, la facilidad de hacerlo en casa incluyendo a otros miembros de la familia. Permite la interacción y esparcimiento, promoviendo la confianza en el ambiente familiar.
- El juego es fundamental, ya que además de aprender, es una forma de enseñarles a seguir reglas a sus hijos e hijas, de socializar y de estrechar vínculos familiares.

• LOS MOTIVOS DE FELICIDAD

adaptado de Masheder, 2009



Objetivos:

- Fomentar por medio del dibujo, la expresión de sentimientos, emociones y gustos.
- Estimular el desarrollo físico(motora fina).



Materiales:

- Hojas de papel o pliegos de papel periódico.
- Lápices, lápiz de color, marcadores, pinceles y pinturas de agua.
- Revistas.
- Tijeras.
- Goma.



Duración: 50 minutos.



Indicaciones:

- Se le entrega a cada participante una hoja o pliego de papel periódico cortado a la mitad y un lápiz.

- Se les indica que en la mesa se encuentran diferentes materiales que los pueden utilizar.
- El facilitador solicita a cada participante que dibujen o recorten 4 motivos de felicidad, cosas o situaciones que representen alegría.
- Tienen 30 minutos para realizar su dibujo.
- Posteriormente los y las participantes se unen en parejas y se explican mutuamente en qué consistió su dibujo (10 minutos).
- Cuando se haya terminado la explicación, se forma un círculo y cada uno explicará uno de los motivos de felicidad del otro (con la aprobación previa).
- Se analiza los sentimientos, emociones de las participantes y se reflexiona acerca de la importancia de expresar los sentimientos y emociones.

• EL ARCA DE NOÉ

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Analizar las interpretaciones que se le puede dar a un mensaje.
- Reflexionar acerca de la seguridad y la confianza entre los miembros del grupo.
- Estimular la imaginación de las participantes.



Materiales:

- Imágenes de animales en pares o pares de cartones en los que aparece escrito el nombre de un animal.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se reparten las imágenes de animales o los cartones con los nombres de animales.
- Se indica que a la señal dada por la facilitadora tienen que empezar a caminar imitando al animal que le asignaron, buscando al jugador que haya recibido la misma imagen o cartón.

- Cuando las parejas se hayan encontrado dejan de imitar al animal, comparten la experiencia por tuvieron por lo menos por cinco minutos.
- Posteriormente se realiza un círculo donde se analice en forma general los sentimientos de los participantes, se le motiva a que jueguen con sus hijos e hijas esta dinámica.

PERTENENCIA COMPROMISO BONDAD

TERCER ESTRATO

La pertenencia es la sensación de formar parte de un grupo que representa un espacio de seguridad física y emocional. Incluye las lealtades entre sus miembros, que con el tiempo se transforma en solidaridad fraterna y familiar (Nelsen, 2009), fomentándose así el compromiso y la bondad.

Los niños y niñas entre 6 y 12 años seguridad y confianza en el grupo familiar, en esta etapa no prestan mucha atención al sentido de pertenencia con sus pares, como sí lo harán una vez iniciada la adolescencia. Por lo tanto el papel de la familia es fundamental para la consolidación del sentido de pertenencia (González et. al., (2012).

El sentido de pertenencia se consolida a través de los vínculos afectivos que se da entre las personas menores de edad y sus progenitores o cuidadores. Vínculos que deben fortalecerse desde el vientre materno por medio de los cuidados constantes. Al respecto Palou (2016), señala que la familia es el "el primer y más importante contexto afectivo y emocional" (p.58). Esta autora cita a Bowlby (1999), quien indica, que para se dé un equilibrio emocional en el bebe, tiene que darse la vinculación afectiva entre los progenitores y su hijo o hija.

A pesar de que en la etapa escolar, el niño y la niña amplían su esfera de relaciones con otras personas adultas y con sus pares (González et. al., (2012), la familia continua siendo el entorno y contexto de socialización más importante para ellos y ellas.

Actividades lúdicas

• DÍA DE ELOGIOS

adaptado de Merkh y Merkh , 2015



Objetivos:

- Fortalecer los vínculos familiares y sentido de pertenencia.
- Trabajar en la comunicación positiva entre los miembros de la familia.
- Crear ambientes seguros en el grupo familiar.



Materiales:

- Papel.
- Tijeras.
- Lápices o lapiceros.
- Tape.



Duración:



Indicaciones:

- Se le entrega una hoja de papel bond a cada participante y un lápiz o bolígrafo.
- Cada uno deberá escribir su nombre en la parte superior del papel, dejando espacio para que los demás puedan escribir.
- Se lo pegan en la espalda y se les da la consigna: ya ustedes se han conocido un poco, así que cada una y uno de ustedes escribirá un elogio o una frase positiva a la otra persona o puede dibujarle una flor, un sol, algo que de un mensaje positivo.
- Terminaremos cuando todos hayan escrito en todas las papeletas. No deberán decirle a la persona lo que le están escribiendo.
- Una vez todos hayan escrito, se les pide que se quiten el papel y lean los mensajes.
- Se forma una plenaria y se les pregunta cómo se sintieron leyendo lo que les escribieron.
- Se reflexiona sobre la importancia de tomarse un tiempo en familia para hacernos elogios, reconocer las cualidades de los demás. Se les da la idea que se puede escoger un día por semana y poner en práctica esta actividad con nuestros hijos e hijas para fomentar el apego y el sentido de pertenencia. Las variantes en el hogar pueden ser: noches de elogios, domingos positivos, miércoles de juegos, lunes de cocinar juntos, sábados de cena o desayuno en familia, etc. Tratar de hacerlo al menos una vez por semana una vez establecida la actividad.

• CIEGOS POR UN DÍA

adaptado de Merkh y Merkh , 2015



Objetivos:

- Fomentar los vínculos familiares a través de actividades lúdicas.
- Reflexionar sobre el compromiso entre los miembros de la familia.
- Incrementar el sentido de pertenencia y compromiso con los otros miembros a través de la empatía.



Materiales:

- 15 ó 20 trozos de tela con el que se pueda vendar los ojos a varios participantes pañuelos medianos.



Duración:



Indicaciones:

- Se vendarán los ojos la mitad de los participantes. La otra mitad formará un círculo amplio alrededor de las personas vendadas.
- Las personas serán acompañadas por un lazarillo y no podrán hablar entre ellos, él o ella guiará a la persona vendada por el espacio.

- Luego se les pide a los lazarillos que dejen a las personas vendadas lejos unas de las otras y se les da la siguiente consigna.
- Sólo pueden hablar quienes estén vendados. La facilitadora le indica que los que están vendados deberán buscarse ya sea llamándose o buscándose con el apoyo del lazarillo. Ellos deberán ponerse de acuerdo y hacer 5 figuras entre ellos que les pida el o la facilitadora. Quienes están vendados hablan entre sí para lograr hacer las formas. Sólo ellos y ellas podrán decir cuándo está terminada la forma. Formas sugeridas: círculo, cuadrado, triángulo, estrella, rombo, etc.
- Quienes no están vendados cuidan que nadie se lastime, guiándolos suavemente hacia otra dirección cuando se acerquen a un obstáculo, sin hablar.
- Una vez terminada la actividad se les pregunta:
 - ¿Cómo se sintieron como "ciegos" y observadores?
 - ¿Se sintieron seguros?
 - ¿Confiraron unos en otros?, etc.
- Se hace una reflexión final sobre la importancia de sentirse seguro en un grupo, eso se llama sentido de pertenencia. Cómo se cuidaron unos a otros, con compromiso, un acto de bondad, eso se asemeja a la misión de cuidar a nuestros hijos e hijas.
- También se puede hacer este juego en casa, se venda a un miembro de la familia y los demás lo cuidan mientras camina por el espacio o hace actividades que son sencillas, como comer. Además de resultar divertido, se fomenta el compromiso entre los miembros y la empatía.

• MÍMICA

adaptado de Antunes et.al., 2014



Objetivos:

- Contribuir a fortalecer los vínculos familiares a través de juegos.
- Promover la comunicación interpersonal.
- Estimular el lenguaje corporal.



Materiales:

- 3 Hojas de papel bond recortadas en 10 pedazos iguales.
- Escribir, previamente, en cada hoja una acción, emociones, animales, objetos, etc. que puedan ser representados con una mímica, por ejemplo: montar a caballo, matar una mosca, chorrear café, conducir un carro, motocicleta, sentir ira, alegría, entusiasmo, cantar feliz cumpleaños, etc.
- Colocar los papeles doblados en una bolsa o caja.



Duración:



Indicaciones:

- Se divide al grupo en dos subgrupos.
- Se les dan las siguientes reglas del juego:
- Pasarán todos, uno por uno, alternándose los grupos. El participante que pase al frente toma uno de los papeles con la actividad que debe representar con mímicas.
- Se hace la mímica sin usar palabras, sonidos, ni objetos, excepto los gestos y movimientos con el cuerpo.
- Los miembros de su equipo deberán adivinar y cuando esto suceda se le da un punto.
- Una vez terminado se les pregunta cómo se sintieron jugando. Se hace la reseña de la facilidad de replicar este juego en casa con nuestros hijos e hijas, se pueden incluir otros miembros de la familia de cualquier edad o amigos del menor.
- Se analiza la importancia de sentirse parte de un grupo, sea este la familia, el grupo de amigos, compañeros, entre otros. Se enfatiza que para que este sentimiento esté presente, el grupo debe de ser contenedor física y afectivamente.

• TODO EL MUNDO CANTA

adaptado de Masheded, 2009



Objetivos:

- Analizar el sentido de pertenencia dentro del grupo.
- Estimular la capacidad creativa musical.



Materiales: no hay.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- La actividad se inicia haciendo un círculo y se ponen de cuclillas
- Junto con la facilitadora, se inicia a canturrear en voz baja, a medida que se van enderezando van cantando más fuerte y levantando sus brazos lo más alto posible.
- Posteriormente se procede de manera inversa, comienzan cantando alto y mientras se van acuclillando van cantando más bajo hasta llegar a recostarse sobre la espalda con los pies tendidos hacia el centro del círculo, haciendo silencio.
- Sentados en círculos, se analiza la dinámica, enfocando el sentimiento de pertenencia al grupo.

• EL PÁJARO SILENCIOSO Y ENCANTADOR

adaptado de Masheder, 2009



Objetivos:

- Trabajar por medio de la dinámica el sentido de pertenencia en el grupo
- Estimular la confianza en sí mismos y los demás participantes del grupo



Materiales:

- Pañuelos o tiras de tela para vendarse los ojos.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora solicita a las y los participantes que se venden los ojos y caminen en silencio dentro del salón, con el fin de que busquen a un ave extraordinaria
- Cuando encuentren a alguien, dicen "cui-cui". Si este responde "cui-cui", debe continuar con la búsqueda del ave extraordinaria, quien es silenciosa. Este es un participante designado por el o la facilitadora, no tiene venda y permanece en silencio ante cualquier interpretación.

- Cuando se encuentra al pájaro que no responde, lo toma de la mano y se convierte también en un misterioso y maravilloso pájaro silencioso.
- La actividad termina cuando todo el grupo es una cadena en silencio total
- Se realiza la plenaria analizando sentimientos y emociones de los y las participantes.

AUTOCONTROL

DISCIPLINA

RESPECTO

CUARTO ESTRATO

Este estrato tiene como base el autocontrol que es, una característica muy importante que debe desarrollarse, sin embargo, no siempre está presente en los padres, madres o cuidadores. El autocontrol es vital para poder instaurar la disciplina y el respeto en el grupo familiar.

Las personas que han vivido o viven carencias afectivas, violencia o sufren la pérdida de personas importantes durante su infancia, guardan estas vivencias en su memoria que se le conoce como memoria traumática (Barudy, Dantagnan, Comas y Vergara, 2014). Esta memoria traumática en los padres, madres o encargados, puede interferir en la relación con sus hijos e hijas, ya que en los momentos en los que la actuación del menor despierta estos recuerdos, es posible que el padre o madre sobre-reaccione o se des controle frente a las demandas de sus hijos o hijas. De allí la importancia de que las personas adultas estén conscientes de estos recuerdos, desarrollando una autoconciencia que favorezca el autocontrol (Barudy et. al., 2014).

Parte fundamental de la educación de los hijos es la disciplina que conlleve al autocontrol, para trabajar en este proceso, es importante que el padre, la madre sean figuras que representen una autoridad clara, respetuosa y afectiva, que no sea autoritaria o arbitraria. Los ingredientes de la autoridad paterna son "la credibilidad, de la cual nace el poder de persuasión y, en el último extremo la imposición. Así es como nace la disciplina" (Pérez, Navarro, y Martínez, 2012, p.95). La disciplina familiar basada en el razonamiento y no en la imposición o autoritarismo, tiene muchos beneficios en la vida escolar tales como: una alta relación con una mejor adaptación, interacción con otras personas, aceptación por parte de sus compañeros, la capacidad intelectual y rendimiento escolar de los niños y niñas (González et. al., 2012).

Actividades lúdicas

• VINCULACIÓN DE EXPERIENCIAS

adaptado de Barudy et. al, 2014



Objetivos:

- Favorecer el autocontrol en padres, madres y cuidadores.
- Asociar el impacto de las memorias traumáticas con los momentos de descontrol que tienen con sus hijos e hijas.
- Analizar las respuestas hacia sus hijos e hijas ante situaciones difíciles.



Materiales:

- Plastilina de distintos colores.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora da un momento para que las y los participantes identifiquen una situación reciente donde crean que se han descontrolado con sus hijos e hijas, y hayan presentado una sobre-reacción o respuesta exagerada.

- A continuación se hacen las siguientes preguntas:
 - ¿Qué los hizo descontrolarse?
 - ¿Qué sentías en ese momento frente a lo que provocó el descontrol?
 - ¿Cómo se percibía en ese momento? En ese momento sentí que yo era....
 - ¿Cómo percibías a tu hijo o hija en ese momento? En ese momento mi hijo o hija era...
- Una vez analizada la situación, se les pide que intenten recordar una experiencia vivida anteriormente en la se hayan sentido igual durante su infancia con sus padres.
- Se les pide que construyan una figura de plastilina que represente esa experiencia pasada y los sentimientos asociados.
- Cada participante expone a los demás su figura y explica lo que significa, y cómo se vincula con la situación actual, con relación a la situación presentada al principio de la actividad.
- Al final el o la facilitadora reflexionará acerca de la importancia del autoconocimiento para promover el autocontrol frente a sus hijos e hijas.
- Se hará énfasis en cómo el respeto hacia sus hijos e hijas puede ponerse en práctica cuando estamos tranquilos al corregirlos.

• ESTRATEGIAS CONSTRUCTIVAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

adaptado de Barudy et. al, 2014



Objetivos:

- Fortalecer el desarrollo de estrategias basadas en el buen trato para la resolución de conflictos y el manejo del estrés.
- Fomentar una disciplina basada en el autocontrol y el respeto.
- Estrechar los vínculos familiares.



Materiales:

- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Se forman 3 grupos.
- Se les pide que discutan acerca de lo sienten cuando se pasa por una situación que les provoca enojo o rabia por conductas de sus hijos e hijas.

- Al escuchar a las otras personas, se les pide que tengan una escucha activa, mostrando una actitud tranquila evitando mostrar desaprobación, con el fin de que todos y todas se sientan comprendidos y aceptados mientras comparten sus experiencias.
- A partir de este compartir y sentirse aceptados, se les pide que expongan con cuáles recursos propios cuentan para manejar las situaciones de estrés y que los compartan con las demás personas.
- Se les entregan un pliego de papel periódico a cada grupo y se les pide que dibujen una olla de presión. Escribiendo en la parte de adentro, todo aquello que hayan identificado que aumenta el estrés cuando están con sus hijos e hijas, y que consideren que disparan una actitud agresiva, aunque no lo quieran.
- Luego, en la parte de afuera de la olla de presión, escriben las estrategias que utilizarían para bajarle la presión a la olla, es decir, para bajar el estrés, situaciones de enfado o enojo, evitando que se acumule la presión y explote la olla.
- Una vez realizado, cada grupo pasa a exponer su dibujo y el o la facilitadora modera la exposición, interviniendo si se presentan conductas que no sean constructivas, también complementa los aportes de los y las participantes. A continuación, se exponen algunas ideas:

Estar sola o solo y relajarse / Escuchar música y/o cantar / Compartir con otras personas de confianza las situaciones difíciles por las que pasa / Explicar con palabras lo que los hizo sentir mal, con frases que comiencen con: cuando me dijiste/hiciste esto, yo me sentí.... Leer tranquilamente / Palabras de autoafirmación, como: no me voy a enojar, etc. Respirar varias veces / Ponerse en el lugar del niño o la niña / Esperar que el niño o niña se tranquilice / Pensamientos de autocontrol: mi hijo o hija está descontrolado, yo no me puedo descontrolar.

• ME TOCA A MÍ

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Motivar a seguir reglas a través de una actividad lúdica.
- Estimular la percepción visual y el razonamiento espacial.
- Promover la cohesión familiar a través del desarrollo de actividades divertidas.



Materiales:

- 3 bolsas o algún recipiente que sirva de depósito.
- Muchas figuras recortadas de revistas, periódicos, libros reciclados, etc. Mínimo, 25 figuras por bolsa o depósito.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- Con los y las participantes se forman 3 grupos.
- Se les entrega 1 bolsa con figuras. Cada persona del grupo debe tomar una figura y hacer una frase con ella. La persona que sigue toma otra figura y debe darle continuidad a la primera frase, y así sucesivamente,

hasta que todos y todas participen y se forme una historia o relato más complejo.

- Al finalizar pasan y cuentan la historia, entre todos comparten cómo se sintieron al hacer la actividad.
- El o la facilitadora hace una reflexión final de cómo se puede adaptar la actividad en el ámbito familiar, contribuyendo con la fluidez verbal. También habla de las ventajas de realizar juegos en familia para aprender y cohesionar a sus miembros.

• EL MASAJE

adaptado de Masheded, 2009



Objetivos:

- Crear un espacio donde los participantes se relajen.
- Estimular el bienestar de los y las participantes.



Materiales

- Música de fondo.
- Alfombras para sentarse en el suelo.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en parejas y se le pide que se sienten en el suelo, de forma tal que una persona le dé la espalda al otro, con una distancia de medio brazo del otro.
- Se pone música suave.
- El facilitador le indica a los y las masajistas que golpeen suavemente la espalda del compañero o compañera con la punta de los dedos, luego con la palma de las manos, y por último que froten la espalda con la palma de las manos.

- Posteriormente se intercambian los roles.

Variante: todos los participantes forman un círculo sentados en el suelo y cada uno o una masajea la nuca y los hombros de la persona que se encuentra delante de él o ella.

- En la plenaria se analiza la importancia del masaje y la relajación que se debe tener ante el estrés que se vive diariamente. Tener espacios en el hogar que contribuyan al autocuidado esparcimiento familiar.

• LA CALMA DESPUÉS DE LA TEMPESTAD

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Estimular la imaginación de los y las participantes.
- Fortalecer la capacidad de escucha.
- Aprender a organizarse en forma conjunta para realizar la actividad.



Material: No se ocupa.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita al grupo que formen un círculo
- La facilitadora refiere que va a narrar una historia en la cual se produce una tormenta y tienen que recrear la atmósfera de la historia mediante sonidos y gestos que se producen en forma progresiva.
- Inicialmente caen gotas de agua en forma dispersa, luego en forma copiosa (dispersa se hace sonidos con dedos en la mano y copiosa las manos golpeando los muslos), el viento sopla cada vez más fuerte (se imita el sonido del viento) y de repente se oye fuertes truenos

(golpean con las manos y los pies), progresivamente la tempestad se aleja (se va reduciendo la intensidad del sonido) y retorna la calma y el silencio

- En la plenaria se analiza la importancia del ejercicio para liberar la tensión en forma organizada y conduce a la relajación, se puede analizar con los y las participantes sus sentimientos en la dinámica y relacionarlos con situaciones familiares.

APRENDIZAJE SENTIDO DE CAPACIDAD RESPONSABILIDAD

QUINTO ESTRATO

En esta etapa de la vida puede observarse, en los niños y niñas, el desarrollo de mayores destrezas de aprendizaje. Este se observa en "los cambios que se suscitan en las conductas, actitudes, ideas, emociones, sentimientos, manera de relacionarnos, etc., debidos al ejercicio y a las experiencias cotidianas" (Abarca, 2000, p. 7)

Se puede identificar que, las y los niños han adquirido la capacidad de procesar una mayor cantidad de información que anteriormente les hubiera resultado confusa. Estas habilidades se pueden ver en varios aspectos, como es el aumento de la memoria, la mayor capacidad de mantener la atención, la resolución de problemas o la meta cognición (Pérez, Navarro y Cantero, 2012).

Entre los seis y siete años se produce la transición a la etapa de las operaciones concretas, dando pie a las primeras simbolizaciones para luego dar inicio al

pensamiento formal al acercarse a la adolescencia, como exponen Pérez, et. al., (2012) "en esta etapa, el niño puede comprender las operaciones aritméticas, adquiriendo de forma simultánea el concepto de clases, de seriaciones y de números" (p. 107). Es por esta razón que se puede ir incorporando los números y las operaciones en los juegos, para así estimular esta área.

Al inicio de esta etapa nos encontramos con niños y niñas que tienen una capacidad intelectual que comienza a destacar, al finalizarla, será un preadolescente, que además de los evidentes cambios a nivel biológico y social, se han producido en él o ella cambios cognitivos que le van a permitir enfrentarse a tareas intelectuales de acuerdo a su edad. El desarrollo de estas capacidades de aprendizaje pueden verse favorecidos o dificultados por factores externos e internos, razón por la cual es importante la estimulación que se les da en la escuela y la familia, ya que "las actitudes y prácticas educativas de los padres constituyen el elemento esencial en la configuración de la personalidad infantil" (Palacios, 2013, p. 39).

Cabe anotar, que cuando la familia promueve el aprendizaje conlleva a que las personas menores de edad desarrollen el sentido de capacidad de logro, dando paso a la motivación para aprender (Schunk, 2013) a la responsabilidad. El PANI (2016), cita el Manual de Valores PANI, que define la responsabilidad como "responder de manera cotidiana y constante a los deberes libremente asumidos" (p. 57).

Con las figuras parentales, se debe analizar que uno de los instrumentos de aprendizaje a utilizar, tanto en el hogar como en la escuela, son las actividades lúdicas o juegos. Al respecto Antunes et. al., (2014) señala que "el juego le ayuda a construir sus nuevos descubrimientos, desarrolla y enriquece su personalidad y simboliza un instrumento pedagógico" (p. 32). Por otra parte, Alsina (2011) refiere que el juego fomenta el desarrollo social e intelectual, siendo un recurso de aprendizaje, que "persigue y consigue en muchas ocasiones el aprendizaje significativo" (p. 14). Agrega que el juego es un recurso de enseñanza que puede utilizarse en matemáticas y las demás materias dentro del sistema educativo y los hogares.

Actividades lúdicas

• COMBINANDO

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Estimular el desarrollo del lenguaje.
- Fortalecer el desarrollo cognitivo.



Materiales:

- Revistas.
- Tijeras.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le entrega a cada participante una tijera y las revistas.
- Se les pide que cada persona recorte figuras relacionadas a una temática, tratando de que cada uno tenga un tema diferente que no se repita, por ejemplo: recortes con la temática de hombres, mujeres, prendas de vestir, países, profesiones, plantas, animales, lácteos, verduras, legumbres, etc.

- Cada persona debe tener al menos 5 recortes, no hay un número máximo.
- Luego se forman grupos de 4 personas, con quienes compartirán sus recortes y se les da la siguiente consigna: deben hacer relaciones con los recortes de los demás participantes, por ejemplo: vegetales y platos de comida, ropa femenina y mujeres, niños o niñas y juguetes, entre otros.
- Luego se pedirá que compartan con el resto de los participantes las relaciones que encontraron.
- Se hará una reflexión de cómo se puede utilizar esto con los niños y niñas, haciendo relaciones entre las figuras, nombrando los objetos que aparecen en cada figura, expresar verbalmente los colores de los objetos, para qué sirven, hacer historias, entre otros.

• MI CASA, MI BARRIO, MI CIUDAD

Creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Estimular la orientación espacial.
- Promover el aprendizaje de la orientación y escala.
- Memorizar datos importantes.



Materiales:

- Cartulinas.
- Marcadores de colores.



Duración:



Indicaciones:

- Se forman grupos de cuatro personas y se les entregan cartulinas y marcadores.
- Se les pide que busquen una ciudad o barrio que conozcan todos los participantes, ya que deberán dibujarlo, agregando la mayor cantidad de datos posibles los puntos cardinales y todos los puntos de referencia más importantes que recuerden: municipalidad, plaza de fútbol, iglesia, pulperías, restaurantes, etc.

- Variante: se les puede pedir que agreguen símbolos al mapa sobre cómo se sienten en esos espacios, pueden ser caritas felices, tristes, preocupadas, orgullosos, etc., o también palabras.
- Cada grupo presentará el mapa al resto de los participantes, comentando cómo se sintieron haciéndolo y qué cosas relevantes encontraron haciendo esta actividad.
- Al finalizar se hace una plenaria y él o la facilitadora les explica cómo puede hacerse con sus hijos e hijas. El grado de dificultad se hace dependiendo de la edad, con los niños y niñas más pequeños se puede hacer un mapa de su casa, de su calle, del barrio, del pueblo o ciudad, etc., y así sucesivamente.
- Este juego puede ayudar a los niños y niñas a identificar lugares de la zona donde no es seguro caminar solos, los lugares donde pueden pedir asistencia como la cruz roja, hospitales, clínicas, policía, entre otros.
- También se puede aprovechar la actividad para memorizar la dirección de su casa, nombre del distrito, cantón, provincia, así como números de teléfono, entre otros.

• SALTANDO

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Fortalecer la coordinación motora.
- Estimular la orientación espacial.
- Promover actividades lúdicas en familia.



Materiales:

- Salta-cuerdas suficientes para el grupo que se atenderá.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se forman grupos de 6 personas y se les entrega un salta cuerdas a cada uno.
- Se les da la consigna: deben diseñar al menos 3 juegos con el salta cuerdas y mostrarlo a los demás.
- Los juegos deben ser pensados para jugar solos y en pareja o en grupos de más de 4 personas. Una vez terminado el tiempo, se les pide que compartan las ideas con el resto del grupo.

- Al finalizar se hace la reflexión de lo fácil de hacer juegos con una cuerda. La longitud ideal es de 2,30 a 2,5 metros. Se hace énfasis en los beneficios para los niños y niñas en su desarrollo psico-motor.

• EL BINGO: APRENDIZAJE

adaptado de Alsina, 2011



Objetivos:

- Estimular el área cognitiva del niño o la niña.
- Identificar números y operaciones.
- Aprender con actividades lúdicas, matemáticas.
- Proveer una actividad que fomente la interacción en la familia y otros niños y niñas.



Materiales:

- Hojas en blanco, pueden ser recicladas.
- Revistas para recortar imágenes.
- Cartón de construcción.
- Lápices, colores, marcadores, lo que tenga a mano para dibujar y colorear.
- Tijeras.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se preparan previamente las hojas, dibujando en

computadora 4 cuadrículas (como se ve en el dibujo 1). Cada una se utilizará como un cartón de bingo:

Dibujo 1. Ejemplo de 1 cuadrícula.

- Se forman 3 grupos. A cada grupo se le indica que tienen 15 minutos para hacer un juego de bingo, haciendo los cartones y las tarjetas. El primer grupo sólo puede utilizar dibujos en su bingo; el segundo grupo sólo puede usar números; el tercero sólo puede usar operaciones matemáticas: sumas, restas, multiplicaciones y divisiones.
- A cada grupo se le entregan dos hojas, cada una con 4 cartones de bingo, hojas en blanco y los materiales para dibujar y recortar. Una vez terminado, pasan a representar su juego de bingo y se les pregunta cómo esto puede utilizarse con sus hijos e hijas.
- Al finalizar se comparten con ellos otras opciones: hacer el bingo de los números de 5 en 5, de 10 en 10, 25 en 25, fracciones, decimales, etc., dependiendo de la necesidad de aprendizaje de sus hijos o hijas.
- Se hace la reflexión de la importancia del juego, ya que es parte fundamental para el aprendizaje.

• ¿DÓNDE ESTAMOS?

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Estimular el aprendizaje por medio del juego.
- Fortalecer la relación interpersonal en el grupo.



Materiales: no hay.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- En un inicio los y las participantes se colocan en el centro del salón.
- En las cuatro esquinas del salón son señaladas como: jungla, desierto, océano, ciudad.
- La facilitadora menciona algún de estos lugares y lo que puede encontrar en ella, por ejemplo camello- desierto, océano-transatlántico, entre otros.
- Los participantes corren hacia el sitio citado por la facilitadora y toman una posición que corresponda con el objeto o animal mencionado.

Variante, la actividad se puede hacer más difícil si la facilitadora menciona solo al animal u objeto (camello-transatlántico) sin mencionar el lugar.

- Se realiza la plenaria analizando la importancia que tiene el juego en el aprendizaje.

AUTOESTIMA SOLIDARIDAD VERDAD

SEXTO ESTRATO

La autoestima es el sentido de valía personal, el niño o la niña se acepta y respeta a sí mismo, según expone Schunk (2012), en el aprendizaje, este factor es clave, ya que "una autoestima elevada puede dar lugar a que la persona intente tareas difíciles, y el éxito posterior aumenta la confianza en sí misma" (p. 383).

La autoestima proviene del sentimiento de ser aceptado, sentirse capaz y de que nuestra contribución, en la familia y escuela, son valiosos y valen la pena (Nelsen, 2009), como menciona Rodríguez y Sotés (2008), "los hijos buscan originariamente en la familia la aceptación personal de la que carecen por sí mismos" (p. 28).

Es en la familia, como célula básica de la sociedad, donde el niño y la niña aprenden a socializar, donde se ejercitan las virtudes como la verdad y la solidaridad.

Educar en solidaridad no es una enseñanza conceptual, sino que este aprendizaje proviene de experiencias de acciones solidarias en el seno del hogar Rodríguez y Sotés (2008). La solidaridad, de acuerdo al Manual de Valores, citado por PANI (2016) es "estar al lado del otro, pronto a ofrecerle colaboración, no de manera coyuntural, sino como una actitud constante. Implica estar atenta al otro y sus necesidades" (p. 59).

Por otra parte, la verdad, proviene de la coherencia que padres y madres tengan, entre lo que dicen y lo que hacen, es de esta forma que se desarrollarán las relaciones familiares basadas en la verdad (PANI, 2016).

La verdad es lo contrario a la mentira, es la transparencia, honestidad al expresar lo que se piensa y siente (PANI, 2016).

Actividades lúdicas

• MONTANDO EL CUERPO HUMANO

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Promover el autoconocimiento y el conocimiento del otro.
- Fortalecer la percepción corporal.
- Estimular el desarrollo del lenguaje y el área de la motora fina en los niños y las niñas.



Materiales:

- Revistas para reciclar.
- 1 o 2 Cartulinas.
- Goma.
- Tijeras.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se forman grupos de 4 a 6 personas, se les entrega los materiales a cada grupo.

- Se les solicita que recorten las figuras humanas, ojalá que sean más o menos del mismo tamaño. Posteriormente se pegan en la cartulina y se recortan.
- Las figuras humanas recortadas deben tener diferentes expresiones. Una vez realizado, se les cortan las cabezas a las figuras.
- Se les dice que hagan historias o situaciones que impliquen emociones (alegría, ira, frustración, euforia, tristeza, entre otras) y que formen personas a partir de la unión de las cabezas con las expresiones correspondientes a su cuerpo.
- Una vez terminada la actividad se les pide que compartan lo que las historias o situaciones con los otros miembros del grupo.
- Se hace una plenaria para reflexionar en cómo esta actividad estimula la identificación de las emociones y su legitimación, la importancia que esto tiene para el desarrollo del autoestima.
- Se analiza que la reconocer las emociones de las personas que integran el sistema familiar, a promueve la empatía y solidaridad entre sus miembros. Realizar esta actividad en el hogar va a permitir que las personas menores de edad, reconozcan sus emociones, amplíen su lenguaje, se estimule el desarrollo cognitivo y el área de la motora fina.

• SONORIZACIÓN

adaptado de Antunes y Antunes, 2014



Objetivos:

- Reconocer los sentimientos y emociones que existen.
- Estimular la creatividad e imaginación entre los y las participantes o integrantes de la familia.



Materiales:

- Instrumentos musicales que tenga a la mano (pitos, maracas, tambores), o materiales que puedan utilizarse como instrumentos sonoros.
- Tarjetas con nombres de diferentes tipos de sentimientos o emociones: alegría, ira, ansiedad, miedo, culpa, amor, empatía, aburrimiento, cariño, compasión, entusiasmo, enojo, miedo, paz, tranquilidad, vergüenza, etc.



Duración:



Indicaciones:

- Se forman grupos de 4-6 personas.
- Cada grupo pasará adelante, por turnos, y tomarán una de las tarjetas con una emoción escrita. Pueden

hablar sólo entre ellos y deben ponerse de acuerdo en cómo comunicar la emoción sólo por medio de los sonidos. No pueden utilizar otros medios (mímica o gestos). El resto del grupo debe tratar de adivinar la emoción. Al respecto Antunes et. al. (2014), señala "el juego es difícil y su finalidad es intentar transferir la información emocional, destacando que el código musical puede, muchas veces, expresar sentimientos sin la racionalización que, en ciertas situaciones, acompaña la palabra" (Antunes y Antunes, 2014, p. 183).

- Al finalizar se hace una reflexión de la importancia de reconocer nuestros propios sentimientos y emociones. Cómo esto contribuye con la convivencia entre miembros de la familia, mejora el desarrollo de la autoestima, la solidaridad y la verdad.

• ME LO CREO

Creado por Cuyuch, 2018



Objetivos:

- Reflexionar en cómo los mensajes que recibimos impactan lo que pensamos, sentimos y hacemos.
- Fomentar los elogios específicos y sinceros de padres, madres o cuidadores hacia sus hijos e hijas.
- Estrechar los vínculos familiares.



Materiales

- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores.
- Masking tape.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se solicitan tres personas voluntarias del grupo y se les pide que salgan del salón, de tal forma que no puedan escuchar lo que se hablará con el resto del grupo. Entrarán uno por uno cuando se les indique.

- Al resto del grupo se les explica la dinámica: las personas voluntarias van a entrar una por una, van a dibujar en un pliego, de papel periódico que está pegado en la pared, un animal, figura humana, árbol, flores, (lo que deseen).
- Se les indica que a la primera persona, se le va a decir solo cosas negativas sobre lo que está dibujando, por ejemplo; no le está quedando bien, no entiendo lo que dibuja, procurando que los comentarios siempre sean respetuosos. Al finalizar el dibujo se le solicita que se siente de nuevo (tiempo 5 minutos).
- A la segunda persona que entre le van a decir sólo cosas positivas sobre lo que está dibujando.
- A la tercera persona no le van a decir nada y procurarán no hacer ningún gesto, deben simular que ignoran lo que está pasando.
- Una vez concluido la dinámica se les explica a todos las personas voluntarias cuáles eran las indicaciones que el resto del grupo siguió, que lo hicieron con el fin de hacer el ejercicio.
- Una vez aclarado, se les pregunta a cada persona voluntaria:

¿Qué pensaban mientras escuchaba lo que le decían? En el caso del último participante, ¿Qué pensaba mientras dibujaba y nadie decía nada? ¿Cómo estos mensajes les hicieron sentir? ¿Piensan que los mensajes que recibieron influyeron en la tarea que estaban haciendo? Al resto del grupo se les pregunta cómo se sintieron ante el ejercicio. ¿Qué observaron ellos?

- Una vez terminado los aportes de los y las participantes y el resto del grupo, se hace una reflexión acerca de autoestima, la importancia que tiene tanto la autoestima como el autoconcepto para las personas menores de edad, cómo, a través de palabras y actitudes, se puede fortalecer o debilitar la autoestima.

• PLASMANDO MI AUTOESTIMA EN UN COLLAGE

adaptado de Salvador, 2017



Objetivos:

- Analizar a través de la creatividad e imaginación la autoestima de los y las participantes.
- Estimular el área de la motora fina en las personas menores de edad.
- Fortalecer el desarrollo del lenguaje y de la cognición en los niños y niñas.



Materiales:

- Revistas para recortar imágenes.
- Cartón de construcción de varios colores.
- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores gruesos y finos.
- Ponchos para sacar figurita.
- Hojas de colores.
- Lápices de colores.
- Tijeras.
- Goma.



Duración: 20 minutos.

Indicaciones:

- La facilitadora les explica a los participantes que van a crear su collage que refleje sus aspectos positivos, sus fortalezas, lo que les gusta de sí mismas. Pueden utilizar imágenes, dibujos, palabras. (20 minutos)
- Se puede formar subgrupos de 4 o 5 personas para que compartan los materiales.
- Cuando los colaboradores hayan terminado, se conforma un círculo con el fin de analizar la actividad realizada.
- Se puede reflexionar sobre: ¿cómo se sintieron cuando estaban pensando en ellas mismas? , ¿se les dificultó iniciar la actividad? Enfocar la importancia de fortalecer la autoestima en los niños y niñas, motivarlos a realizar la dinámica con los materiales que se encuentren en casa. Esta actividad al trabajarla con las personas menores de edad, se estimula otras áreas del desarrollo como la motora fina, el lenguaje.

• CUENTOS PARA FORTALECER LA AUTOESTIMA

creado por Villalobos, 2018



Objetivos:

- Analizar la autoestima a través de cuentos cortos.
- Estimular el desarrollo cognitivo y el de lenguaje en las personas menores de edad.



Materiales:

- Cuentos cortos (ver anexo #3).
- Pelucas (optativo).
- Pliegos de papel periódico, marcadores, lápices de colorear.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora señala la importancia de leer o inventar cuentos que enseñen valores y como en este caso, se hable de la autoestima.
- Se forman tres subgrupos y se le entrega los cuentos que se encuentran en el anexo # 3 de este capítulo.

- Variante: en vista que hay madres o padres que no saben leer, la facilitadora puede leerlos en voz alta y con base a la lectura se trabaja de la siguiente forma; un grupo dramatiza un cuento, otro realiza un dibujo acerca de uno de los cuentos cambiándole el final y otro con base al cuento escuchado inventan una historia que hable de la autoestima y puedan contarle a sus hijos e hijas.
- Al final se realiza una plenaria, analizando los sentimientos de los personajes y los de los participantes.
- Se enfatiza con las figuras parentales la importancia de fortalecer la autoestima en los hijos e hijas.

ALEGRÍA ESPERANZA ESTÉTICA

SÉTIMO ESTRATO

Entre los 6 y 12 años los niños y las niñas se incorporan al sistema educativo, que requiere mayor responsabilidad, pasan más tiempo fuera de sus hogares, establecen relaciones afectivas con sus pares, maestros además de su familia. Es un proceso que implica cambios y adaptaciones a su medio y continúan necesitando de un hogar que les brinde protección, seguridad y amor en un ambiente de alegría y esperanza.

En estudios realizados sobre las emociones positivas en el desarrollo humano, se ha demostrado que la alegría previene el rechazo de los pares (Giqueaux y Oros, citado en Oros, Richaud de Minzi&Manucci, 2011), produciendo una especie de contagio que facilita la socialización positiva, mejora la satisfacción personal, la cooperación, el trabajo en equipo, entre otros.

Es importante analizar con los padres y madres que la alegría no requiere recursos económicos para promoverlos, es posible hacerlo a través del humor, chistes, refranes, adivinanzas, acertijos y juegos que promuevan la cooperación y solidaridad entre todos. Al fomentar la alegría se fortalece la esperanza, que es "la posibilidad de crecer, desarrollarse, soñar, plantearse metas y cumplirlas para alcanzar la realización" (PANI, 2016, p. 61).

Otro concepto fundamental en este estrato es la estética, que está relacionada a la necesidad que tienen niñas y niños, de "crecer en ambientes limpios, saludables, libres de basura para aprender a apreciar el ornato" (PANI, 2016, p.61)

Finalmente, es importante tomar en cuenta lo que señalan Castro y Leme (2016), "jugar significa estar integralmente en una actividad sociocultural que estimula el contacto con la esencia de la vida en el presente, con el disfrute del momento sin objetivos y metas predeterminadas"(p.11)

Actividades lúdicas

• CONCURSO DE BOMBAS GUANACASTECCAS

creado por Cuyuc, 2018



Objetivos:

- Fomentar la alegría y esperanza.
- Estimular el lenguaje y la creatividad.
- Promover actividades lúdicas para estrechar los vínculos familiares.



Materiales:

- Lapiceros y/o lápices.
- Hojas de papel.



Duración:



Indicaciones:

- Se forman parejas con las personas participantes. Entre ambos, deben inventarse una bomba al estilo guanacasteco, con gritos y todo.

- Una vez terminada la tarea, pasan a cantar su bomba frente a los demás.
- Al final se hace una analogía de cómo esto puede utilizarse con sus hijos e hijas para fomentar la alegría y la esperanza de acuerdo a lo definido al principio de este estrato.
- Otros juegos que pueden hacer son memorizar trabalenguas, chistes, refranes, adivinanzas, etc. Esta información es de fácil acceso en bibliotecas públicas o vía internet.

• JUEGO CON CHAPAS O TAPONES DE BOTELLAS

adaptado de García, 2011



Objetivos:

- Crear un espacio para compartir entre padres e hijos, fomentando la alegría y la esperanza.
- Estimular el desarrollo de la motora fina.
- Estimular el pensamiento cognitivo del niño o la niña.



Materiales:

- Chapas o tapas de botellas.
- Tiza o tape para hacer una línea de salida.



Duración:



Indicaciones:

- Se coloca una línea de salida en el piso, en medio del salón.
- Se le entrega a cada participante dos o tres chapas o tapas de botellas.

- Se les indica que en el primer turno van a arrojar su chapa en distintas direcciones.
- En la segunda ronda, intentarán dar con su chapa a la de otro jugador. Si logran hacerlo, consiguen la chapa del otro y este quedará eliminado.
- Así sucesivamente, hasta que haya un único ganador o se decida poner fin al juego.

Variante: Se pueden dibujar un círculo, cuadrado, triángulo y cada jugador coloca su chapa adentro de la figura. En la segunda ronda se trata de tirar su chapa en la de otro, tratando de sacarla de la figura. Si la saca se la queda y el otro pierde.

- Al finalizar se hace una reflexión de la importancia de realizar juegos en familia que fomenten la alegría, espacios lúdicos y cómo esto tiene un impacto en la esperanza en las niñas y niños, así como en las personas adultas a su cargo.

• NOS PASA A TODAS LAS PERSONAS, ME HA PASADO A SOLO A MÍ

adaptado de Castro y Leme, 2016



Objetivo:

- Fomentar la alegría por medio del juego.



Materiales:

- Tarjetas que contenga frases que indiquen situaciones que les ha pasado a la mayor parte de las personas, por ejemplo; deje perdida la sombrilla en el autobús, me gusta tomar café, me gustaría conocer...
- Tarjetas donde haya consignas de situaciones que les ha pasado a pocas personas, por ejemplo me gusta comer bacalao.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita a las participantes que se sienten formando un círculo
- La facilitadora indica que se van a poner de pie a los que les haya pasado... (lee o dice una consigna)

- Después que haya dicho dos consignas, invita a las participantes a que digan situaciones de su infancia o presente que crea que les ha pasado a la mayor parte de las personas, el fin es que la mayor parte de los colaboradores se pongan de pie (10 minutos)
- Posteriormente se dicen las frases en haya situaciones en las que pocas personas las compartan, el fin es que la mayor parte de ellas se queden sentadas. En estas se pide también la participación de las asistentes.
- Al finalizar se realiza una plenaria analizando sus sentimientos, emociones, recuerdos o que cosas descubrieron. Se les invita a que los jueguen con sus hijos e hijas.

• SEGUIR AL LÍDER

adaptado de UNICEF, s. f



Objetivos:

- Fomentar la alegría a través de actividades lúdicas.
- Promover el sentido de pertenencia a la familia o grupo.



Materiales:

- Audio.
- Música alegre, tipo circense.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita a los participantes que elijan a una persona para liderar al grupo.
- Se les indica que deben formarse detrás del líder escogido.
- Se pone la música de fondo y se les indica que deben caminar por el salón siguiendo al líder e imitándolo.
- La persona que está en la cabeza del grupo se le indica que debe caminar por el salón haciendo diferentes movimientos (brincar, dando palmadas, moviendo la

cabeza, saludando con la mano, etc.) que imitarán los demás mientras lo o la siguen.

- Cuando él o la facilitadora aplauda significa que la persona que está a la cabeza de la fila debe irse al final y quien queda de primero liderará al grupo.
- Van cambiando sucesivamente hasta que todos y todas (o la mayoría, depende del número de participantes) hayan dirigido el grupo.
- Cuando finalicen la actividad el o la facilitadora puede hacer preguntas generadoras sobre el tema de la alegría y la esperanza.
 - ¿Cómo se sintieron haciendo la actividad?
 - ¿Cuál parte disfrutaron más?
 - ¿Cuál movimiento les fue más difícil imitar?
 - ¿Ustedes creen que este tipo de actividades puede promover la alegría? ¿Por qué?
 - ¿Creen que este tipo de juegos incentiva la esperanza? ¿Por qué?
 - ¿Por qué creen que es importante fomentar en niños y niñas la alegría y la esperanza?
 - ¿Cómo podrían promover la alegría y la esperanza con sus hijos e hijas?

• EL TITIRITERO

creado por Cuyuc, 2018



Objetivos:

- Motivar a padres, madres y encargados a promover la alegría en niños y niñas.
- Fomentar actividades creativas para procurar espacios felices entre padres, madres, encargados, niños y niñas.



Materiales:

- 4-6 Títeres por equipo (4 grupos en total). Pueden ser hechos de materiales reciclados, tenerlos listos antes de la sesión. Los títeres pueden ser varios tipos de personajes, humanos y animales.
- Escenario para títeres. Puede hacerse de cartón reciclado y pintarse con acuarelas. Tenerlo listo antes de la sesión. Por ejemplo arbustos, árboles, flores de cartón reciclado, entre otros.
- Juguetes reciclado, pelotas pequeñas, etc. que puedan adaptar los grupos a su obra.
- Puede también tenerse pelucas o ropa que permita a las personas disfrazarse.



Duración: 30 minutos.

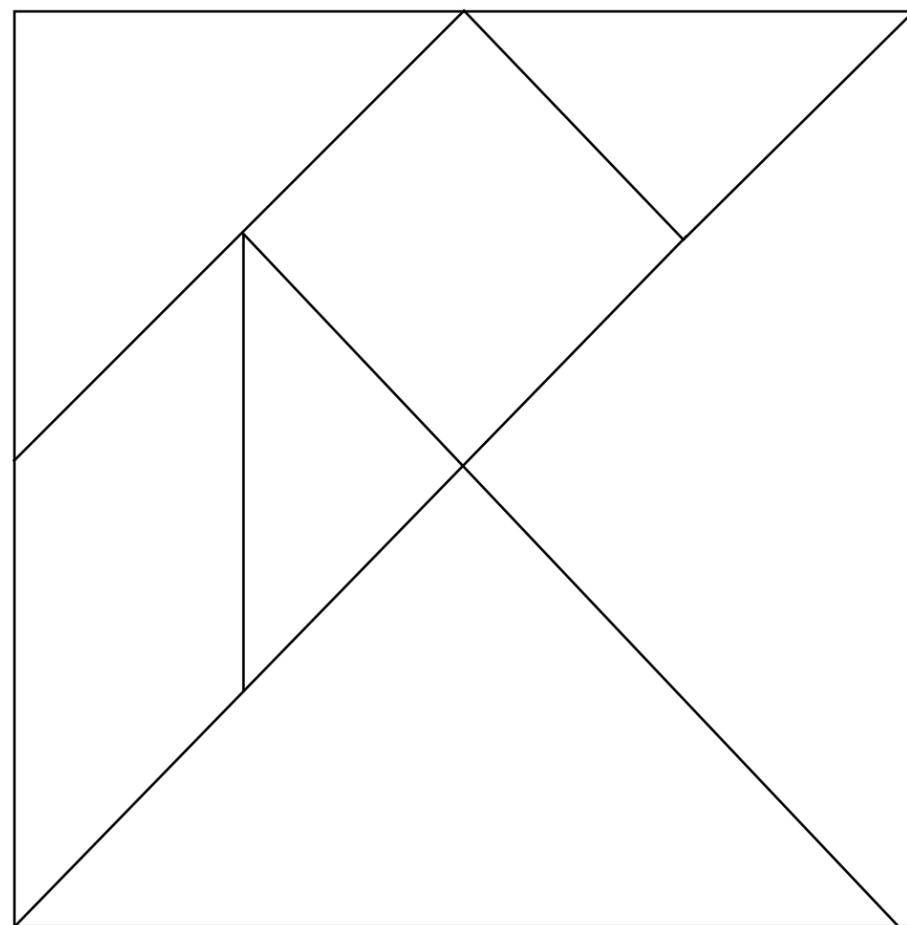


Indicaciones:

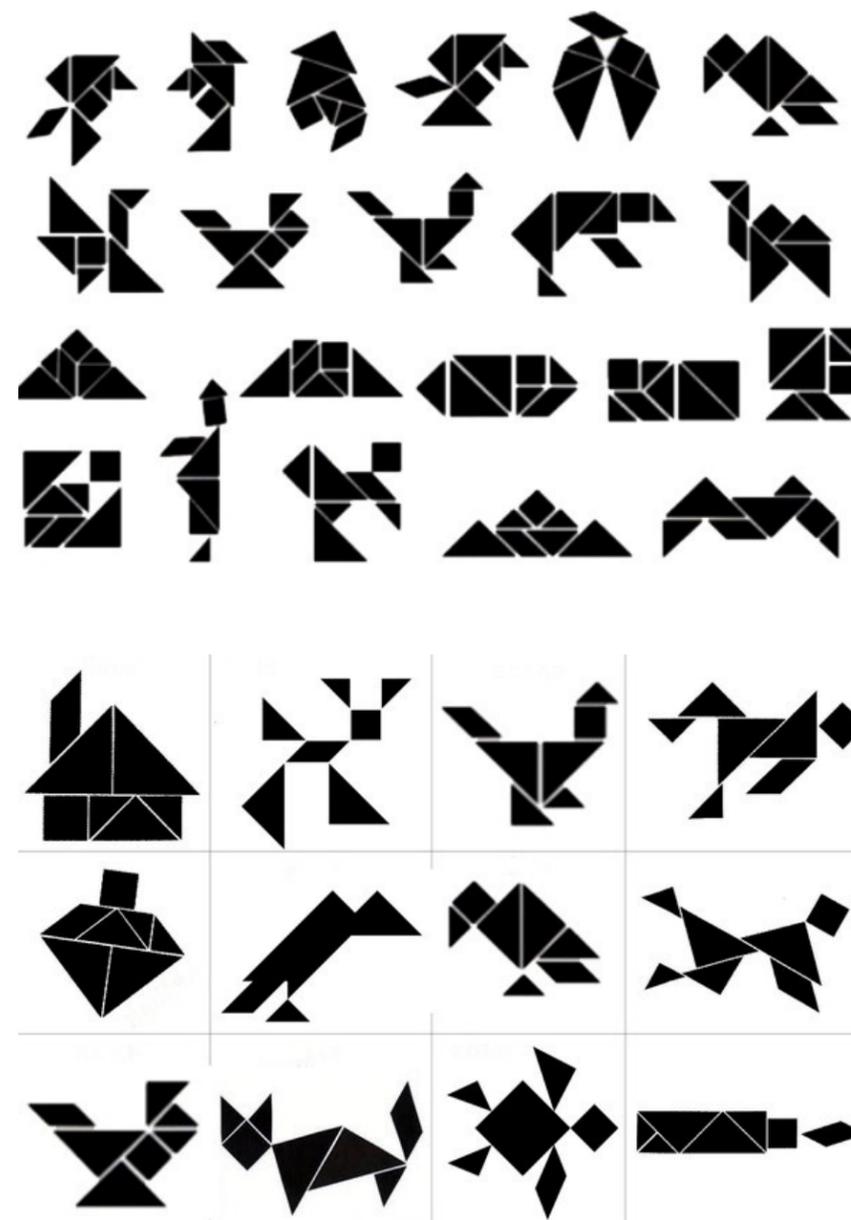
- Se forman cuatro grupos de un máximo de 8 personas.
- Se les entregan un grupo de 4 títeres a cada grupo y se les indica que debe hacer una obra cada equipo. Se les indica que la obra debe durar máximo 5 minutos.
- Si no hay suficientes títeres se les indica que pueden disfrazarse con los objetos que se tengan a mano.
- El **primer grupo** se debe enfocar en los beneficios que tienen niños y niñas en ambientes donde se promueva la alegría y esperanza
- El **segundo equipo** se enfoca en los posibles perjuicios o daños en niños y niñas en ambientes que no fomenten la esperanza y alegría.
- El **tercer grupo** hace una obra acerca de personas adultas mayores recordando la felicidad que vivió en su hogar durante su infancia y cómo esto contribuyó en su vida.
- El cuarto grupo hace una obra acerca de cómo mantener la esperanza, a pesar de las dificultades, les ayudó a cambiar el rumbo de su vida.
- Se les dan 20 minutos para hablar, exponer ideas y preparar la obra.
- Al finalizar las presentaciones se hace una plenaria y se les hacen las siguientes preguntas generadoras:
 - ¿Qué pensaron y sintieron al ver las obras y participar en ellas?
 - ¿Por qué creen que es importante fomentar la alegría y esperanza en niños y niñas?
 - ¿Con cuáles actividades se pueden comprometer para que día a día, de forma intencional, generen espacios de alegría en sus hogares?
- Se les hace ver que la actividad de títeres pueden hacerla con juguetes que tengan en casa o fabricar algunos personajes con materiales reciclados.

Anexos

- Tangram (Ver estrato de aprendizaje)



- Figuras con el tangram



• El cerdito Poppy

Poppy era un cerdito muy muy tímido al que le costaba salir por la pradera, saludar a sus vecinos e incluso molestar a sus hermanos para jugar. Se sentía diferente porque todo el mundo animal le señalaba por ser un cerdito delgado.

Poppy tenía unas patas muy finas, un lomo estrecho, orejas pequeñas y su piel era de un color rosa muy intenso. Su mamá no entendía por qué Poppy era diferente de sus otros hermanos, pero lo quería mucho igual que a los demás, por supuesto.

Poppy, además, era un cerdito que comía muy bien, le encantaba la fruta que se encontraba en el suelo como las naranjas, las cerezas, los higos o las castañas. Todo lo que era verde le fascinaba.

Un día que jugaba solo correteando entre los árboles chocó con uno de ellos al tropezar con una bellota grande que aparecía entre la tierra.

-¡Ay! -chilló el árbol.

-¡Lo siento! -dijo Poppy tímidamente.

-¿A dónde ibas sin mirar?

-No me riñas, he tropezado sin querer.

El árbol que vio a Poppy tan tímido y temblando le dijo:

-Disculpa, no quería darte miedo, es que me has pisado las raíces. ¿Qué te pasa?

-A mi nada. ¿Cómo te llamas? Es que soy así todo me da miedo porque soy diferente.

-¿Diferente? ¿Eres un cerdito, no?

-Sí, pero ya me ve.

-No te entiendo.

-Un cerdito rosa, muy rosa y delgado ¿Conoces a alguno como yo?

-Sí.

-¿Sí?

Poppy abrió los ojos y luego se puso a dar vueltas sobre si mismo sin parar.

-Claro, más allá del bosque hay cerditos como tú -dijo el árbol riéndose.

-¡Anda! Así que no soy diferente.

-Claro que no, así que deja de temblar vuelve a tu casa y disfruta de lo que te rodea que nadie tiene por que verte diferente.

-Genial. Gracias por la noticia árbol. Volveré a verte pero sin pisarte.

-Muy bien -contesto el árbol.

Poppy se despidió con un fuerte abrazo en el tronco y se fue correteando moviendo su trasero rosado y su pequeño rabito. Cuando llegó donde estaban sus hermanos y vecinos grito a todos la noticia. Su madre cerdita sonrió para sí misma y supo que a nadie le importaba si había otros cerditos como Poppy lo importante es que él ya se aceptaba (García, s.f).

• El niño al que le gustaban las construcciones

Alfonso se siente muy mal porque este año no lo han invitado a ningún cumple. Los últimos dos años había estado rodeado de amigos todo el año porque iban a merendar a su hamburguesería favorita o cuando eran más pequeños iban a una sala de juegos con grandes piscinas de bolas y todos los cumpleaños se celebraban allí. Este curso la mayoría cumplirán once años y muchos cumpleaños se hacen con partidas en la consola de videojuegos en casa de los niños o se hacen cosas con los móviles y lo que llaman aplicaciones, pero él no lo pasa bien porque no tiene móvil y además el resto de niños lo saben y no cuentan con él para hablar de muchas cosas.

Además él también tiene la consola en casa, pero se aburre. Lo que más le gusta a Alfonso es hacer puzles con piezas que construyen figuras imposibles y jugar con los lego. Por las tardes apenas tiene mucho tiempo para ello porque se pasa el día estudiando y entrenando al fútbol. Por eso, cuando llega el fin de semana, le encanta pasar toda la tarde del sábado con sus piezas.

Algún compañero de clase que lo sabe le dice que es como un niño pequeño y que eso está bien para jugar un rato, pero no para pasarse la tarde y Alfonso no le contesta. ¿Para qué? Cada uno puede jugar a lo que quiera, a él no le importa. Solo le importa que por eso tiene pocos amigos.

Alfonso habló de esto muchas veces con sus padres, pero tampoco pueden hacer nada. Esta semana es justo el cumpleaños de Alfonso y sus padres no saben qué pueden organizar para que algunos de sus amigos de antes se animen a querer pasar la tarde con Alfonso. Cansados de pensar decidieron que invitarían a los más íntimos y les llevarían al cine y luego a merendar a casa.

Al día siguiente su padre llegó a casa y dijo:

- He tenido una idea. ¿Por qué no hacemos una exhibición de todas las figuras que ha construido Alfonso? Seguro que si los niños ven las construcciones tan buenas que hace pueden que valoren más y no piensen que es aburrido y de niños pequeños.

A Alfonso le asustó un poco la idea, pero también le pareció divertida. Sacó del armario y puso encima de la mesa un barco pirata, una nave del espacio, un árbol enorme con casas en sus ramas, un cocodrilo, una avioneta, había un montón de cosas.

El sábado llegó y al final tres niños vinieron al cumpleaños de Alfonso. En el cine se lo pasaron bien, pero cuando llegaron a casa y vieron lo genial que eran las figuras de Alfonso todo cambió. Sacaron fotos con sus móviles y se los pasaron a los demás niños. Todos felicitaron a Alfonso y dijeron que no sabían que era eso lo que hacía que estaba muy bien. Alfonso estaba muy alegre. ¡Qué cumpleaños más feliz! Esperaba que a partir de todo esto lo valoraran más y tener de nuevo a todos sus amigos (García, s.f.).

• Un flamenco diferente

Un día soleado de primavera nació una bebé flamenco llamada Adamina. Vestía un plumaje blanco que adornaba sus largas patitas rosadas.

Los padres de Adamina la adoraban por lo peculiar que era y su madre continuamente la cobijaba entre sus plumas para brindarle calor y cariño. Ella era un polluelo feliz que disfrutaba jugando con los otros polluelos dellugar.

Jugaban a esconderse, a nadar y hasta hacían carreras a ver quién era capaz de correr más rápido con esas largas patas que la naturaleza les había dado.

Todos en el flamboyán (la bandada de aves flamenco) querían mucho a Adamina.

Pasaron tres años y Adamina se convirtió en toda una señorita. Sus patas rosadas se habían alargado aún más y poseía un plumaje abundante que peinaba con esmero.

Pero había algo que empezó a llamar mucho su atención. Todos sus amigos comenzaron a cambiar de color. Algunos tenían plumas rosadas, otros rojas, mientras que ella continuaba tan blanca como la nieve.

Preocupada, un día Adamina le dijo a su madre:

- Mami, ¿por qué soy diferente? ¿Por qué mis plumas no cambian de color? Yo solo quiero ser igual que todos...

- Oh hija mía, cuando eras niña tus plumas eran tan blancas y hermosas como lo son ahora y nunca te había preocupado. No importa que seas diferente ahora, lo importante es cómo te sientas en tu interior y como hagas sentir a los que te rodean - le contestó su madre mientras la abrazaba.

Adamina decidió seguir el consejo de su madre y se preocupó por aceptarse tal y como era. Fue cuando entonces volvió a ser tan feliz como cuando era pequeña.

Aun cuando algunos flamencos la rechazaban por ser diferente, ella no permitió

que le afectara y solo se rodeó de esos amigos que siempre la aceptaron como ella era, tan blanca y hermosa como la nieve.

Mucho tiempo después un flamenco sabio de 20 unos años vio a Adamina bailando con sus amigos y decidió acercarse a ella para contarle algo:

-Adamina, el secreto de tus plumas se encuentra en tu comida. Si algún día quieres ser tan rosa o roja como el atardecer comienza a comer lo que tus amigos digieren.

Adamina analizó confundida las palabras del sabio flamenco y lo comprendió todo. ¡Era la comida que todos los flamencos comían la que hacía que les salieran esas plumas de colores! Esa misma comida que ella desde pequeña no comía porque no le gustaba.

Sabiendo por fin cual era la clave para ser igual que todos los demás, se quedó toda una tarde observando los rosados camarones que ella tanto odiaba pensando en si debía probarlos o no.

Ese día al atardecer se vio un flamboyán de flamencos que se encontraban bailando en el lago y entre tantas plumas rosadas y rojas había un ave feliz con un plumaje blanco, tan blanco y hermoso como la nieve. Efectivamente, era Adamina, que había decidido dejar los camarones en un plato y continuar siendo diferente (Acosta, s.f.).

Actividades

ETAPA DE LA ADOLESCENCIA
Y ADOLESCENTE MADRE
(13 A 18 AÑOS)

CAPÍTULO

Este apartado agrupa una serie de actividades para trabajar con figuras parentales o encargadas de personas adolescentes y adolescentes embarazadas y adolescentes madres. Es pertinente aclarar que los temas desarrollados con las figuras parentales o encargados de personas adolescentes son también oportunos de ejecutarse en su totalidad con los padres y las madres o encargados de adolescentes embarazadas o adolescentes madres ya que se encuentra en la misma etapa de desarrollo. Se incluyen, además, algunos temas que son propios de esta última población, dado las características físicas y psicosociales propias de su condición, las cuales deben incluirse y adaptarse en las diferentes actividades propuestas.



OBJETIVOS

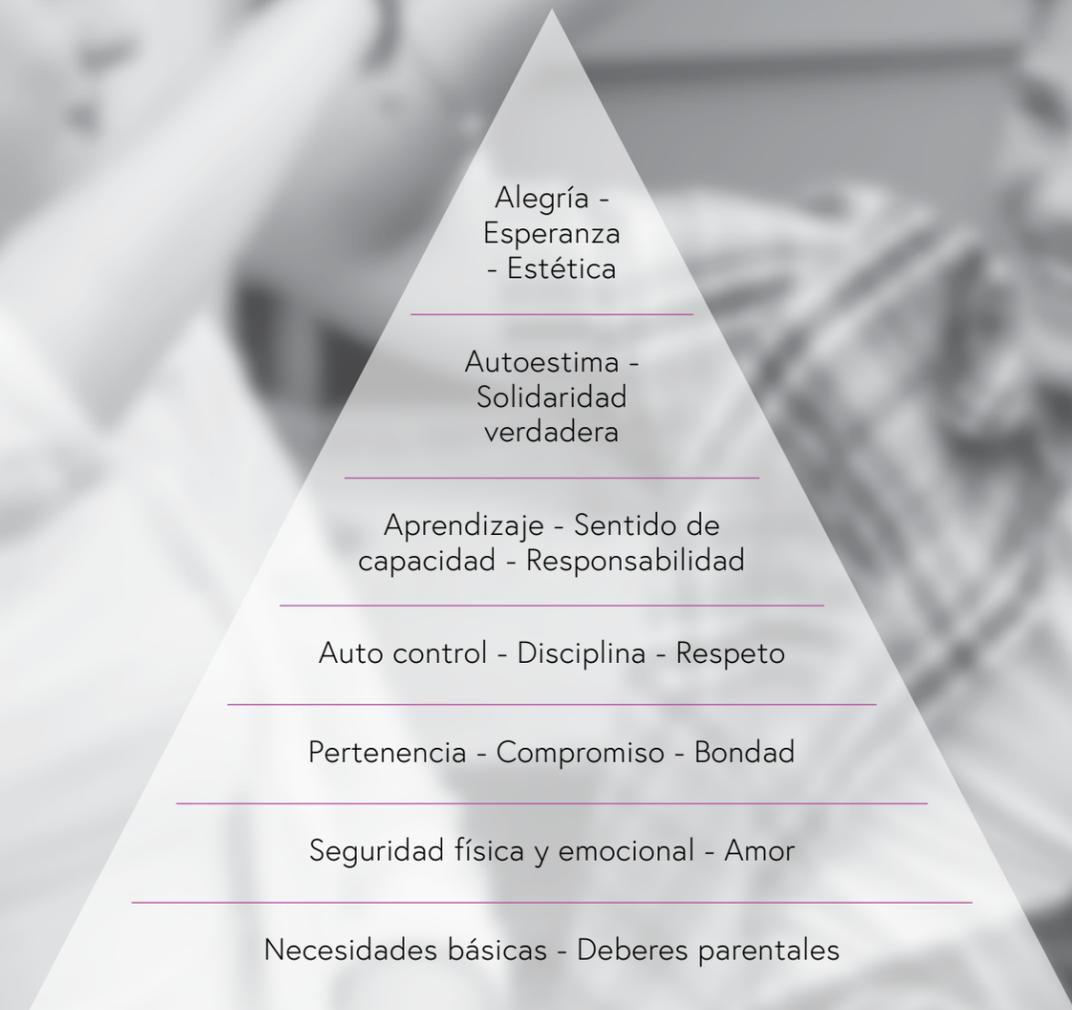
- Desarrollar con las figuras parentales o encargados de personas adolescentes y adolescentes madre espacios para:
 - Analizar aspectos básicos del desarrollo físico, cognitivo y socio-emocional de la etapa de la adolescencia.
 - Reflexionar acerca de las necesidades físicas y socio-emocionales que se dan en la etapa de la adolescencia.
 - Reflexionar sobre la importancia del tema de sexualidad y afectividad en las personas menores de edad, en especial en esta etapa de desarrollo.
 - Promover el apoyo en la elaboración del proyecto de vida de las personas adolescentes.
 - Enfatizar la importancia del cumplimiento de los derechos y responsabilidades de las personas adolescentes.



Para trabajar en esta etapa

¿QUÉ DEBEMOS DE TENER EN CUENTA?

- Respaldate en el marco teórico de este módulo, que hace referencia al desarrollo físico, cognitivo, y socioemocional de la persona adolescente. Además desarrolla el tema de embarazo adolescente y sus implicaciones en esta etapa de desarrollo. Desarrollar la capacitación a través de la Pirámide Familiar para el Desarrollo Integral
- Poner en práctica las Pautas Esenciales para el Autocontrol y Nivelación de la Tensión Familiar, que recomienda el PANI: **cálmese en silencio - escuche - converse - explique - llegue a acuerdos.**
- Incorporar durante la capacitación, las pautas esenciales que propone el Patronato Nacional de la Infancia: **ver - oír - hacer.**



PIRÁMIDE FAMILIAR PARA EL DESARROLLO INTEGRAL

NECESIDADES BÁSICAS DEBERES PARENTALES

PRIMER ESTRATO

En la etapa de la adolescencia se continúan dando cambios físicos, psicoemocionales, cognitivos, que conlleva que estas jóvenes personas sean más autónomas e independientes de su familia de origen. Se acrecienta la necesidad de relacionarse más con el grupo de pares, con quienes pareciera existe mayor afinidad e intereses en común.

De acuerdo con PANIAMOR (2016) en la adolescencia suelen aparecer

Cambios provocados por una alta actividad hormonal que puede producir: hambre, sudoración, cambios de humor, nerviosismo. De igual manera, se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el vello, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno mismo (p. 18).

Algunas de las necesidades básicas que deben ser atendidas en esta etapa adolescente según PANIAMOR (2016) son las que se citan y ser consideradas de forma especial, en caso de existir la condición de embarazo adolescente o madre adolescente:

- Mantener una adecuada higiene física en concordancia a su maduración sexual.
- Cuidar de tener una alimentación balanceada y variada de acuerdo a su edad.
- Establecer pautas regulares de sueño.
- Mantener al día las vacunas de acuerdo a su edad.
- Las figuras parentales o personas encargadas deben ofrecerles una apropiada educación en temáticas de afectividad y sexualidad, en lo que se incluyen temas como: concepto de sexualidad, sexualidad saludable, mitos y creencias sobre sexualidad, riesgos de las relaciones coitales en esta etapa de desarrollo, estrategias para prevenir embarazos no deseados, y enfermedades de transmisión sexual.

Adicionalmente es importante considerar que con adolescentes embarazadas o adolescentes madres, debe brindárseles información acerca de los servicios de salud reproductiva a los que pueden acudir, así como atención y cuidados durante y después del embarazo.

Actividades lúdicas

• ME RE-CONOZCO

creado por Rodríguez, 2018



Objetivos:

- Reconocer la importancia del conocimiento y cuidado del cuerpo para mantener una adecuada salud e higiene.
- Analizar con las figuras parentales la comunicación y la relación que tienen con sus hijos e hijas adolescentes.



Materiales:

- Fichas ilustradas de los órganos sexuales reproductivos femeninos y masculinos .
- Papelógrafos.
- Marcadores.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

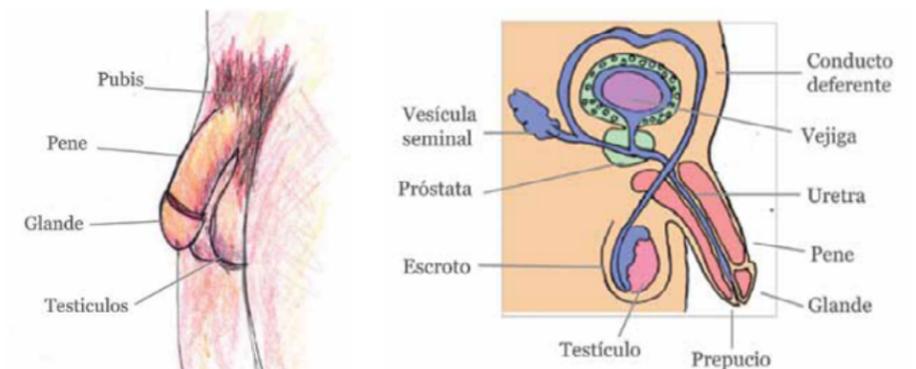
- Se forman subgrupos y se les entrega las láminas de los órganos reproductores.
- Se les indica que observen las láminas, que las comenten

y que propongan de qué forma analizarían estas láminas con sus hijas y con sus hijos, a qué edad de su hijo e hija hablaría de las mismas, ¿qué significa la sexualidad humana? ¿por qué es importante conocer acerca de los órganos reproductores?, ¿Qué son las relaciones coitales? Prevención de embarazos precoces, infecciones de transmisión sexual, el virus VIH-SIDA y el papiloma humano.

- Se realiza la plenaria en la que cada subgrupo expone sus conclusiones.
- La facilitadora realiza una síntesis acerca de lo trabajado, aclarando dudas y enfatizando la importancia de que la sexualidad del ser humano es un proceso integral que incluye sentimientos, emociones y valores, tomando en cuenta además la etapa de desarrollo que viven sus hijos e hijas y si tiene la condición de adolescente embarazada o madre.

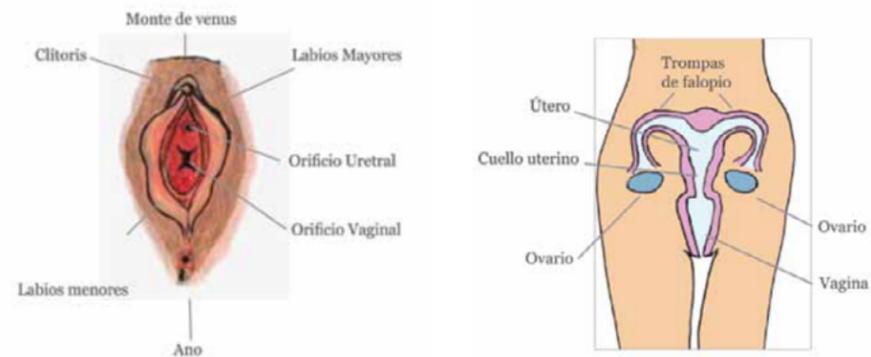
Cuadro 1.1

Órganos sexuales y reproductivos femenino y masculino



Órganos sexuales y reproductivos masculinos internos y externos.

* Fuente: Solórzano y Urrutia (s.f., p.86, 107-109)



Órganos sexuales y reproductivos femeninos internos y externos.

* Fuente: Solórzano y Urrutia (s.f., p.86, 107-109)

Cuadro 1.2

Funciones de los órganos sexuales y reproductivos femenino y masculino

Órganos sexuales y reproductivos femenino:

Externos:

- **Orificio vaginal:** Entrada de la vagina, situado en el centro de la hendidura vaginal. Entre sus funciones 1 salida de la menstruación, 2 parto y 3 coito vaginal
- **Periné:** Es la región anatómica correspondiente al piso de la pelvis, conformada por el conjunto de partes blandas, está situado en la parte inferior del cuerpo entre la abertura de la vagina y el ano.

Internos:

- **Vulva:** Es el conjunto de los órganos genitales externos de la mujer, así que forma parte del aparato reproductor femenino.

- **Clítoris:** Órgano eréctil y altamente erógeno de la mujer.
- **Labios:** Son pliegues salientes que bordean la vulva y forman parte de las estructuras de los genitales externos de la mujer. En número de cuatro, dos en cada lado de la vulva, los más externos son llamados labios mayores y el par más interno labios menores, equivalentes y del mismo origen embrionario que el escroto, son de tamaño variables, que protegen a la vagina, clítoris y el meato urinario.
- **Monte de Venus:** Vello púbico que cubre la parte superior del órgano de la mujer.
- **Orificio uretral o meato urinario:** Es el orificio por el cual fluye la orina que viene de la vejiga. Está situado entre el clítoris y la entrada de la vagina.
- **Ovarios:** Dos órganos que tienen la forma y el tamaño de una almendra ubicados uno a cada lado del útero y contienen los óvulos o células sexuales femeninas llamados óvulos y producen hormonas femeninas.
- **Trompas de Falopio:** Son conductos musculares que conectan los ovarios y el útero o matriz, se extienden a cada lado y llegan hasta los ovarios. Su función es transportar los óvulos de los ovarios al útero. Y en ella se da la unión del espermatozoide y el óvulo para después implantarse en el útero
- **Útero o Matriz:** órgano musculoso y fuerte, hueco por dentro; tiene forma de pera invertida y 7 a 8 centímetros de longitud. Cada mes se prepara para recibir al óvulo fecundado y anidado durante el embarazo.

- **Vagina:** Canal muscular y elástico que se extiende entre la vulva y el útero. Funciones: permite el paso de la menstruación, aloja el pene durante las relaciones sexuales, produce una lubricación que facilita el coito y sirve para el paso del bebe durante el parto

Órganos sexuales y reproductivos masculinos:

Externos:

- **Escroto:** Saco suave de piel arrugada que cubre los testículos. Proporcionándoles temperatura adecuada.
- **Pene:** Órgano de forma alargada y cilíndrica; permite la salida del semen durante la erección. En su estado de reposo, permite la salida de la orina.
- **Glande:** (también conocido como cabeza del pene) es la última porción y la parte más ancha del cuerpo esponjoso; presenta una forma cónica

Internos:

- **Testículos:** son una parte del sistema reproductor masculino. A los testículos también se les conoce como testes; a un solo testículo se le llama también testis. Estos dos órganos, que por lo general son algo más pequeños que una pelota de golf, se encuentran dentro de una bolsa de piel llamada escroto, que cuelga debajo de la base del pene.
- **Cuerpo esponjoso:** El cuerpo esponjoso es la más pequeña de las tres columnas de tejido eréctil que se encuentran en el interior del pene (las otras dos son los cuerpos cavernosos). Está ubicado en la parte inferior del miembro viril. Su función es la de evitar que, durante

la erección, se comprima la uretra (conducto por el cual son expulsados tanto el semen como la orina). Cuando el pene se encuentra en erección, contiene solamente el 10% de la sangre; los cuerpos cavernosos absorben el 90% de la misma.

- **Cuerpos cavernosos:** Los cuerpos cavernosos constituyen un par de columnas de tejido eréctil situadas en la parte superior del pene, que se llenan de sangre durante las erecciones
- **Epidídimo:** Dos tubos enrollados, situados uno sobre cada testículo, son colectores de los espermatozoides, donde se almacenan y nutren hasta el momento de la expulsión o eyaculación.
- **Conductos Deferentes:** o vasos deferentes constituyen parte de la anatomía masculina. Son un par de tubos musculares rodeados de músculo liso se contraen al expulsar el semen, cada uno de 30 cm aproximadamente, que conectan el epidídimo con los conductos eyaculatorios intermediando el recorrido del semen entre éstos enviándolos a los conductos eyaculatorios y luego a la uretra, desde donde es expulsado al exterior.
- **Vesículas Seminales:** Dos sacos contorneados ubicados a cada lado de la vejiga; produce parte de las secreciones que acompañan a los espermatozoides. Al mezclarse con el líquido que produce la próstata, la secreción adquiere un aspecto lechoso llamado semen o esperma.
- **Próstata:** Glándula situada debajo de la vejiga, que encierra la uretra y conductos eyaculatorios. Su función

es producir una sustancia que le da el olor y color característico al semen.

- **Uretra:** tubo delgado que pasa a lo largo del pene hasta llegar a su orificio en la punta. Transporta la orina durante la micción, y el semen durante la eyaculación. Pero la salida de la orina y el semen no se dan de forma simultánea (Solórzano y Urrutia s. f., pp. 86, 107-109).

• MENSTRUACIÓN Y EYACULACIÓN

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Analizar conceptos relacionados con la etapa de la adolescencia.



Materiales: Celular.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora divide al grupo en tres subgrupos, para trabajar de la siguiente forma:
 - El subgrupo uno debe buscar y analizar el significado de menstruación
 - El subgrupo dos debe buscar y analizar el significado de eyaculación
 - El subgrupo tres debe buscar y analizar el significado de masturbación (auto estimulación)
- Según corresponda, cada subgrupo deberá dramatizar las reacciones sociales cuando ocurre por primera vez cada una de estas situaciones (menstruación

y eyaculación) o si los hijos cuando pequeños le preguntaron que era masturbarse

- En la plenaria, se analiza los sentimientos y emociones que originó esta temática, reflexionar además acerca de la sexualidad del ser humano y que esta no solo gira alrededor de la connotación sexual y que lo visto anteriormente son estas situaciones propias del desarrollo y es importante conocerlas y saber enfrentarlas.

• EL SOMBRERO BAILARÍN

adaptado de Colorado, s.f.



Objetivos:

- Indagar conocimientos previos que poseen las personas participantes en temas relacionados a la salud física y hábitos de higiene de los adolescentes.
- Analizar con las figuras parentales las interrogantes que tienen con respecto a la etapa de la adolescencia.



Materiales:

- Preguntas relacionadas a la higiene y cuidado del cuerpo, alimentación, sexualidad y relaciones en la adolescencia. En el caso de figuras parentales o encargados de adolescentes embarazadas o madres, las preguntas pueden incluir algunas características propias de esta condición.
- Papel.
- Lapiceros.
- Sombrero.
- Masking tape
- Grabadora o celular con música.



Duración:



Indicaciones:

- La actividad se inicia solicitando a los y las participantes que escriban en los papeles que se les entregan preguntas relacionadas a los cambios que ocurren en la adolescencia y hábitos de higiene, posteriormente se pegarán con Masking tape en el sombrero.
- Se ubican a las personas participantes en un círculo, se pone la música, cada una de ellas se coloca el sombrero siguiendo el ritmo de la misma.
- Cuando la música se detiene, la persona que le quede el sombrero deberá quitar una pregunta y responderla. Así sucesivamente hasta que se acaben las preguntas.
- Debe hacerse de forma rápida. De esta manera se conocerá qué contenidos fueron mejor asimilados por el grupo y cuáles deben reforzarse.
- La facilitadora aclara dudas, analiza sentimientos y emociones de las participantes y realiza el cierre.
- Algunas preguntas:
 - ¿Cuáles son algunos de los cambios físicos que ocurren en la adolescencia?
 - ¿Qué es la menstruación y cuánto puede durar?
 - ¿Qué es una erección?
 - ¿Qué es una eyaculación?
 - Mencione al menos 4 prácticas de higiene que debe realizar el hombre en su aseo diario.

- Mencione al menos 4 prácticas de higiene que debe realizar la mujer en su aseo diario.
- ¿Qué alimentos son recomendables para esta etapa?
- ¿En qué puede verse afectado una persona adolescente si pasa el día, pegado a su celular?
- ¿Cómo se puede apoyar al adolescente en sus estudios del colegio?
- ¿Qué se puede hacer si mi hijo o hija no quiere ir al colegio?
- ¿Cómo puede aconsejar a su hijo o su hija en la etapa de noviazgo?
- ¿Cree usted que es importante brindar educación sexual a las personas adolescentes?
- ¿Qué significa la sexualidad humana?
- ¿Qué hace usted si se entera que su hija adolescente está manteniendo relaciones coitales?
- ¿Qué hace usted se conoce que su hijo adolescente está manteniendo relaciones coitales?
- ¿Está la sexualidad humana relacionada solamente con las relaciones coitales?

• PROMOVRIENDO HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

creado por Rodríguez y adaptado por Villalobos, 2018

En la etapa de la adolescencia, el cuerpo presenta muchos cambios físicos, por lo que se debe mantener hábitos de vida saludable, en este sentido se propone cuidar al menos tres aspectos: alimentación, actividad física y procurar dormir al menos 8 horas diarias.



Objetivos:

- Promover hábitos de vida saludable en las personas adolescentes y sus familias.
- Trabajar el desarrollo socio-emocional y físico de los y las adolescentes.



Materiales:

- Goma.
- Tijeras.
- Revistas o periódicos.
- Cartulina o papel craft.
- Marcadores de colores.
- Ingredientes para preparar merienda saludable (a elección del grupo).



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora conforma cuatro subgrupos y reparte los materiales anteriormente indicados.
- Les indica que los diferentes grupos van a trabajar los hábitos saludables de los jóvenes adolescentes. Uno va a trabajar en las relaciones interpersonales (aspecto psicoemocional), otro analiza los hábitos de higiene y la nutrición, otro reflexiona acerca de los proyectos de vida que tienen sus hijos e hijas y en qué forma se les puede apoyar, finalmente otro grupo estudia el manejo de la tecnología y el deporte que hacen sus hijos e hijas adolescentes. La facilitadora enseña el infograma que se adjunta con el fin de que las personas participantes tengan una idea del trabajo a realizar.
- Se realiza la plenaria y se expone el trabajo de cada subgrupo, la facilitadora realiza un resumen y complementa lo realizado por los participantes.

CONSEJOS PARA MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE



Tomar 2 litros de agua al día u 8 vasos con agua

Realizar al menos 5 tiempos de comida al día

Si acostumbra dormir después de las 10:00 pm, se debe realizar una merienda liviana al menos 40 minutos antes de ir a la cama

Evitar sustancias nocivas

Realizar actividades al aire libre

6 a 8 horas de sueño diarias

Ejercitarse 30 minutos 3 veces por semana

Moderar el uso de aparatos electrónicos y evitar usarlos antes de dormir.

Realizar ejercicios de respiración para el manejo del estrés

* Fuente: Rodríguez (2018)

• LA SILUETA DEL AUTOCUIDADO

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Que las personas participantes, reconozcan elementos de autocuidado físico en la etapa adolescente.



Materiales:

- Papel de construcción con una silueta humana impresa.
- Marcadores.
- Figuras para decorar.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se les pide a las personas participantes que se ubiquen en un lugar donde se sientan cómodas.
- A cada persona se le entregará un papel de construcción con una silueta humana y marcadores.
- Cada persona deberá escribir frases o acciones que expresen cómo cuidan su cuerpo, no hay límite de frases.

- Finalmente, las personas participantes podrán decorar la silueta como símbolo del cuidado personal
- Se realiza plenaria, analizando sentimientos y emociones que originó la actividad.
- Se hace cierre de la actividad enfatizando la importancia del autocuidado de los y las adolescentes.

Nota: Si alguna participante no sabe escribir, la facilitadora puede apoyarla.

• ME GUSTARÍA SER...

adaptado de Valverde, 2002



Objetivo:

- Reflexionar con las figuras parentales la influencia que tiene los medios de comunicación y la sociedad en la imagen corporal de la persona adolescente.



Materiales:

- Guía con preguntas.
- Lapiceros.
- Hojas blancas.
- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores de colores.
- Cinta engomada.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- Se conforman subgrupos de cuatro personas, se les entrega una guía de trabajo para que analicen y respondan las siguientes preguntas: (15 minutos)
 - ¿Cómo creen que les gustaría a sus hijos e hijas

adolescentes tener su cuerpo y por qué?

- ¿Cómo creen que les gustaría a las personas adolescentes tener la cara y por qué?
 - ¿Creen ustedes, que sus hijas e hijos están influenciados por lo que ven en internet, la tv?
 - ¿Qué cosas hacen las personas adolescentes para poder tener una apariencia física tal como la desean?
 - ¿Qué implicaciones tienen estas conductas para la salud de las personas adolescentes?
- Luego de la discusión, se les indica que deben representar a través de una estatua grupal (con sus propios cuerpos) lo discutido en el grupo en torno a las preguntas, todos los grupos deben ponerle un nombre a su presentación. Para planear esto contarán con 15 minutos.
 - Posteriormente cada subgrupo realizará su presentación.
 - En la plenaria, la persona facilitadora debe realizar una reflexión grupal con base a los siguientes cuestionamientos:
 - ¿Cuáles son los mandatos sociales que dictan ideales de belleza?
 - ¿Cómo llegan estos mandatos a las personas y cómo son interiorizados?
 - ¿Consideran que existen diferencias entre los mandatos sociales para hombres y para mujeres?
 - ¿Cuáles son las conductas de riesgo asociadas a la estética corporal, las implicaciones que tiene para la salud integral de las personas adolescentes y su influencia en la auto percepción y autoestima?
 - ¿Cuál es o debería ser el papel de la familia ante estas situaciones?

SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL AMOR

SEGUNDO ESTRATO

En el primer estrato de este capítulo se menciona que la adolescencia es una etapa en la que ocurren importantes cambios físicos, biológicos y psicoafectivos. Cabe anotar, que los cambios emocionales y afectivos que vive la persona adolescente, en ocasiones, no son atendidos por las personas adultas a pesar de su importancia en el desarrollo humano.

Al respecto, González (2013), menciona que cuando las personas nacen, "cuentan con un mecanismo de supervivencia esencial que consiste en apegarse o desarrollar apego hacia una figura que procure seguridad, protección y cuidados,

tanto físicos, como emocionales" (p. 18) Este autor, considera que el apego es tan importante para el desarrollo como lo es la alimentación y protección física.

El apego o vínculo de acuerdo con González (2013), se logra a través de:

Un contacto continuo, afectuoso y sensible a las necesidades humanas por parte de una o varias figuras vinculares (aquellas personas que invierten sus emociones y muestran disponibilidad y compromiso en las relaciones (...) de manera que la persona logra desarrollar una sensación de seguridad hacia su figura vincular que repercute positivamente en su bienestar emocional y en su desarrollo cognitivo y físico (p. 18)

Por lo tanto, es fundamental que las familias brinden a las personas adolescentes un espacio seguro, en el que más allá de la educación, se les exprese amor, interés, acompañamiento, apoyo y confianza en sus decisiones. Respetando además sus derechos, autonomía y libertad de pensamiento, lo cual es una forma de demostrar amor, favoreciendo directamente su seguridad física y emocional.

En los casos de familias con adolescentes embarazadas o madres, es comprensible que los progenitores al enterarse se sientan molestos, sin embargo estos no deben olvidar que precisamente por su condición, estas adolescentes requieren aún más de su cariño, amor incondicional apoyo y diálogo permanente, que le permita manejar de la mejor manera posible la maternidad.

Dentro de las necesidades de seguridad física y emocional en la etapa adolescente se mencionan:

- Autonomía.
- Comunicación.
- Educación sexual y afectiva.
- Satisfacción de necesidades básicas.
- Protección.
- Expresión de afecto.

Actividades lúdicas

• APRENDIENDO A CONOCERNOS

adaptado de Solórzano y Urrutia, s. f.



Objetivo:

- Reflexionar acerca de los cambios psicosociales y físicos que ocurren en la etapa de la adolescencia.



Materiales:

- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores.
- Juego de tarjetas con cambios psicosociales y físicos.
- Goma.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en subgrupos, se les solicita que dibujen una figura humana grande, este dibujo va a representar a la persona adolescente.
- Una vez finalizado el dibujo, se entrega a las personas participantes un juego de tarjetas (cuadro 2.1) que contienen algunos de los cambios psicosociales y

físicos que ocurren en la adolescencia, y se da la siguiente indicación:

- Dentro de la figura, deberán colocarse los cambios psicosociales que ocurren en la adolescencia.
- Afuera de la figura, los cambios físicos que ocurren en la adolescencia.
- Si las personas participantes lo desean, pueden agregar más cambios tanto físicos como psicosociales.
- Para finalizar la actividad, se realiza una plenaria con la siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles cambios tanto físicos como psicosociales han observado ustedes en sus hijos o hijas: de 12 a 14 años y de 15 a 18 años de edad?
 - ¿Cómo les demuestra el afecto a sus hijos e hijas adolescentes?
 - ¿Cuáles son los planes a corto plazo que tienen sus hijas e hijos?
 - ¿Cómo manejan las relaciones de amistad y noviazgo de ellos y ellas?
 - ¿Qué significa la autonomía y la independencia en esta etapa?
 - En caso de que exista la condición de embarazo o maternidad, se puede incluir preguntas como:
 - ¿Cómo reaccionaron ante el embarazo de su hija o hijo?
 - ¿Cómo es la relación con sus hijas e hijos, a partir de ese momento?
 - ¿Cómo afecto la dinámica familiar el embarazo de su hija o hijo?

Cuadro 2.1

Cambios psicosociales y físicos en la adolescencia.



El tórax y los hombros se hacen más	Crece la barba y el bigote
Aumenta el busto	Aparece el vello púbico
Se inicia la producción de espermatozoides y semen	Se da la acumulación de grasa en algunas zonas del cuerpo
Surgen nuevos intereses	Pensamiento crítico pensamiento formal
Se comparte afecto o búsqueda del primer amor	Aumenta su interés por sus iguales
Necesidad de comprensión y afecto de padres y adultos que nos rodean	Preocupación o dudas
Podrían aparecer conductas de riesgo tales como: consumo de drogas, alcohol, relaciones sexuales sin protección	

Aparece vello en las axilas	Cambio en la voz Tono de voz más grave.
Aparece vello en las axilas	Se inicia la ovulación y aparece la primera menstruación
Se ensanchan las caderas	Se experimentan nuevas emociones
Se adquiere una mayor independencia	Algunas veces se siente incomprendida/o, confundido/a
Busca pertenecer a un grupo	Estado de ánimo variable: enojo, tristeza, alegría
Se da más importancia al aspecto físico	Surgen sentimientos de omnipotencia/baja percepción de riesgo

• TRENES LOCOS

adaptado de Salud Creativa, s. f.



Objetivo:

- Reflexionar con las figuras parentales la importancia de la confianza y comunicación con sus hijos e hijas.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita a las personas participantes que formen trenes con tres o cuatro personas.
- Se dan las siguientes instrucciones:
- La última persona de cada tren deberá permanecer con los ojos abiertos, las demás personas deberán mantener los ojos cerrados, confiando en la persona que guiara la actividad.
- Para lograr que el tren se ponga en marcha, la persona que lleva los ojos abiertos, se comunicará con el tren dirigiendo el movimiento de la siguiente manera:
 - Palmada en el centro de la espalda: andar recto hacia delante

- Palmada sobre el hombro derecho: hacer un giro de un cuarto hacia la derecha
- Palmada sobre el hombro izquierdo: hacer un giro de un cuarto hacia la izquierda
- Palmada suave sobre la cabeza: andar recto hacia atrás
- Apretón sobre la parte alta de ambos brazos: detener la marcha

- La persona que se encuentra delante de la persona que guía, deberá pasar la consigna igual que la ha recibido a la persona que tiene delante y así hasta llegar a la primera persona del tren.
- Todas las personas deberán estar pendientes del bienestar de su tren, no vaya a ser que se descarrile.
- Como variante se sugiere realizar el recorrido con obstáculos (cojines, sillas).
- Se realiza la plenaria analizando la comunicación que hubo en cada subgrupo, los sentimientos, emociones, además se hace un relación con la comunicación y confianza que hay en cada sistema familiar.

• ABRAZO BAJO EL PARACAÍDAS

adaptado de Dinámicas de cooperación física, 2007



Objetivo:

- Fomentar la cooperación a través del contacto físico entre los miembros del grupo familiar.



Materiales: Un paracaídas o una manta grande.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se les pide a las personas participantes que formen un círculo.
- Las personas del círculo se deben numerar en uno y dos.
- Las personas con el número uno, deberán levantar el paracaídas y lo dejarán caer sin soltarlo.
- Las personas con el número dos, tendrán que entrar debajo del paracaídas en este intervalo de tiempo mientras cae, y darse un abrazo colectivo dentro del paracaídas, estas personas deben procurar salir antes de que el paracaídas haya caído.
- Luego se repetirá la acción, cambiando los roles, es

decir los número uno pasaran a ser dos y viceversa.

- Para realizar esta técnica, se debe contar con un espacio abierto, es importante que tenga suficiente espacio.
- Se analiza los sentimientos que se dieron cuando el grupo se tuvo que abrazar. Se les motiva a relacionarse afectivamente con sus hijos e hijas.

• ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR?

adaptado de Valverde, 2002



Objetivo:

- Propiciar la identificación de redes de apoyo en el entorno familiar, en el grupo de pares, en el ámbito comunitario y en la estructura institucional.



Materiales:

- Tarjetas con las historias.
- Pliegos de papel periódico.
- Marcadores de diversos colores.
- Pinturas de dedos o témperas.
- Crayolas.
- Tijeras.
- Gomas.
- Revistas o periódicos.
- Cinta engomada.
- Material informativo.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en tres subgrupos.
- A cada subgrupo se le entrega una historia de una persona adolescente que tiene comportamientos autodestructivos, se lee la historia en el grupo. *En el caso de figuras parentales o encargados de adolescentes embarazadas o madre, se pueden utilizar testimonios de adolescentes en esta condición.
 - Se les pide que respondan las siguientes preguntas: (20 minutos)
 - ¿A quién recurriría esta persona para buscar apoyo y por qué?
 - ¿Qué espera esta persona de sus padres y familiares, amigos y amigas, personas de su comunidad?
 - ¿Qué pueden hacer estas personas para apoyar al adolescente?
 - ¿Qué características deben tener estas personas para que puedan apoyar al adolescente?
 - ¿Cómo se relaciona la seguridad física y emocional con la conducta de estas personas adolescentes?
- Luego del trabajo grupal, cada subgrupo debe preparar la presentación de lo discutido grupalmente al resto de las personas participantes de una manera creativa, puede ser a través de una dramatización, canción, poema, cuento, mural, collage. Para esto cuentan con

15 minutos. Cada subgrupo cuenta con cinco minutos para presentarse a los demás subgrupos.

- Se realiza un plenaria en la cual , la facilitadora analiza los siguientes aspectos:
- La presencia de redes de apoyo para adolescentes,
- Las dificultades o facilidades para identificarlas,
- Las características de estos recursos,
- Los diferentes tipos de redes de apoyo para adolescentes que enfrentan situaciones de esta naturaleza.
- De igual manera, se analiza el papel que pueden tener los mismos participantes como redes de apoyo para amigos (as), compañeros (as) o familiares en edad adolescente.
- Para finalizar, la persona facilitadora deberá hacer entrega de material informativo sobre las instituciones a las cuales se puede recurrir en estos casos y sus respectivos números telefónicos.

Historia 1. (Adaptado deValverde, 2002).

Alejandra se ha sentido muy mal últimamente. Llorá todo el tiempo por cualquier cosa, pero siempre sola, tratando de que nadie se dé cuenta. No ha vuelto a salir con sus amigos y amigas, siempre dice que está cansada, o que no la dejan salir. Sus amigas están preocupadas, pero Alejandra las evade constantemente y por eso ellas no se han atrevido a preguntarle nada, ninguna sabe que le pasa. Ayer Alejandra no llegó al colegio. La profesora dijo que estaba grave en

el hospital, porque se había tomado una sobredosis de pastillas para dormir.

Historia 2

Mónica ha sido siempre una muchacha muy activa. Ella hace mucho deporte y cuida su alimentación, por lo que siempre ha tenido una figura muy delgada. Sin embargo, desde hace unos meses insiste en que se está engordando, por lo que empezó a someterse a dietas muy estrictas y a hacer ejercicio durante horas todos los días. Desde hace 15 días, Carol, su mejor amiga, ha estado insistiéndole en que ella debería de hablar con sus padres, pero supo que la situación era realmente grave cuando se dio cuenta de que hay días en que Mónica no come nada, únicamente toma agua.

Historia 3

La gente dice que últimamente Ignacio ha estado "jugando mucho de vivo". Casi todas las noches sale con sus amigos y se pone a "rajar" de todo lo que aguanta tomando. Muchas veces reta a sus amigos para ver quien toma más, pero la verdad es que como nadie puede tomar más que él, cada vez que hace esto queda muy borracho. Lo peor es que cuando toma no se queda tranquilo, sino que empieza a "armar pleitos" con todo el mundo, y la última vez tuvieron que llevarlo donde la mamá de Ana, que es enfermera, porque estaba muy golpeado. Aun así, Ignacio sigue comportándose de la misma manera, empeorando cada vez más la situación.

• NO BASTA

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Reflexionar acerca de la importancia del acompañamiento físico y emocional de los padres, madres o encargadas en la adolescencia.



Materiales:

- Letra de "No basta" impresa .
- Parlantes.
- Grabadora o celular.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se divide el grupo en subgrupos y se le entrega a cada uno, una impresión de la letra de la canción No basta. Se da un momento para leerla y analizarla. Se puede escuchar la canción para que facilite el análisis de la misma
- Se realiza una plenaria, analizando sentimientos y emociones que originó esta canción, además se hace una reflexión con base a las siguientes preguntas:

- ¿Habían escuchado la letra de la canción antes?
 - ¿Qué les pareció le letra?
 - ¿Considera que existe relación entre lo que dice la canción y la vida real?
 - ¿Cómo se podría mejorar la situación que describe la canción?
 - ¿Considera usted que la canción guarda relación con la afectividad?
 - ¿Cuál es la importancia de poner atención a los hijos en la adolescencia?
- Finalmente, se reproduce la canción y se invita a las personas participantes a cantarla. Se enfatiza la importancia de brindar contención física y afectiva a los hijos y las hijas.

Letra de canción

NO BASTA

No basta traerlos al mundo

Porque es obligatorio

Porque son la base del matrimonio

O porque te equivocaste en la cuenta.

No basta con llevarlos

A la escuela a que aprendan

Porque la vida cada vez es más dura

Ser lo que tu padre no pudo ser

No basta que de afecto
Tú le has dado bien poco
Todo por culpa del maldito trabajo
Y del tiempo
No basta porque cuando quiso
Hablar de un problema
Tú le dijiste niño, "será mañana
Es muy tarde, estoy cansado"
No basta comprarle todo
Lo que quiso comprarse
El auto nuevo antes de graduarse
Que viviera lo que tú no has vivido
No basta con creerse
Un padre excelente
Porque eso te dice la gente
A tus hijos nunca les falta nada
No basta porque cuando quiso
Hablarle de sexo
Se te subieron los colores al rostro
Y te fuiste
No basta porque de haber
Tenido un problema
Lo había resuelto comprando en la esquina

No basta con comprarle curiosos objetos
No basta cuando lo que necesita es afecto
Aprender a dar valor a las cosas
Porque tú no le serás eterno
No basta castigarlo por haber llegado tarde
Si no has caído ya tu chico es un hombre
Ahora más alto y más fuerte que tú
Que tú
Autor: Franco De Vita
Tomado de: Warner/ChappellMusic, Inc

• ESPEJITO- ESPEJITO

adaptado de Valverde, 2002



Objetivo:

- Reconocer cualidades físicas y emocionales en sus compañeros de grupo.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le solicita a cada uno de los participantes que busque una pareja.
- Se les da un momento para que se observen mutuamente, posterior a la observación, cada persona deberá rodear suave y lentamente toda la silueta de su pareja con el dedo índice, posteriormente deberá mirarlo a los ojos y decirle un cumplido bajo el principio de respeto mutuo.
- Luego se pedirá que cambien de parejas y realicen el mismo ejercicio. La idea es que todas las personas del grupo familiar logren reconocer aspectos positivos entre ellos mismos.

- Para finalizar, la persona facilitadora pregunta a las personas participantes:
- ¿Cómo se sintieron realizando la actividad?
- La persona facilitadora deberá rescatar lo beneficioso que es expresarles a las personas las cosas lindas que tienen, así como analizar por qué nos sentimos incómodos en decir este tipo de cosas o recibirlas de otra persona(Dirigir la reflexión para que establezcan relación entre el tema y el núcleo familiar de cada participante).En caso de que se hayan formado parejas del mismo sexo (especialmente varones), es muy frecuente que estos se sientan incómodos al realizar este ejercicio, por lo que se sugiere retomar las razones y circunstancias sociales que limitan la expresión de afecto o admiración entre personas del mismo sexo.

• MASAJE DE LOS CUATRO ELEMENTOS

adaptado de Salud Creativa, s. f.



Objetivo:

- Estimular el encuentro y contacto físico entre los miembros del grupo familiar.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se le indica que el fin de actividad es recibir entre sí "un cariñito" por parte de todas las personas participantes, por lo tanto se van dividir en subgrupos de cuatro personas y forman pequeños círculos.
- Uno de los integrantes se coloca en el centro del círculo y las demás personas le dan el masaje según las instrucciones de quien dirige la actividad. Cuando haya recibido su masaje, otro participante del subgrupo pasa al centro.
- La facilitadora señala que poco a poco comenzaran a realizar el masaje de los elementos, explicando que tienen que hacer cuando ella diga:

- Tierra (percusión con nudillos),
- Fuego (pellizcos suaves),
- Agua (pasando las manos desde la cabeza hasta los pies),
- Aire (pase de manos sin tocar enviando energía).

- Esto se realizará por un tiempo de tres a cinco minutos por persona (puede variar de acuerdo a la cantidad de participantes).
- Al finalizar, se debe compartir
- ¿Cómo se sintieron cuando se encontraban en el centro?
- ¿Cómo esta actividad favorece el encuentro entre las personas adolescentes y sus padres?

• FLOR Y ABEJA

adaptado de Salud Creativa, s. f.



Objetivo:

- Reflexionar de la importancia del acompañamiento familiar en el desarrollo humano.



Materiales: Música para escuchar mientras se desarrolla la actividad.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita que las personas participantes se enumeren del 1 al 2 para conformar parejas.
- Las personas con el número uno, deben ser abejas, las personas con el número dos deben ser flores de girasol.
- La persona que le correspondió ser flor, deberá primero convertirse en semilla de girasol, haciendo cada una los movimientos correspondientes, es decir, la semilla se va desarrollando poco a poco desde el suelo hasta que lentamente crece la planta para finalmente florecer con un girasol. La abeja revolotea alrededor de la semilla-planta-flor posándose, dando vueltas alrededor de ella, absorbiendo el polen y cuidándola.

- Se sugiere realizar este ejercicio con música, una vez que a música termine, deben terminar la dramatización.
- La persona facilitadora, invita a las personas a formar un círculo para indagar lo siguiente:
 - ¿Cuál creen que es la relación de la actividad con la adolescencia?
 - ¿Es la adolescencia un momento para florecer?
 - ¿Cuál debe ser el papel de los padres, madres o encargados en esta etapa de la vida?

PERTENENCIA

COMPROMISO

BONDAD

TERCER ESTRATO

El sentido de pertenencia es descrito como una dimensión subjetiva que se constituye por un conjunto de percepciones, valoraciones y disposiciones que guarda relación directa con el tema de las identidades (Sunkel, 2008).

De acuerdo con Maslow (1991) el sentido de pertenencia es descrito como un sentimiento de vinculación o dependencia que experimenta un miembro de una sociedad, manifestándose por medio de una simpatía y una inclinación recíproca entre las personas de un grupo o comunidad.

En la adolescencia, este es uno de los elementos de mayor importancia, pues se relaciona con la crisis de identidad propia de esta etapa, la cual se caracteriza por los cambios cognitivos y el abandono de antiguos esquemas y formas de conducta. Como resultado de esta crisis la persona adolescente comienza a formar su propia identidad.

La crisis, el desequilibrio y el conflicto, ayuda al desarrollo de la identidad, favoreciendo también el desarrollo psicológico y social.

En el caso de adolescentes embarazadas o adolescentes madre, este aspecto es de mayor vulnerabilidad, ya que es común que se sientan excluidos de su grupo de amigos o del grupo familiar, por su condición, la cual no le permite participar de igual manera en las actividades con sus iguales o ha causado enojo y malestar en la familia.

Algunos de los criterios que ayudan a las personas a desarrollar sentido de pertenencia son los siguientes:

- El conocimiento (del grupo, las características que tiene y la forma de funcionamiento).
- El compromiso.

Actividades lúdicas

• PRIMOS O PAREJAS

adaptado de González, 2016



Objetivos:

- Estimular el entusiasmo y compañerismo entre las personas participantes.
- Reflexionar con las figuras parentales la importancia del sentimiento de pertenencia en el sistema familiar.
- Fortalecer el desarrollo socio-emocional en las personas adolescentes



Materiales: No se requieren.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- El grupo de participantes conforman un círculo, se toman de las manos y empiezan a girar.
- Al término de aproximadamente un minuto o cuando la facilitadora vea a las personas distraídas deberá gritar muy fuerte "primos de # personas" (por ejemplo, primos

de 3 personas) y el último grupo que está incompleto o tenga más personas se elimina.

- El círculo empieza a girar de nuevo y la persona que dirige puede indicar que se formen parejas o primos. Se puede repetir la dinámica dependiendo del número de los miembros que conformen el grupo.
- Para finalizar, la persona facilitadora puede indagar:
 - ¿Qué sensación les da la idea de pertenecer a un grupo?
 - ¿Alguna vez han experimentado rechazo o no identificación en un grupo?
 - ¿Qué sucede cuando el adolescente no se identifica o no siente que pertenece a la familia, al centro de estudios?
 - ¿Qué aspectos se debe contemplar en la familia para que los miembros se sientan que pertenecen a ese sistema?
 - Relacionar los sentimientos experimentados con el sentido de pertenencia a la familia.

• FORTALEZA

adaptado de Dinámicas de cooperación física, 2007



Objetivo:

- Reflexionar acerca del sentimiento de cohesión o de rechazo en el grupo al cual se pertenece.



Materiales: No se requieren.



Duración: 20 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita al grupo que forme un círculo, una persona (voluntaria) se queda por fuera del mismo.
- Las personas en el círculo, deben unirse de tal forma que no quede ningún espacio para que no entre quien está fuera del mismo.
- La persona que está afuera, debe intentar por sus medios entrar al círculo, si lo consigue, se quedará fuera quien no cerró completamente el círculo.
- Se realiza plenaria en la cual se analiza sentimientos y emociones que originó la dinámica:
 - ¿Cómo se sintieron cuando no podían entrar al círculo?

- ¿Qué sentimientos experimentó cuando logró entrar?

- ¿Qué pasa en la persona que permite la entrada al círculo?

- Relacionar esta actividad con la dinámica que se dan en el hogar.

• LA PERSECUCIÓN A CIEGAS

adaptado de Masheder, 2003



Objetivos:

- Fortalecer la confianza y la seguridad en las relaciones interpersonales.
- Reflexionar con las figuras parentales la importancia del sentido de pertenencia en la familia.



Materiales: Pañuelos para vendar los ojos.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La actividad se realiza en un espacio libre de muebles, pero definido a la vez (salón, aula)
- La facilitadora solicita un voluntario o voluntaria para que haga el papel del cazador.
- Al cazador se le venda los ojos y que cuente hasta diez, mientras cuenta los demás participantes pueden correr. Cuando termina de contar, los colaboradores se ponen de cuclillas y se quedan inmóviles.
- El cazador busca a las personas en el salón, cuando logra tocar a algún participante, este se convierte en

ciego (se le venda los ojos) y junto con el cazador empiezan a formar una cadena para cazar a las otras personas. La actividad se termina cuando todos forman parte de la cadena.

- Plenaria; la facilitadora junto con las participantes analizan cómo se sintieron en uno u otro grupo. Se asocia la dinámica con las relaciones familiares que se dan en el hogar.

• TE TOCO Y TE RECHAZO

adaptado de Urbano y Yuni, 2016



Objetivos:

- Facilitar los acercamientos entre los miembros del grupo
- Reflexionar acerca de la importancia de vincularse afectivamente.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones

- Se pide a las personas participantes que se ubiquen libremente en el espacio.
- La persona facilitadora da la siguiente consigna: caminen lentamente por todo el espacio de la habitación y tocan suavemente la mano a todas las personas participantes que estén en su camino.
- Una vez que los hayan tocado se deben apartar de esa persona, rechazándole. Cabe aclarar que la persona que toca se retire de una forma despreciativa.
- En la plenaria se analiza:

- ¿Qué cualidad identifica en las personas que tocaron?
- ¿Cómo se sintieron cuando tocaron y rechazaron a las personas?
- ¿Cómo se sintieron las personas rechazadas?
- ¿Qué opinan de esa forma de comunicarse y relacionarse?
- ¿Han vivido situaciones de comunicación confusa en sus familias?
- ¿Cuál es la forma de brindar seguridad física y afectiva que se tiene en la familia?

- Se hace cierre enfatizando la importancia del contacto y vinculación afectiva en el hogar, desde el punto de vista social y emocional, como factor protector ante las conductas de riesgo en esta etapa de desarrollo.

• CUANTO CONOZCO Y ME CONOCEN

adaptado de Urbano y Yuni, 2016



Objetivos:

- Identificar las características que hacen a las personas únicas.
- Promover en las figuras parentales la comunicación asertiva en el hogar.



Materiales:

- Pliegos de papel periódico.
- Afiches.
- Marcadores.
- Tijeras.
- Revistas para recortar.
- Cinta adhesiva.
- Goma.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Se divide al grupo en subgrupos de tres personas y se les entrega el material anteriormente indicado.
- La persona facilitadora dice la siguiente consigna: cada participante debe escribir una frase, poner un recorte o hacer un dibujo que lo represente y cuando se indique, deberá pasar el papel al compañero o compañera del subgrupo.
- Cada participante deja de hacer lo que está haciendo y continúa la obra de su compañero, la persona facilitadora dará la orden de girar el papel las veces que considere necesario.
- Es necesario dar tiempo para que cada miembro del grupo logre esbozar algo en el papel, posteriormente se le pide al grupo que mire su producción y que lo coloquen un título.

Variante de esta actividad se les puede pedir a las personas participantes que dibujen cómo se ven a sí mismos, pero no de una manera que defina sus atributos físicos sino de una manera que defina sus cualidades o características personales, por lo que se les puede pedir que jueguen a ser un pintor que hace un autorretrato de sí mismo, pero utilizando elementos de fantasía.

- Plenaria, se reflexiona acerca de las particularidades y complementos que tiene la obra que hicieron, se relaciona esta actividad con la dinámica familiar. Se analiza los sentimientos y emociones de las personas participantes.

• REPRESENTANDO...

creado por Rodríguez, 2018



Objetivos:

- Fortalecer en las figuras parentales los conceptos: pertenencia, bondad y compromiso.
- Reflexionar con las participantes la importancia de brindar seguridad y confianza como ingredientes del sentido de pertenencia.



Materiales:

- Fichas de cartulina.
- Lapiceros.
- Marcadores.
- Revistas.
- Goma.



Duración:



Indicaciones:

- Se solicita a las personas participantes que conformen tres grupos

- A cada subgrupo se le entrega una palabra (bondad, pertenencia, compromiso), la cual deben analizar y llegar al acuerdo de como la van a representar ante el grupo
- Cada subgrupo harán una dramatización del concepto asignado.
- La persona facilitadora complementa o amplía las definiciones para el grupo.

Variante se pueden utilizar dibujos o recortes, en caso de que alguna persona del grupo no sepa leer o escribir.

- Se realiza plenaria analizando sentimientos y emociones.

AUTOCONTROL DISCIPLINA RESPETO

CUARTO ESTRATO

El autocontrol es entendido como la capacidad de poseer conciencia sobre sí mismo, es decir, tener el control de los sentimientos de irritabilidad, ansiedad, melancolía y también de las emociones positivas. Según Bizquera, citado por Serrano y García (2010) el autocontrol significa, que la persona identifique las emociones que siente y aprenda a canalizarlas en su diario vivir. Por su parte, Perpiñán (2013), indica que "el autocontrol es la capacidad de anticipar las consecuencias de las acciones propias y ajenas y de esta manera controlar la propia conducta "(p.38). Refiere esta autora, que autocontrolarse significa saber manifestar las emociones en forma adecuada al contexto.

En relación a la disciplina Mestre; Tur; Nácher y Córtes (2007), mencionan que el proceso de crianza llega a ocupar un papel fundamental en el autocontrol y disciplina de las personas, debido a que contribuye a inculcar valores y normas, que conducen a la persona a ser un adulto socialmente integrado en un futuro próximo.

En este sentido, son cruciales las relaciones tanto con la madre como con el padre, así como la implicación de ambas figuras en la crianza, la disponibilidad y el grado de apoyo que percibe el adolescente, y en general, el predominio de una buena comunicación y el afecto que debe tener por parte de su familia (Rodrigo, 2004 citado por Mestre et al (2007)).

En la adolescencia, suelen ocurrir problemas sociales asociados a un inadecuado autocontrol. Entre las que se mencionan situaciones de violencia, conductas disruptivas, adicciones, embarazos no deseados, trastornos emocionales y de la conducta alimentaria, fracaso y deserción escolar, entre otros.

Por lo que un adecuado autocontrol, favorecerá el desarrollo de la disciplina y el respeto de la persona adolescentes, hacia sí mismo y al contexto social en el que se desarrolla.

Para esto, la seguridad física y emocional es fundamental, pues existe una mayor probabilidad de que las personas educadas con amor, sean más sociables, cooperativos y autónomos.

Algunas de las necesidades a satisfacer en este estrato son:

- Educación con amor.
- Seguridad física y emocional.
- Sentido de pertenencia.
- Bienestar físico

Actividades lúdicas

• RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

adaptado de Psicodalia, 2017



Objetivo:

- Trabajar la técnica de la respiración para auto controlarse.



Materiales:

- Grabadora o celular para poner música relajante.
- En la sesión anterior se puede pedir a las personas participantes que para esta sesión traigan un paño grande o sábana para acostarse.



Duración: 10 minutos.



Indicaciones:

- Se pone música instrumental relajante.
- Se pide a las personas participantes que busquen una posición cómoda (ya sea en el suelo o en la silla).
- Una vez que encuentran su posición, se les indica que van a aprender a utilizar la respiración diafragmática,

para que sea empleada en momentos en los que se sienten tensos o en momentos de ansiedad y estrés.

- Las instrucciones son las siguientes:
- Con el cuerpo relajado, van a inspirar lenta y profundamente llevando el aire hasta la parte inferior de los pulmones (como si llenaran de aire el estómago). van a intentar mantener el aire durante cinco segundos y finalmente soltar el aire contando hasta ocho.
- Este ejercicio se puede realizar las veces que sea necesario, pero para calmar la ansiedad se recomienda hacerlo de tres a cinco veces en el momento que se requiera.

• AUTO-INSTRUCCIONES

adaptado de Psicodalia, 2017



Objetivo:

- Identificar pensamientos irracionales que producen situaciones negativas.



Materiales: No se requieren.



Duración: 50 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora solicita a las personas participantes que conformen un círculo.
- Les indica que piensen en una situación o momento en que han perdido el control, ¿cómo reaccionaron a ésta?, ¿lograron resolver positivamente la situación conflictiva?
- Se realiza una reflexión acerca de sus sentimientos y emociones y posibles formas de auto-controlarse tales como:
 - Realizar la respiración diafragmática.
 - Aprender a identificar dichos pensamientos, conductas y poner en marcha una serie de

auto verbalizaciones, frases breves o palabras positivas y comenzar a repetir las lentamente, por ejemplo, contar pausadamente del 10 al 1.

- Decir para sí mismo "soy capaz de controlarme" o "no voy a dejar que esto me domine"
- En la medida de lo posible abandonar el lugar o alejarse de la situación desencadenante por unos minutos.
- Posteriormente se divide al grupo en subgrupos y se les solicita que con base sus historias vivenciadas monten una dramatización en la cual se aplique algunos de los pasos anteriormente señalados. (15 minutos).
- Cada subgrupo expone su trabajo.
- Plenaria, la facilitadora hace el análisis y cierre de la actividad.

• LA HISTORIA

adaptado de Azpeitia, Galaradi y Arguilea, 2015



Objetivo:

- Reflexionar acerca de las consecuencias de la comunicación impulsiva e irreflexiva.



Materiales: Cuento o historia impresa.



Duración:



Indicaciones:

- Previamente, la persona facilitadora deberá elegir una historia no muy larga pero contaba con bastantes detalles.
- Se solicita de 4 a 5 personas voluntarias y se les pide que esperen afuera del salón.
- La facilitador les indica que va a leer una pequeña historia que tiene muchos detalles y el fin es que alguno de los participantes se lo cuente a al primer voluntario que entre.
- Una vez finalizada la lectura, se invita a pasar al salón al primer voluntario que se ha quedado fuera de la sala. Voluntariamente, alguna de las personas que

permaneció en el salón deberá contar la historia al primer compañero que estaba afuera, éste se la cuenta al voluntario 2 que estaba afuera y así sucesivamente hasta que se completan las cuatro o cinco personas voluntarias que estaban afuera.

- Cuando todas las personas están dentro del salón, se vuelve a leer la historia para comparar lo que inicialmente se ha leído y el mensaje que tuvo el último voluntario que se encontraba fuera.
- Para finalizar, la persona facilitadora, realiza las siguientes preguntas:
 - ¿Les ha pasado que les cuenta algo de sus hijos o hijas y pierden el control o se enojan?
 - ¿Estamos escuchando a las personas adolescentes?
 - ¿Cómo nos comunicamos en la familia?
 - ¿Qué relación tiene la comunicación con el autocontrol?
 - ¿Cómo creen que se puede cambiar este tipo de situaciones?
 - La facilitadora analiza los sentimientos y emociones que generó la actividad y hace el cierre de esta actividad

• BAILANDO A CIEGAS

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Promover el movimiento físico para mejorar el autocontrol.



Materiales:

- Pañuelos para cada participante.
- Música de relajación o instrumental.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones

- La persona facilitadora, despeja el salón e invita a las personas a formar un círculo y a relajar su cuerpo; estirando sus brazos, piernas, cuello y hombros.
- Se les dice a las participantes que van a vendar sus ojos y ante la indicación de la facilitadora, van a caminar por el salón al ritmo de la música.
- Se les pide que se disculpen por esas situaciones en las que han perdido el control, que permitan que el viento se las lleve. Si la situación involucra a alguna persona,

es un buen momento para pedir perdón y avanzar.

- Se les señala que respiren lentamente y relajen el cuerpo y la mente.
- Se les pide que poco a poco se vayan acercando a sus compañeros. Cuando se encuentren lo suficientemente cerca se van a dar un abrazo grupal.
- Lentamente deberán volver a sus lugares.
- Deben realizar tres respiraciones profundas y lentamente quitarse la venda de los ojos.
- Para finalizar, la persona facilitadora podrá indagar:
 - ¿Cómo se sintieron realizando la actividad que recién realizaron?
 - ¿Lograron disculparse emocionalmente con alguien?
 - ¿Cómo pueden aplicar esta actividad en sus hogares?
 - Se cierra la actividad analizando la importancia del autocontrol en las relaciones familiares.

• ¡BUENOS DÍAS!

adaptado de Mashed, 2009



Objetivos:

- Analizar con las figuras parentales la comunicación no verbal.
- Fomentar en las personas participantes la comunicación asertiva.



Materiales: Grabadora o celular para poner música.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora les indica a los y las participantes que se van a mover por el salón al ritmo de la música.
- Cuando la música se detiene la facilitadora indica un sentimiento o emoción (enojo, tristeza, alegría, entre otros), los participantes deben buscar una pareja y con el sentimiento o emoción señalado, deben decirse "buenos días"
- Se pone de nuevo la música y se continúa la actividad, anunciando otras emociones.

- En plenaria se analiza la comunicación no verbal, cómo esta es interpretada y puede llegar a perjudicar las relaciones familiares. Se reflexiona sobre la importancia de observar, escuchar y comunicarse con sus hijos e hijas adolescentes.

• TERTULIA

adaptado de Azpeitia, Galaradi y Arguilea, 2015



Objetivo:

- Estimular la comunicación asertiva entre las figuras parentales y sus hijos e hijas adolescentes.



Materiales:

- Fichas de cartulina.
- Pizarra o papelógrafo.
- Lapiceros o marcadores .



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora indica a las participantes que en las fichas de cartulina, deben anotar todas las ideas o posiciones que tienen con respecto al tema. Respetando las decisiones de mis hijos adolescentes(cuando la persona no sabe leer, la facilitadora la puede apoyar)
- Se recogen las fichas y la persona facilitadora deberá ir anotando en la pizarra o papelógrafo, todas las ideas o temas en las que hay acuerdo y en las que no.

- Una vez que las han leído, se inicia una plenaria para intercambiar opiniones.
- Todas las personas presentes deben aportar a la conversación.
- Las personas participantes podrán tomar apuntes o anotar ideas.
- En todo momento se debe hacer énfasis en la importancia del respeto a las opiniones de los demás

Variante: la facilitadora solicita a cada participante que diga: como respeta las decisiones de sus hijos e hijas adolescentes y las anota en la pizarra.

• AUTOCONTROL

adaptado de Araujo, 2005



Actividad para llevar a la casa

Objetivo:

- Identificar situaciones que ocasionan la pérdida de control mediante el autoconocimiento.



Materiales:

- Hoja con el cuadro del autocontrol impreso.
- Lapiceros.
- Lápices de escribir.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora indica a los participantes que les va entregar una tabla de autocontrol con el fin de que la realicen en la casa y la traigan en la próxima sesión para analizarla. El fin es hacer un autoanálisis.
- Se reparte el material de trabajo (cuadro de autocontrol). Lo lee y lo explica al grupo.
- En la reunión siguiente la facilitadora debe indagar

- ¿Cómo se sintieron realizando la tarea?
- ¿Qué pasa cuando el papá, mamá no logra controlarse?
- ¿Por qué consideran que el autocontrol es importante en la etapa adolescente?
- De acuerdo a la experiencia de las madres, padres o personas encargadas, ¿Cuál es el mejor momento para educar en límites?

Cuadro de autocontrol

Situación desencadenante	Situación 1	Situación 2
¿Qué sucedió?		
¿Hubo personas involucradas?		
¿En qué lugar y momento se dio el evento?		
¿Cómo fue tu proceso de pérdida de control?		
¿Cómo acabó?		
¿Hubo consecuencias?		

* Fuente: Araujo, 2005 (p 3)

APRENDIZAJE SENTIDO DE CAPACIDAD RESPONSABILIDAD

QUINTO ESTRATO

En la adolescencia a nivel del desarrollo cognitivo, surge el pensamiento formal, que da "la capacidad para reflexionar sobre suposiciones y buscar soluciones múltiples para un mismo problema, conectar y generalizar sus conocimientos, extrapolarlos a la práctica" (González, 2013, p. 25). Este autor menciona, que este es un proceso cognitivo necesario para comprender relaciones complejas de la vida, en el cual el cerebro se prepara para la madurez intelectual.

De igual manera, Hurtado (2017) considera que el cerebro del adolescente, presenta importantes modificaciones relacionadas con el comportamiento y el aprendizaje. Indica que por esta razón, los jóvenes tienen mayor capacidad para aprender habilidades cada vez más complejas.

González (2013) y Hurtado (2017) concuerdan en que la adolescencia es un momento vital para todo ser humano, ya que las transformaciones estructurales y funcionales del pensamiento dejarán huella para toda la vida.

Por otra parte, Cayuela (2017), señala que en la adolescencia ocurre un periodo de plasticidad cerebral, que es clave para acabar de desarrollar las funciones ejecutivas (FE), estas son actividades mentales complejas que se ponen en marcha cuando queremos hacer algo nuevo que no conocemos. Se alcanza, además, la capacidad para resolver los problemas y el desarrollo de la memoria de trabajo. En este proceso de maduración cognitiva intervienen factores genéticos, pero también factores sociales y culturales (Cayuela, 2017)

El desarrollo cognitivo, se relaciona directamente con el sentido de capacidad y la autonomía, la cual se ve fortalecida en la medida que los adolescentes van adquiriendo responsabilidades y son conscientes de que ellos son garantes de sus propias acciones y decisiones, por lo que crecer con autonomía y compromiso les proporcionará un grado de madurez para enfrentarse a la vida y para ser más felices (Beltrán, 2016).

En particular con adolescentes embarazadas o adolescentes madre es importante mostrarle estabilidad y aconsejarle que persevere en alcanzar sus metas y proyectos, y que para ello cuenta con el apoyo de sus padres y demás miembros de la familia.

Algunas de las necesidades que se deben satisfacer en este estrato son:

- Comprensión de parte del medio.
- Acompañamiento familiar .
- Autonomía.
- Empatía.

Actividades lúdicas

• CONVERSANDO CON LAS PARTES DEL CUERPO

adaptado de González, s.f.



Objetivos:

- Motivar a las figuras parentales a encontrarse afectivamente con su hijo o hija adolescente.
- Promover un espacio de encuentro a través de la lúdica.



Materiales:

- Celular con acceso a internet.
- Parlante para la música.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora solicita al grupo que conformen dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Es recomendable tener una música de fondo.
- Las personas participantes deben mirarse a los ojos y

saludarse con la mano y contando: las metas que tenía cuando era adolescente.

- Inmediatamente la persona facilitadora da la indicación para que rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona enfrente.
- La persona facilitadora pide que se saluden dándose un abrazo y cuenten: las metas o planes que tiene su hijo o hija adolescente.
- Vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, y digan lo que tiene su hijo o hija parecida a usted.
- Posteriormente se saludan con los codos, y refieren las responsabilidades que tiene su hijo o hija adolescente?
- Con los hombros, con la espalda y comenta lo que opina mi hijo o hija acerca de la vida y las cosas positivas que tiene mi joven adolescente?
- Una vez que se hayan saludado todas las personas del grupo, la persona facilitadora debe indagar:
 - ¿Cómo se sintieron con la actividad?
 - ¿Qué cosas escucharon en el círculo que les llamara la atención?
 - ¿Lograron hablar de acerca de su hijo e hija adolescente?
 - ¿Cuál fue la relación que ellos tuvieron con su familia de origen cuando eran adolescente? ¿Qué han cambiado para educar a su hijo o hija?
 - ¿Qué aprendieron de esta actividad.

• CHARADAS

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Identificar de manera lúdica, las responsabilidades dentro del hogar.



Materiales:

- Papeles con los deberes escritos.
- Bolsa de papel.
- Lista de deberes:
 - Guardar sus pertenencias
 - Lavar la ropa
 - Doblar y guardar la ropa limpia
 - Pasar la aspiradora, barrer, quitar el polvo
 - Poner la mesa
 - Recoger la mesa
 - Lavar y guardar los platos
 - Alimentar, sacar a caminar a las mascotas de la familia
 - Trapear los pisos
 - Limpiar el lavabo, el inodoro, la tina del baño, la ducha
 - Preparar sus propias loncheras para la escuela o colegio
 - Jugar de cocinero y preparar la comida una noche a la semana
 - Hacer el jardín
 - Lavar el auto familiar
 - Estudiar y obtener buenas notas



* Si existe la condición de adolescente embarazada o madre, se pueden indicar responsabilidades propias de ellas.

Duración: 30 minutos.

Indicaciones:

- La persona facilitadora invita al grupo a formar un círculo, sentados en las sillas.
- Les indica que cada persona debe pasar al frente, sacar un papel de la bolsa y dramatizarlo, sin poder hablar o producir algún sonido.
- Las demás participantes contarán con 30 segundos para adivinar lo que intenta interpretar la persona que está al frente, si no lo logran en ese tiempo, el punto no se contabiliza y deberá pasar otra persona y tomar otro papel.
- La actividad termina cuando se hayan sacado todos los papeles de la bolsa.
- En la plenaria, se indaga con el grupo lo siguiente:
- ¿Cómo se asignan o dividen las responsabilidades en el hogar?
- ¿Las personas del grupo familiar cumplen con sus tareas?
- ¿Cómo favorece el cumplimiento de las responsabilidades a la dinámica familiar?
- Reflexionar la importancia de la cooperación y la solidaridad en los diferentes contextos en el que se desenvuelve la persona adolescente, para el logro de ciudadanos responsables y solidarios.

• EL GRANJERO Y LA CEBOLLA

adaptado de Azpeitia, Galaradi y Arguilea, 2015



Objetivo:

- Reflexionar con las figuras parentales, la autonomía e independencia que necesitan sus hijos e hijas.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora, solicita un o una voluntaria que hará el papel de granjero. Los demás miembros del grupo formarán una cebolla
- La cebolla se forma con la unión muy fuerte de las personas entre sí, imitando así las capas de esta.
- Una vez la cebolla esté lista el granjero deberá pelar la cebolla, capa por capa.
- Cada vez que se consiga pelar una capa de la cebolla, la persona que ha sido desprendida del grupo, se convertirá en un segundo granjero que ayudará en la labor de pelar la cebolla, así cada una de las capas desprendidas pasan a formar parte del grupo de granjeros, hasta que

la cebolla quede totalmente pelada.

- En la plenaria, el grupo comparte verbalmente las sensaciones vividas. Además la persona facilitadora pide al grupo debatir las siguientes preguntas:
- ¿Qué ocurre en el grupo familiar cuando un adolescente deja de ser cebolla?
- ¿Qué implicaciones tiene para el grupo familiar la autonomía en la persona adolescente?
- ¿Es positivo o negativo que una persona adolescente busque ser independiente? ¿Por qué?

• LA FOTO PALABRA

adaptado de Urbana y Yuni, 2016



Objetivos:

- Incentivar en las figuras parentales la imaginación y creatividad individual y colectiva.
- Intercambiar opiniones, toma de decisiones y sentimientos relacionados con los jóvenes adolescentes.



Materiales:

- Fotos o imágenes de personas adolescentes, en caso de padres, madres o encargados de adolescente embarazada o madre se pueden buscar fotos que los representen. (revistas, periódicos).
- Tijeras.
- Cartulinas.
- Goma.
- Lápices.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- Se conforman subgrupos y se entrega a cada uno los materiales anteriormente señalados.
- Se solicita que escojan varias imágenes que les llame la atención, las observen detalladamente y analicen grupalmente los sentimientos y emociones que originan estas.
- En forma conjunta, cada subgrupo intenta dar vida a las imágenes, relatando una historia donde describan a uno o varios personajes protagónicos
- Se pueden guiar con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué siente esa persona?
 - ¿Qué piensa?
 - ¿Qué hace?
 - ¿Cuáles son los sus proyectos de vida?
 - ¿Cuáles son los cambios conductuales y sociales a los que se ha enfrentado esa persona?
 - ¿Creen que esa persona ha logrado adaptarse a los cambios?
 - ¿Se siente comprendido por su familia?
 - ¿Cómo desearía que fuera su familia?
- Se realiza una plenaria en la que cada subgrupo cuenta o dramatiza su historia. La persona facilitadora analiza sentimientos y emociones y realiza una síntesis sobre la actividad realizada

• MIS TRES PUNTOS FUERTES

adaptado de Masherder, 2009



Objetivos:

- Reflexionar sobre las capacidades físicas, intelectuales y sociales de las personas participantes.
- Motivar a las figuras parentales para que reconozcan los aspectos positivos de sus hijos e hijas adolescentes.



Materiales:

- Hojas blancas o pliegos de papel periódico.
- Lápices de colores y lápices.
- Masking tape.



Duración: 40 minutos.



Indicaciones:

- La facilitadora entrega hojas y lápices de color a cada participante. Les solicita que por medio de un dibujo represente 3 cualidades que tienen y otras 3 que tengan sus hijos o hijas adolescentes
- Cuando haya terminado de dibujar, se les pide que escriban su nombre y los peguen en la pared.

- Los integrantes observan los dibujos y pueden agregar a los mismos un dibujo o palabras o frases que indiquen aspectos positivos de los otros colaboradores. (10 minutos)
- Se realiza plenaria y se analiza cómo se sintieron cuando pensaron en ellos mismos y cómo cuando pensaban en sus hijos o hijas. ¿Le fue fácil pensar en las habilidades? Relacionar la actividad con el proyecto de vida que tienen los jóvenes adolescentes y cuáles son las expectativas de las figuras parentales con respecto a estos proyectos de vida.

AUTOESTIMA SOLIDARIDAD VERDAD

SEXTO ESTRATO

La autoestima "es la valoración positiva o negativa que cada persona hace de sí mismo. La aceptación o el rechazo de lo que ha llegado a ser" (Perpiñán, 2013, p. 31). Está relacionada directamente con la capacidad de amar y de auto-aceptación, así como la capacidad de auto valorarse.

Si bien, la autoestima es un proceso que se construye a lo largo de la vida, en la etapa de la adolescencia, aparecen factores como: el aspecto físico, las relaciones afectivo-sexuales y las diferentes responsabilidades que se tiene en la educación formal, que pueden incidir positiva o negativamente en las personas adolescentes (CEAPA, 2017).

Para Solórzano y Urrutia (s. f.), la autoestima puede definirse como la visión más profunda que cada persona tiene de sí misma. Es aprendida y formada de la opinión que las demás personas poseen respecto a cada uno, pero, especialmente de la valoración que hacemos de nuestro comportamiento. La importancia de la autoestima radica en que "nos impulsa a actuar, a seguir adelante pase lo que pase y nos motiva para perseguir y alcanzar nuestros objetivos" (p. 27).

Según González (2013), una adecuada autoestima se construye con base en los siguientes elementos, "autorespeto, autoaceptación, autoevaluación, autoconcepto y autoconocimiento" (p. 31).

CEAPA (2017) considera que algunas de las características que tiene una persona adolescente con autoestima positiva son:

- Valorarse y respetarse a sí mismo y a los demás.
- Comprender que pedir ayuda es algo normal y no significa que sea más torpe o incapaz de hacer algo.
- No tiene problemas para comunicarse.
- La persona posee facilidad para hacer amistades.
- No se deja manipular por los demás.
- Tiene capacidad para disfrutar de algunas actividades, como ir al instituto, practicar algún deporte, pasar tiempo con algún amigo, leer.
- Tolerar las críticas de los demás y no lo ve como algo negativo (p. 32).

Actividades lúdicas

• VÉNDETE

adaptado de Briceño y Torrejón, 2010



Objetivos:

- Analizar los aspectos positivos de las personas participantes.
- Motivar a las figuras parentales a que estimulen la autoestima de sus hijos e hijas.



Materiales:

- Hojas.
- Bolígrafos.
- Lápices de color.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora, señala, que en forma individual van a pensar en un anuncio publicitario para vender algo muy importante, que el valor es incalculable y que es algo único en el mundo. (5 minutos)

- Luego de crear la expectativa, se les indica que lo que deben vender son ellos mismos. Se les entrega los materiales indicados anteriormente. Pueden escribir el anuncio o hacer un dibujo o solo expresarlo en forma verbal.
- Este ejercicio invita a las personas participantes a reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren.
- Cada persona deberá pasar al frente del salón y venderse de manera creativa.
- En la plenaria, la persona facilitadora deberá indagar:
 - ¿Cómo les resultó el ejercicio?
 - ¿Fue difícil pensar en cualidades positivas que poseen?
 - ¿Cómo se sintieron cuando tuvieron que pasar al frente?
 - ¿Cómo les puede servir en sus hogares?
 - ¿Podrían jugarlo con sus hijos e hijas adolescentes?
 - Se hace una síntesis de lo vivenciado y se enfatiza la importancia de fortalecer la autoestima.

• LAS GAFAS MÁGICAS

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Reconocer asertivamente las cualidades físicas.



Materiales:

- Espejo grande.
- Globos con helio.
- Papeles decorados.
- Lapiceros o marcadores..
- Cinta de regalo.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- En un espacio privado, dentro del salón del trabajo, se invita a las personas participantes a pasar una a una.
- En ese espacio se instala un espejo grande para que se puedan ver de cuerpo completo.
- Antes de entrar, la persona facilitadora, les dice que se van a poner unas gafas imaginarias muy especiales y

que a través de estas podrán ver todo lo positivo que tienen, así como sus cualidades físicas que pocas veces suelen reconocer.

- Al salir, cada persona deberá escribir al menos cinco cualidades físicas o emocionales que logre identificar.
- Una vez que todas las participantes hayan finalizado de escribir sus cualidades, deberán enrollar el papel y atarlo a la cinta, que posteriormente amarrarán a un globo de helio.
- Para finalizar, todas las personas participantes, liberaran el globo, simbolizando la libertad de inseguridades y el reconocimiento de cualidades o habilidades que a través del globo reconocen ante el mundo.
- Se realiza la plenaria en la cual se analizan los sentimientos y emociones que originó la actividad. Se les indica que repitan el ejercicio en su hogar con las hijas e hijos adolescentes.

Nota: Si se cuentan con los recursos, se podrá facilitar un globo con helio a cada persona participante.

• RECETA DE AUTOESTIMA

adaptado de González, 2013



Objetivos:

- Identificar los elementos que construyen una autoestima positiva en las personas adolescentes.
- Analizar los aspectos que conllevan a que se tenga una autoestima negativa.



Materiales:

- Pliegos de papel periódico.
- marcadores.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora conforma dos subgrupos y solicita lo siguiente:
- **Grupo 1:** Crear un listado de elementos o características que ayudan a construir una autoestima negativa.
- **Grupo 2:** Crear un listado de elementos y características que ayudan a construir una autoestima positiva.
- Ambos grupos deberán elaborar una receta con

recomendaciones para ser una persona segura, confiada y con una autoestima positiva.

- Una vez que hayan creado el listado de características, la facilitadora pedirá a cada grupo que realicen una breve representación de una persona que posee una autoestima adecuada y otra representación de una persona con baja autoestima.
- En papel periódico escribir la receta y analizarla entre las personas participantes.
 - En la plenaria se discuten los siguientes aspectos:
 - ¿Cuál es la importancia de mantener una autoestima adecuada en la adolescencia?
 - ¿Qué implicaciones tienen la baja autoestima en la vida de los jóvenes adolescentes (a nivel educativo, relaciones interpersonales, en la familia y comunidad)?
 - ¿Qué deben de hacer las figuras parentales para que sus hijos e hijas tengan fortalecida su autoestima?

• LAS ESTATUAS DE LAS 6 "A" DE LA AUTOESTIMA

adaptado de González, 2013



Objetivo:

- Reconocer elementos que conforman una autoestima fortalecida.



Materiales: Presentación de las 6A de la autoestima.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora realiza una breve presentación de las seis "A" de la autoestima.
- Se solicita a las personas participantes que conformen 3 subgrupos
- A cada subgrupo se le entregará 2 o 3 aspectos de "A" de la autoestima.
- Cada subgrupo deberá representar de manera creativa las "A" que les han sido asignadas; en esta actividad, no se podrá utilizar letras ni se podrá hablar.
- Los demás subgrupos deberán adivinar cuál es la A que

el subgrupo está representando.

- Cada grupo contará con 5 minutos aproximadamente para hacer su representación.

González (2013) cita a Bonet, quien señala que la autoestima es un concepto multidimensional que engloba, entre otros, las seis "A" de la autoestima

- **Apreciarse como persona con capacidades y debilidades.**
- **Aceptar limitaciones, errores y fracasos.**
- **Afecto hacia sí mismo, demostrándose una actitud positiva y comprensiva hacia su persona o sea sentirse bien.**
- **Atención y cuidado de sus necesidades, tanto físicas como psíquicas.**
- **Autoconsciencia, es decir, darse cuenta del propio mundo interior y escucharse a sí mismo amistosamente.**
- **Apertura, actitud abierta y atenta al otro, reconociendo su existencia y afirmándolo, lo que parte del reconocimiento de que no podemos vivir de forma aislada e independiente de los demás.**

• EL ESCUDO DE LA AUTOESTIMA

adaptado de Solórzano y Urrutia, s.f.



Objetivo:

- Identificar con las personas participantes los aspectos que debe tomar en cuenta para mejorar su autoestima.



Materiales:

- Hoja impresa, con el cuadro que se detalla en las indicaciones, para cada persona participante.
- Bolígrafos o lápices.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones

- Se puede poner música suave, que ayude la concentración de las participantes.
- De manera individual, la persona facilitadora solicita a cada persona responder el siguiente cuadro:

¿Cómo me veo?	¿Cómo me pienso?
¿Cómo me valoro?	¿Cómo me tengo confianza?

- Una vez que las personas participantes hayan respondido lo anterior, deberán elaborar una lista que responda la siguiente pregunta: ¿Qué acciones podrían realizar para fortalecer su autoestima?

Variante: si hay varias personas que no saben leer, la facilitadora puede indicarles que va ir haciendo preguntas relacionadas con la autoestima, que es importante que la analicen y respondan mentalmente.

- Se realiza la plenaria, se analiza sentimientos y emociones de las colaboradoras, se les pregunta: ¿cómo pueden aplicar esta actividad con sus hijos e hijas?
- Se socializa las respuestas, se hace cierre de la actividad.

• YO TE QUIERO

adaptado de Briceño y Torrejón, 2010



Objetivo:

- Fomentar las caricias positivas con las figuras parentales.



Materiales:

Lápiz.

- Papeles pequeños para cada persona participante.
- Sobres o bolsas de papel decoradas y con el nombre de cada participante.
- Marcadores de punta fina.
- Escarcha, lentejuelas o cualquier cosa para decorar el sobre o la bolsa.
- Goma.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- La actividad se inicia decorando cada participante su sobre, se les indica que este los representa.

- Cuando los sobres estén decorados, se les solicita que conformen un círculo.
- En el centro del círculo, se coloca una silla en la que se va ir sentando cada una de las personas participantes del grupo.
- Las personas que estén en el círculo, escribirán en un papel algo positivo que quieran decirle a esa persona, por ejemplo: alguna cualidad, característica, un cumplido, entre otras.
- Cuando hayan terminado su comentario para la persona que se encuentre en el centro del círculo, en el sobre que tiene la persona le irán depositando sus mensajes.
- Una vez que todas las personas participantes hayan depositado su comentario en el sobre, otra colaboradora pasa al centro del círculo.
- Cuando hayan pasado todas las personas, la persona facilitadora invitará a cada participante a leer sus papeles.
- Para finalizar, se realiza una pequeña plenaria donde se indague lo siguiente:
 - ¿Cómo te sentiste a leer los mensajes de tus compañeros?
 - ¿Pensaste que podrían escribirte cosas negativas?

Variante: si las personas del grupo no saben leer o escribir, una persona deberá sentarse en el centro del círculo con los ojos tapados y el resto del grupo va pasando por delante diciéndole qué le gusta de él o ella, una cualidad o características positiva.

ALEGRÍA ESPERANZA ESTÉTICA

SÉTIMO ESTRATO

Las personas menores de edad que por diferentes motivos son expuestas a situaciones de vulnerabilidad, pueden sufrir consecuencias a nivel individual, familiar y comunal. En cada uno de estos niveles, aumentan los riesgos y se debilitan los apoyos a la protección de las personas. Algunas de estas situaciones incluso llegan a impactar su salud física, el estado de sus sentimientos, o ambos aspectos al mismo tiempo (UNICEF, 2013).

Al ser la adolescencia una época de cambios físicos, emocionales, cognitivos, entre otros. Las personas adolescentes son más vulnerables a ser afectadas por el contexto social que les rodea. En este sentido, se considera muy importante fortalecer aspectos en torno a la estética, esperanza y alegría de estas personas.

Algunas de las necesidades que se comprende este estrato son las siguientes:

- Afectividad.
- Cuidado físico.
- Aprendizaje.
- Autoconocimiento.
- Amor propio.

Actividades lúdicas

• EL JUEGO DE LA MONEDA

adaptado de González, 2016



Objetivo:

- Fomentar la habilidad y la destreza manual de las personas participantes mediante la diversión.



Materiales: Una moneda (entre más pequeña más difícil).



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se solicita a las personas participantes que deben sentarse formando una línea, luego deberán colocar la palma de la mano derecha hacia arriba sobre la rodilla.
- Las personas sentadas en cada extremo de la línea, inician la actividad colocando en su mano derecha una moneda que pasa a la persona de la par, sin cerrar ni doblar la mano, sino, impulsándola, con la palma hacia abajo en la mano derecha de su vecino de la izquierda.
- La segunda vez se procede igual con las manos izquierdas.

- Es importante mencionar que la persona receptora no debe mover nunca la mano, colocada extendida sobre la rodilla.
- Se analiza sentimientos y emociones y se recapacita como esta actividad sin costo alguno, puede llevar un rato de diversión a la familia.

• RALLY DE LA ALEGRÍA

creado por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Que las personas participantes logren compartir un momento divertido en familia



Materiales:

- Una suiza o mecate grande.
- Trabalenguas impreso.



Duración: 60 minutos.



Indicaciones:

- Previamente la persona facilitadora creará un rally de actividades.
- Se conforman grupos de tres a cuatro personas.
- Se establece un espacio para cada una de las estaciones.

Estación de lenguaje:

- Las personas participantes tendrán 30 segundos para memorizar y presentar el siguiente trabalenguas:

¿Cómo quieres que te quiera
si quién quiero que me quiera
no me quiere como quiero que me quiera?
Davinia (s.f.) ¿Cómo quieres que te quiera?, parr. 1

El cielo está encapotado,
¿quién lo desencapotará?
El desencapotador que lo desencapote
buen desencapotador será.
Trabalenguas populares graciosos (s. f)

- Si las personas no lo logran o se equivocan, deberán cumplir una penitencia (cantar o bailar).

Estación física:

- Las personas participantes deberán jugar en la cuerda la canción del osito

Osito, osito entra a la cueva.

Osito, osito saca la manito.

Osito, osito da la media vuelta.

Osito, osito da la vuelta entera.

Osito, osito toca el pisito...

Canción osito (S. F). Machín, juegos tradicionales de Panamá

- Posteriormente, deberán brincar en equipo 100 veces la cuerda, (aquí cada grupo se debe ayudar, dependiendo de las habilidades de cada uno, es decir, si una persona no puede brincar, otra persona del grupo podrá hacerlo por ella, de manera que se ponga en práctica el trabajo en equipo).

Estación cognitiva:

- En esta estación, las personas participantes deberán explicar o definir alguno de los conceptos que se haya trabajado anteriormente (autoestima, responsabilidad, respeto, bondad, autocontrol, entre otros)
- De no cumplirlo, la persona deberá cumplir una penitencia (cantar una canción).
- Una vez que todas las personas hayan finalizado las actividades, se realizará una guerra de agua, para esto, previamente deberán llenar globos con agua y depositarlos cerca del lugar donde se desarrollan las actividades.
- Plenaria: Se analizan sentimientos y emociones que originó la actividad. Se les motiva para que la realicen con la familia.

• EL REY DEL BUCHÍ BUCHA

adaptado de González, 2016



Objetivo:

- Invitar a las personas participantes a divertirse trabajando con su cuerpo.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se les indica a las personas participantes que conformen un círculo y se tomen de la mano.
- La persona facilitadora estará en el centro y comenzará la ronda diciendo lo siguiente:

"amo a mi primo, mi primo vecino, amo a mi primo, mi primo Germán.

- Las personas participantes deberán ir girando el círculo.
- De pronto la persona facilitadora dice "alto ahí" ¿Qué pasó? Contesta el grupo, Que el rey de Büchibüchi ordena, ¿Qué cosa ordena? contesta el grupo:

"que todos tomen a su compañero de la izquierda por el tobillo"

- Que todos brinquen con un pie
- La persona facilitadora podrá seguir dando instrucciones que podrán ser ejecutadas en círculo o que impliquen desplazarse y regresar.
- El juego termina cuando la persona facilitadora lo considera pertinente.
- Se realiza cierre de la actividad haciendo un análisis de los sentimientos de cada persona participante.

• LA CARGA ELÉCTRICA

adaptado de González, 2016



Objetivo:

- Crear un ambiente de diversión e integración entre las personas participantes.



Materiales: No se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- Se les dice a las personas participantes que conformen un círculo.
- Se solicita una persona voluntaria para que salga del salón.
- En ausencia de esta persona, se explica, al grupo, que durante el juego todos deben permanecer en silencio y que una de las participantes tendrá una carga eléctrica y cuando sea tocado por la persona voluntaria todos deberán gritar y hacer gestos graciosos.
- Una vez que haya quedado clara la explicación, se llama a la persona voluntaria que está fuera.
- A la persona voluntaria se le explica lo siguiente: una

de las participantes tiene una carga eléctrica, debes concentrarte e ir tocando la cabeza de cada una de las personas para descubrir quién posee la carga eléctrica, cuando lo descubres avísanos.

- Nota: cuando la persona toca el designado con la carga eléctrica todos deberán pegar un grito. Se puede volver a solicitar otra persona voluntaria y repetir la actividad
- Plenaria: Se analiza la importancia de realizar dinámicas que incorporan a toda la familia, los unen, se divierten y no representa ninguna inversión económica.

• MOMENTO DE JUGAR

creada por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Crear un ambiente de aprendizaje y alegría para las personas participantes.



Materiales:

- Pruebas cognitivas.
- Ilusiones ópticas.
- Cubo rubik.



Duración: 45 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora deberá crear tres estaciones y tres subgrupos, en cada estación se encontrará una actividad a resolver.
- Se sugiere que las tres estaciones sean:
 - Solución de al menos un color al cubo rubik
 - Realizar una prueba cognitiva
 - Observar ilusiones ópticas y dar respuesta

- Cada subgrupo se le invita a pasar a las estaciones, cada subgrupo contará con 20 minutos en cada estación.

Estaciones:

1. Solución al cubo rubik:

- La idea es que las personas participantes disfruten de un momento agradable mediante actividades poco usuales. Si la persona facilitadora lo desea, puede agregar otras áreas o actividades.



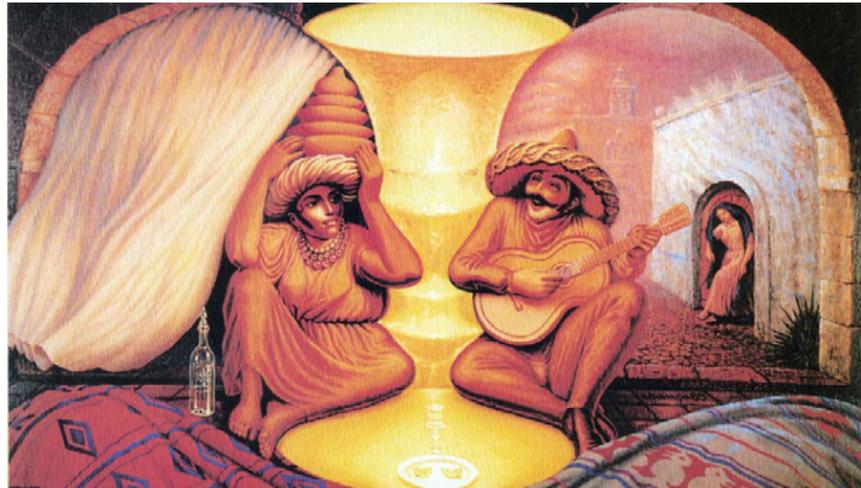
2. Solución a las siguientes pruebas cognitivas:

- Mire el gráfico y diga el color, no la palabra:

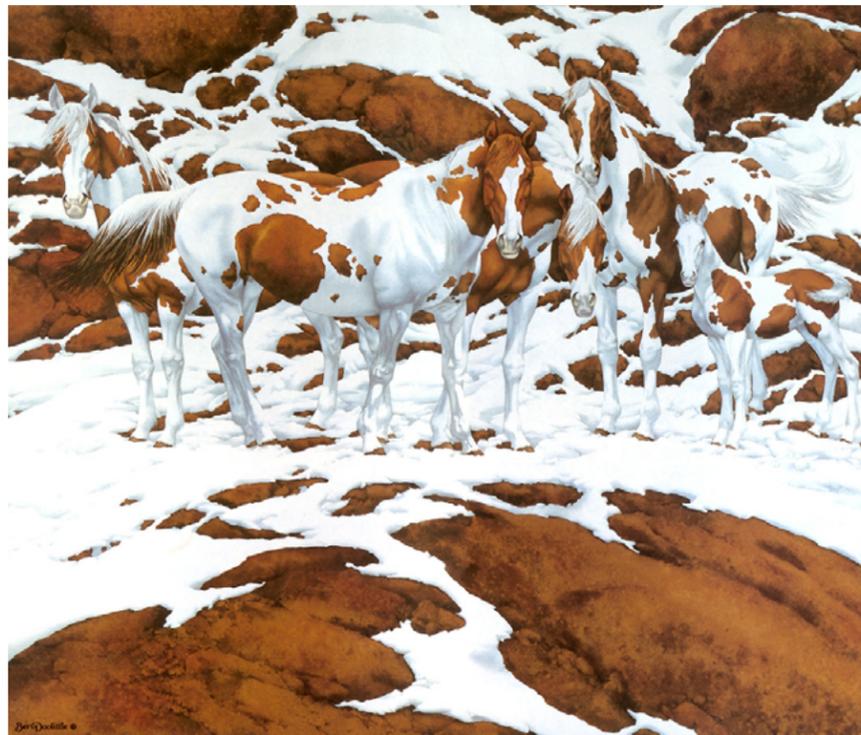
AMARILLO AZUL NARANJA
NEGRO ROJO VERDE
MORADO AMARILLO ROJO
NARANJA VERDE NEGRO
AZUL ROJO MORADO
VERDE AZUL NARANJA

2. Solución a las siguientes pruebas cognitivas:

- ¿Qué ves?



- ¿Cuántos caballos ves?



3. Estación libre

- Pueden jugar bola o algún juego tradicional, como jackses, cromos, bolinchas, bailar trompo.

-
- La idea es que las personas participantes disfruten de un momento agradable mediante actividades poco usuales. Si la persona facilitadora lo desea, puede agregar otras áreas o actividades.
 - Al finalizar cada estación se deberá entregar una recompensa por el esfuerzo realizado (un chocolate o algún dulce).

• LA RISA

adaptado de González, 2016



Objetivo:

- Crear un ambiente de diversión y desestrés emocional entre las personas participantes.



Materiales: No se requieren.



Duración:



Indicaciones:

- La persona facilitadora solicita a las personas participantes que conformen dos filas iguales, una frente a la otra y que éstas se separen por al menos dos metros.
- Se selecciona una persona voluntaria quien dirigirá el juego.
- Esta persona tira al centro una moneda o algo de dos colores. Si cae cara o un color específico los jugadores de una fila deben permanecer serios y los de la otra deben reír fuerte y hacer muecas.

- Las personas que rían cuando deben estar serios salen de la fila y se continúa el juego hasta que se pueda determinar un equipo ganador.
- Se hace cierre analizando sentimientos y emociones que originó la actividad.

• ¿QUÉ ES LA ALEGRÍA?

creada por Rodríguez, 2018



Objetivo:

- Que las personas participantes representen el concepto de alegría.



Materiales: no se requieren.



Duración: 30 minutos.



Indicaciones:

- La persona facilitadora reflexiona con las personas participantes los siguientes aspectos:
 - ¿Qué es la alegría?
 - ¿Qué sienten?
 - ¿Qué hacen cuando están alegres?
 - ¿Cómo se dan cuenta que las personas están alegres?
- Seguidamente se les solicita que con base a las preguntas anteriores, identifiquen un momento o momentos en los que han estado alegres (es importante recordar que alegría no es sinónimo de felicidad. La alegría es una

es una emoción y la felicidad un sentimiento y es más duradero)

- Se hacen subgrupos, se les pide que compartan sus experiencias, que elijan una para ser dramatizada.
- Plenaria: se analiza sentimientos y emociones que originó la dinámica, se hace el cierre.

RECOMENDACIONES

- Es de suma relevancia que las personas facilitadoras de la Academia de Crianza, conozcan acerca del proceso de Desarrollo Integral, de los Derechos y Responsabilidades, crianza positiva, equidad de género, diversidad de las personas, la sexualidad y la autoestima, entre otros temas inherentes a la protección y bienestar de las personas menores de edad, previo a la capacitación.
- Para garantizar la debida atención y ejecución de las actividades a realizar, es conveniente de ser posible la participación de dos formadoras.
- Promover y concienciar a las personas participantes en la actividad, acerca de la importancia de la oportuna estimulación del desarrollo integral en las diferentes etapas.
- Enfatizar las consecuencias negativas que tiene el castigo físico en el desarrollo integral de las personas de las personas menores de edad.
- Promover diferentes formas de corrección, que contribuyan a la desaparición de la conducta disruptiva.
- Considerar que las respuestas disciplinarias varían de conformidad con la edad, el temperamento, el contexto y la fase de desarrollo de la persona menor de edad.
- Tomar en consideración que el objetivo primordial de la disciplina efectiva es que la persona menor de edad haga siempre lo correcto, coopere y aprenda a autocontrolarse.
- No olvidar nunca que el no aceptar una conducta disruptiva, no significa rechazar a la persona menor de edad.
- Es importante que el niño, la niña o adolescente experimente en todo momento el afecto que se le tiene y la seguridad y confianza en el contexto en el que vive.
- Tener presente en todo momento que cuando la persona menor se porta mal, es cuando más necesita ser comprendido y contenido afectivamente.
- La comunicación asertiva y la relación afectiva, deben ser el cimiento de una efectiva y cálida convivencia familiar.
- Es importante trabajar siempre con las figuras parentales los vínculos, el respeto y la armonía familiar.
- Recuerde reforzar siempre la importancia del juego para promover el adecuado desarrollo integral de las personas menores de edad.

REFERENCIAS

Acosta, G. (s. f). *Un flamenco diferente*. *Cuentos cortos.com*. *Cuentos de autoestima*. Recuperado de <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-autoestima>

Agencia de Salud Pública de Canadá. (2015). *Nadie es perfecto: taller de habilidades de crianza para madres, padres y cuidadores de niños y niñas de 0 a 5 años*. Tema: *Comportamiento*. Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2015/11/nadie-es-perfecto-comportamiento.pdf>

Aguayo, F. y Kimelman, E. (2015). *Paternidad activa: corresponsabilidad en la crianza*. Recuperado de <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/04/Guia-Paternidad-Activa.pdf>

Alianza Internacional contra el VIH/SIDA. (2002). *100 formas de animar grupos: juegos para usar en talleres, reuniones y la comunidad*. Reino Unido: USAID.

Alsina, I. (2011). *Desarrollo de competencias matemáticas con recursos lúdico-manipulativos para niños y niñas de 6 a 12 años*. (N. S. Ed.). Madrid: Recuperado de <https://ebookcentral.proquest.com>

Antonella. (2011). *Educación en casa: Seis divertidas rutinas para dormir*. Recuperado de <https://www.pequeocio.com/6-rutinas-para-ir-a-dormir/>

Antunes, C., y Antunes, C. (2014). *Juegos para estimular las inteligencias múltiples*. Madrid: Narcea, s.a. de Ediciones.

Araújo L., I. (2005). *Manual de autocontrol para menores y adolescentes en conflicto*. Vigo, España. Recuperado de <http://psicopedia.org/wp-content/uploads/2013/07/Manual-de-Autocontrol-Adolescentes.pdf>

Arauz R., S., y Chacón M., M. (2017). *Desarrollo cognitivo en la niñez y adolescencia*. San José, Costa Rica: EUNED.

Area, M. (2009). *Manual electrónico. Introducción a la tecnología educativa*. España: Universidad de la Laguna.

Asociación Costarricense de Adolescencia y Juventud (ASCAJU). (2013). *Adolescencia en Costa Rica: Análisis, Reflexiones y Recomendaciones para la Acción*. Recuperado de http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Adolescencia%20en%20Costa%20Rica%20%20ASCAJU_0.pdf

Azpeitia, P.; Galaradi, O. y Arguilea, C. (2015). *Hezi Zerb 24: Dinámicas grupales para trabajar con adolescentes*. Recuperado de <http://www.gazteforum.net/pictures/dokumentazioa/dinamicas.pdf>

Babyradio. (2017). *Consejos para desarrollar la motricidad fina y gruesa*. Recuperado de <https://babyradio.es/blogfamiliar/consejos-desarrollar-la-motricidad-fina-gruesa/>

Banco Mundial. (2012). *Embarazo Adolescente y Oportunidades en América Latina y el Caribe: Sobre maternidad temprana, pobreza y logros económicos*. Recuperado de <https://openknowledge.worldbank.org/handle/10986/16978?locale-attribute=es>

Barrios-Tao, H. (2016). *Neurociencias, educación y entorno sociocultural*. En: *Revista Educación y Educadores*,79(3), 395-415. DOI: 10.5294/edu.2016.19.3.5

Barudy, J.; Dantagnan, M.; Comas, E., y Vergara, M. (2014). *La inteligencia maternal: manual para apoyar la crianza bien tratante y promover la resiliencia de madres y padres*. Barcelona: Editorial Gedisa s.a.

Beltrán (2016). Centro de Desarrollo Cognitivo: *¿Cómo fomentar la autonomía y la responsabilidad en nuestros hijos?* Recuperado de <https://www.redcenit.com/fomentar-la-autonomia-hijos/>

Berger, K. (2016). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. Madrid, España: Médica Panamericana.

Blakemore, S. y Frith, U. (2018). *Cómo aprende el cerebro. Las claves para la educación*. Barcelo, España: Editorial Ariel.

Bonastre, M. y Fusté, S. (2016). *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3 años)*. Barcelona, España: Editorial GRAÓ.

Bonet, J. V. (1997). *Sé amigo de ti mismo: manual de autoestima*. Vol. 36). Editorial Sal Terrae. Recuperado de https://books.google.co.cr/s?hl=en&lr=&id=iTwVTnXcuBcC&oi=fnd&pg=PA11&dq=importancia+del+autoestima+en+ni%C3%B1os+&ots=uOAWtlk2ln&sig=UktnhpAtX9woColFGSfM6ZngEaQ&redir_esc=y#v=onepage&q=importancia%20del%20autoestima%20en%20ni%C3%B1os&f=false

Brazelton, T. B. y Greenspan, S. I. (2005). *Las necesidades básicas de la infancia: lo que cada niño o niña precisa para vivir, crecer y aprende*, (vol. 11). Graó. Recuperado de https://books.google.co.cr/s?hl=en&lr=&id=V0xazG6sdpgC&oi=fnd&pg=PA11&dq=primera+infancia+y+necesidades+b%C3%A1sicas&ots=pVVaut0Mpe&sig=bJDmkpjNhhVQw4ZiiMT37AAGEtU&redir_esc=y#v=onepage&q=primera%20infancia%20y%20necesidades%20b%C3%A1sicas&f=false

Briceño, B. y Torrejón, D. (2010). *Manual de juegos para la autoestima*. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1913/tpeb740.pdf>

Caba, A. (2010.a). *El retorno a la alegría. Manual de terapias lúdicas: Un programa para la recuperación psicoafectiva de niñas, niños y adolescentes en situaciones de emergencia y desastres*. República Dominicana: UNICEF.

Caba, A. (2010.b). *Cuentos, Fábulas, Retahílas y Trabalenguas para Terapias*

Lúdicas: Un programa para la recuperación psicoafectiva de niñas, niños y adolescentes en situaciones de emergencia y desastres. República Dominicana: UNICEF.

Castillo, G. (2016). *Adolescencia mitos y enigmas*. España: Editorial Desclee.

Castro P., M. y Morales R., M. E. (2014). *Ambientes de aula que promueven el aprendizaje*. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.

Castro P., M.; Morales R., M. E.; Araya G., A. y Gómez A., J. (2015). *El juego como patrimonio cultural: percepción de las personas de diferentes generaciones en los cantones de Barva y Desamparados*. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.

Cayuela, C. (2017). *Estimulación del aprendizaje en adolescentes de 11 a 14 años*. Recuperado de: <http://www.familiaysalud.es/crecemos/la-pubertad/estimulacion-del-aprendizaje-en-adolescentes-de-11-14-anos>

Cerdas, E. y Limpens, F. (2016). *Jugando Ando: Guía introductoria de juegos cooperativos*. Costa Rica: EUNA.

Chacón, R. (s. f.). *Maneras de enseñar disciplina a sus hijos*. Recuperado de <http://serpadres.com/ninos/maneras-ensenar-disciplina-ninos-de-2-a-5-anos/44772/>

Chavez Á., A. y Sanabria H., M. (2016). *Desarrollo y aprendizaje del infante de 0 a 3 años*. San José: EUNED.

Código de Niñez y Adolescencia. (1998, 24 de marzo). Ley 287. San José, Costa Rica.

Consejo de la Persona Joven. (2018). *Tercera encuesta Nacional de Juventudes*. Recuperado de <http://cpj.go.cr/es/tercera-encuesta-nacional-de-juventudes-2018-actualiza-el-estado-de-conocimiento-sobre-las-personas-jovenes-en-costa-rica.php>

Craig, G. (2005). *Desarrollo Psicológico*. (8ª. Edición). México: Prentice-Hall.

Delgado, J. (2017). *Tabla de rutinas para niños en el hogar*. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/tabla-rutinas-ninos-hogar> España

Díaz, F. y Hernández, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista*. Recuperado de http://dip.una.edu.ve/mpe/025disenoinstruccional/lecturas/Unidad_III/EstratDocParaUnAprendSignif.pdf

Dieterlen, P. (2001). *Derechos, necesidades básicas y obligación institucional*. CLACSO. Recuperado de <http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/pobreza/dieterlen.pdf>

Díez, E. M. y De Sousa, R. G. (2008). *El valor de la responsabilidad en los niños de educación infantil y su implicación en el desarrollo del comportamiento prosocial*. En: Revista Iberoamericana de Educación, 47(2), 6.

Educarchile. (s. f.). *Sugerencias metodológicas orientación*. Recuperado de http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/orientacion_1_2_pp.pdf

Elizondo, G.; Aguilar, I. y Freañ, S. (2009). *Política Nacional para la Niñez y la Adolescencia Costa Rica*. (2009-2021). Costa Rica: PANI-UNICEF.

Feldman, R. (2008). *Desarrollo en la infancia*. México: Editorial Mexicana.

Fernandes S., F.; Marín R., F. J., y Urquijo, S. (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y autoconcepto en niños y jóvenes*. Liberabit, 16(2), 217-226. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272010000200011&script=sci_arttext

Fondo de la Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2016). *Acelerar el progreso hacia la reducción del embarazo en la adolescencia en América Latina y el Caribe*. Recuperado de <https://www.unicef.org/panama/>

[spanish/EmbarazoAdolescente_ESP\(1\).pdf](#)

Fox, S. W. (2017). *El impacto de las emociones en el aprendizaje*. En: Podestá, M. E.; Rattazzi, A.; Fox, S. W. y Peire, J. (Ed.). *El cerebro que aprende. Una mirada a la Educación desde la Neurociencias*. (pp. 109-131). Buenos Aires, Argentina: Aique.

Fusté, S. y Bonastre, M. (2016). *Psicomotricidad y vida cotidiana (0-3años)*. España: Editorial GRAÓ.

García N., J. (2011). *Juegos de nuestra infancia*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

García, A.; Enseñat, A.; Tirapu, J. y Roig, T. (2009). *Maduración de la corteza prefrontal y desarrollo de las funciones ejecutivas durante los primeros cinco años de vida*. En: Revista Neurol, 48(8), 435-440.

García, S. (s. f.). *El niño que le gustaba las construcciones*. *Cuentos cortos.com*. *Cuentos de autoestima*. Recuperado de <http://www.cuentoscortos.com/cuentos-de-autoestima>

Giraldo, K. (s. f.b). *Desarrollo de valores personales*. Blog personal. Recuperado de <https://www.kathegiraldo.com/desarrollo-de-valores-personales/>

Gómez G., O. y Martín N., J. (2013). *Cómo fomentar la autonomía y responsabilidad en nuestros hijos e hijas*. *Guía para padres y madres*. Confederación española de asociaciones de padres y madres de alumnos (CEAPA). Recuperado de <https://www.ceapa.es/sites/default/files/Documentos/Guia%20Como%20fomentar%20la%20autonomia%20y%20responsabilidad%20en%20nuestros%20hijos%20e%20hijas%20CEAPA.pdf>

Gómez, P.; Molina, R., y Zamberlin, N. (2011). *Factores relacionados con el embarazo y la maternidad en menores de 15 años*. Recuperado de <http://www.sguruguay.org/documentos/6factores-relacionados-maternidad->

[menores-15-anos-lac.pdf](#)

- González, C.; Navarro, I. y Pérez, N. (2012). Relaciones sociales, familia, escuela y compañeros. En: Pérez, Navarro y Cantero: *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Alicante: Editorial Club Universitario.
- González, E. (2016). *700 juegos y dinámicas de integración grupal*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/MarlyRc/700-dinamicas>
- González, R. (2013). *Queriendo se entiende la familia. Guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales*. España: Save the Children.
- González, S. (2016). *Educación en casa: 10 estrategias para estimular el desarrollo del lenguaje*. Recuperado de <http://www.3ways2teach.com/educar-en-casa/10-estrategias-para-estimular-el-desarrollo-del-lenguaje/#comment-20684>
- Goswami, U. (2015). Neurociencia y Educación: ¿podemos ir de la investigación básica a su aplicación? Un posible marco de referencia desde la investigación en dislexia. En: *Revista Psicología Educativa*, 21(2), 97-105. doi:10.1016/j.pse.2015.08.002
- Guíainfantil.com (2017). *Educación en valores: cómo enseñar y animar a los niños a ser bondadosos*. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/1215/educar-en-valores-la-bondad.html>
- Guitart A., R. (2010). La autoestima: qué es, qué papel juega en la adolescencia y cómo trabajarla en el aula. En: Casamayor, G. (coord.). *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria*. España: Editorial GRAÓ.
- Heisen, M. (2015). *Autoestima y tacto pedagógico en edad temprana. Orientaciones para educadores y familias*. Madrid, España: NARCEA
- Hernández P., R. y Rodríguez A., S. (2003). *Manual operativo para la evaluación*

y estimulación del crecimiento y desarrollo del niño. San José, Costa Rica: EUNED.

- Herrera, C. (2015). *10 técnicas para favorecer el autocontrol en niños*. Recuperado de <http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150518/abci-autocontrol-infancia-tecnicas-201505061708.html>
- Hurtado, M. (2017). Centro ELEIA: *El aprendizaje en la adolescencia*. Recuperado de <http://www.centroeieia.edu.mx/blog/el-aprendizaje-en-la-adolescencia/>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). *Costa Rica a la Luz del Censo 2011*. Recuperado de http://www.inec.go.cr/sites/default/files/documentos/inec_institucional/publicaciones/anpoblacenso2011-01.pdf_2.pdf
- Khan, H.; Logat, C. y Castro, M. (s. f.). *Consejos de Neurociencias para docentes*. Buenos Aires, Argentina: Asociación Educar para el Desarrollo Humano.
- Krauskopf, D. (2014). *Adolescencia y educación*. San José, C.R: EUNED.
- Laporte, D. (2006). *Autoimagen, autoestima y socialización. Guía práctica con niños de 0 a 6 años*. Madrid: NARCE S.A.
- Leach, P. (2014). *4 juegos para estimular la imaginación*. Recuperado de <https://espanol.babycenter.com/a2600675/4-juegos-para-estimular-la-imaginaci%C3%B3n>
- León S., A. T. (2002). *El maestro y los niños. La humanización del aula*. (Primera reimpresión). Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica.
- León S., A. T. (2010). *Desarrollo y atención del niño de 0 a 6 años. El desarrollo humano desde la concepción hasta los dos años. (Segunda parte)*. Costa Rica: Editorial de la Universidad Estatal a Distancia.

León S., A. T. y Bagnarello, M. (2016). *Desarrollo humano de 0 a 3 años*. San José, Costa Rica: EUNED.

León S., A. T. y Pereira P., Z. (2004). *Desarrollo Humano, educación y aprendizaje*. En: Revista Educare, No 6, pp. 71-91.

Lipina, S. (2016). *Pobre cerebro: Los efectos de la pobreza sobre el desarrollo cognitivo y emocional, y lo que la neurociencia puede hacer para prevenirlos*. Argentina: Siglo Veintiuno Editores.

López, A.; Solovieva, Y.; Quintanar, L., y García, M. (2017, Setiembre-Diciembre). Función reguladora del lenguaje a través del trabajo con cuentos en niños preescolares. En: *Cuadernos de Neuropsicología*, 11(33), pp. 209-225.

Machuca B., J. (2011). *La clase de cantos y juegos para preescolar*. México: Editorial Trillas.

Maganto, M. y Cruz, S. (2016). Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil. En: Bermúdez, M. y Bermúdez A. (2016). (Eds.). *Manual de psicología infantil: aspectos evolutivos e intervención psicopedagógica*. Madrid: Biblioteca Nueva

Martínez, A.; Valero, J.; González, C. y Pérez, N. (2012). Desarrollo socioemocional, de la identidad y la moral. En: Pérez, Navarro y Cantero. *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez* (págs. 161-194). Alicante: Editorial Club Universitario (ECU).

Martínez, Y. (2017). *Estimulación temprana de 3 a 6 años*. Recuperado de <http://www.hablemosdeneurociencia.com/estimulacion-temprana-3-6-anos/>

Masheder, M. (2009). *Juegos Cooperativos para Construir la Paz*. Madrid: Editorial Popular.

Maslow, A. H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid, España: Ediciones

Díaz de Santos.

Merkh, D. y Merkh, C. (2015). *101 ideas creativas para familias*. Barcelona: Editorial Clie.

Mestre, Ma. V.; Tur, A. M.; Samper, P.; Nácher, M. J. y Cortés, Ma. T. (2007). *Estilos de crianza en la adolescencia y su relación con el comportamiento prosocial*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 39(2), 211-225. Retrieved April 16, 2018. Recuperado de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342007000200001&lng=en&lng=es

Mézerville, G. (2004). *Ejes de la Salud Mental*. México: Editorial Trillas.

Ministerio de Educación Nicaragüense. (2011). *Guía Didáctica para Docentes del Nivel de Educación Inicial, Seguridad Alimentaria y Nutricional*. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-au012s.pdf>

Mora, R. (2015). *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama*. España: Alianza.

Morales M., M. (2014). *Conéctate con tu bebé a través de la estimulación temprana prenatal y perinatal socio-afectiva*. San José, Costa Rica: Publitex.

Morales R., M. E. y Villalobos C., M. (2015). *El impacto del Bullying en el Desarrollo Integral y aprendizaje de los niños y niñas en edad Preescolar y Escolar*. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.

Morales R., M. E.; Villalobos C., M. y Chaves Á., A. L. (2016). *Ciberbullying: conociendo su impacto en el desarrollo socioemocional de la población adolescente y reflexionando acerca de posibles formas de prevenirlo*. Heredia, Costa Rica: Universidad Nacional.

Mustard, F. (2003). *Desarrollo infantil inicial: salud aprendizaje y comportamiento*

a lo largo de la vida. En UNICEF, *Primera infancia y desarrollo: el desafío de la época [memoria de foro internacional]*. (págs. 83-107). Bogotá, Colombia: Unicef.

Narvarte, M. y Espiño, M. O. (2012). *Estimulación temprana: escuela maternal*. Madrid: EGEDSA.

Nelsen, J. (2009). *Disciplina positiva*. México: Ediciones Ruz.

Ocampo, E. (2009). *El acompañamiento personal del docente: expresión de autoridad que previene el conflicto*. Bogotá, Colombia: Ponencia Decano Académico de la Facultad de Educación de la Pontificia Universidad Javeriana.

Ocampo, E. (2011). *Factores Cognitivos en las transiciones en la primera infancia*. 16 Congreso de educación inicial, CONAIN. Bogotá, Colombia: Universidad de San Buenaventura-Bogotá y Corporación Mi lugar favorito.

Organización Mundial de la Salud. (2018). El embarazo en la adolescencia. Recuperado de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy> PONER AÑO EN EL MARCO

Oros, L.; Richaud de Minzi, M. y Manucci, V. (2011). Desarrollo de emociones positivas en la niñez: lineamientos para la intervención escolar. En: *Revista Educación y Educadores*, 14(3), pp. 493-509.

Palacios, J. (2013). Psicología evolutiva: concepto, enfoques, controversias y métodos. En *Desarrollo psicológico y educación*. Madrid: Alianza Editorial.

PANIAMOR (2016). Tiempo de hablar: Adolescencia: Necesidades físicas y afectivas de los y las adolescentes. Recuperado de: <http://tiempodehablar.paniamordigital.org/necesidades-fisicas-y-afectivas-de-las-y-los-adolescentes/> 12 de marzo, 2018.

Papalia, D.; Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. (Décima

segunda edición). México: Edamsa Impresiones.

Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo. De la infancia a la adolescencia*. (Undécima edición). México: Editorial McGraw Hill.

Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano*. (Undécima Edición). México: McGraw-Hill Interamericana, S. A.

Papalia, D. y Martorell, G. (2017). *Desarrollo Humano*. (Décima tercera edición). México: MCGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES.

Patronato Nacional de la Infancia. (s. f. a). *Academia de crianza: desarrollo de los y las bebés de 0 a 2 años*. San José, Costa Rica: PANI.

Patronato Nacional de la Infancia. (2014). *Manual de Valores compartidos*. Costa Rica: PANI.

Patronato Nacional de la Infancia. (2016). *Academia de crianza*. San José, Costa Rica: PANI.

Pérez, N.; Navarro, I. y Cantero, M. (2012). Desarrollo cognitivo entre los 6 y los 12 años. En: Pérez y Navarro. *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Alicante: Editorial Club Unversitario.

Pérez, N.; Navarro, I. y Martínez, A. (2012). El desarrollo del niño en la infancia (2-6 años). En: Pérez, Navarro y Cantero. *Psicología del desarrollo humano: del nacimiento a la vejez*. Alicante: Editorial Club Universitario.

Perpiñán, G. S. (2013). *La salud emocional en la infancia. Componentes y estrategias de actuación en la escuela*. Madrid, España: Narcea, S.A.

Pohlhammer, E. (s. f.). *Cantando Aprendo*. Recuperado de <http://www.cantandoaprendo.cl/pdf/letras/A%20comer%20verduras.pdf>

Projectes. (s. f.). *Juegos de autoestima y cohesión de grupo*. Recuperado de https://projectes.escoltesiguies.cat/imatges/pujades/files/8_%20juegosdeautoestimaycohesiondegrupo.pdf

Psicodalia. (2017). *Técnicas que mejoran el autocontrol en adolescentes*. Recuperado de <https://www.centropsicologiacordoba.es/blog-psicodalia/tecnicas-que-mejoran-el-autocontrol-en-adolescentes>

Raineri, F. y Grad, E. (2002). *Guía para la atención integral del niño de 0 a 5 años*. Buenos Aires. Recuperado de https://www.oei.es/historico/.../db/.../guias_atencion_integral_nino_0_a_5_anos.pdf

Rice, F. P. (2000). *Adolescencia: Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Ed. Prentice Hall.

Roblero, M. (2017). *Hacer familia: valor del mes, sentido de pertenencia*. Recuperado de <http://hacerfamilia.cl/2017/08/valor-del-mes-sentido-de-pertenencia/>

Rodríguez P., M. L. (2004). *Teoría del aprendizaje significativo*. Recuperado de <http://eprint.ihmc.us/79/>

Roldán, M. (2016). *Tareas para el hogar, según la edad del niño*. Recuperado de <https://www.etapainfantil.com/tareas-hogar-ninos-segun-edad>

Romero, C. (2007). *El Retorno de la Alegría. Un programa de emergencia de recuperación psicosocial para niños, niñas, adolescentes y sus familias afectados por desastres naturales*. MANUAL DE PROTOCOLOS Y JUEGOS PARA TERAPIAS LÚDICAS. República Dominicana: Unicef.

Rosario, M.; Conejero, A. y Guerra, S. (2016). Educar la atención desde la neurociencia. En: *Revista de Investigación Educativa Latinoamericana, Pensamiento Educativa*, 53(1), pp. 1-16.

Rosiris y Marty. (2013). *Jugando y Aprendiendo Valores en el Betania*. Clase de

Ética 3. Recuperado de <http://losvaloresbetanianorte.blogspot.com/p/clases-de.html>

Rosselli, M.; Jurado, M. y Matute, E. (2008, Abril). Las funciones ejecutivas a través de la vida. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurciencias*, 8(1), pp. 23-46.

Saavedra, M. (2004). *Cómo entender a los adolescentes para poder educarlos mejor*. México D.F.: Editorial Pax.

Salud Creativa (s. f. b) *Juegos y dinámicas de grupo: actividades de contacto*. Recuperado de <http://juegosydinamicasdegrupo.blogspot.com/>

Salvador R. (2017). *Dinámica del Coaching III: Realiza tu collage de autoestima*. Recuperado de <https://tr3sr.com/dinamica-de-coaching-iii/>

Sandoval M., S. A. (Comp.). (2012). *Psicología del desarrollo humano I. Selección de lecturas*. Plan 2009. México. Recuperado de http://dgep.uas.edu.mx/librosdigitales/5to_SEMESTRE/50_Psicologia_del_Desarrollo_Humano_I.pdf

Scheidies, C. (s. f.). *Academia EDU: Actividades divertidas para enseñarle a los niños a ser respetuosos*. Recuperado de http://www.academia.edu/7669389/Actividades_divertidas_para_ense%C3%B1arles_a_los_ni%C3%B1os_a_ser_respetuosos

Schunk, D. (2012). *Teorías del aprendizaje*. México: Pearson.

Serrano, M. E. y García, A. D. (2010). *Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria*. Multiciencias. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90416328008>

Siegel, D. J. y Payne B., T. (2018.a). *El cerebro afirmativo del niño*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.

Siegel, D. J. y Payne B., T. (2018.b). *Disciplina sin lágrimas. Una guía imprescindible para orientar y alimentar el desarrollo mental de tu hijo*. España: Penguin Random House Grupo Editorial.

Soler, V. (2016). *Desarrollo socioafectivo*. Madrid, España: Editorial Síntesis.

Solórzano, C. y Urrutia, M. (s. f. b). *Talleres de Capacitación sobre Adolescencia y Juventud, Sexualidad y Salud Sexual y Reproductiva y Derechos Reproductivos, con énfasis en la prevención del VIH y la Equidad de Género*. El Salvador. En colaboración con ONUSIDA, UNPFA.

Sunkel, G. (2008). Sentido de pertenencia en la juventud latinoamericana: identidades que se van y expectativas que se proyectan. En: *Pensamiento iberoamericano*, (3), 183-202. Recuperado de: <http://red.pucp.edu.pe/ridei/files/2011/10/14.pdf>

Tarres, S. (2015). Juegos para fomentar la autoestima en los niños. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/juegos-y-actividades-para-fomentar-la-autoestima-en-los-ninos/>

Tortert, M. (1982). *Juegos para el desarrollo motor*. México D.F.: Editorial Pax.

UNESCO. (1999). *Cuidado y desarrollo de la primera infancia. El desarrollo del niño en la primera infancia: echar los cimientos del aprendizaje*. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0011/001163/116350so.pdf>

UNICEF, Panamá. (2013). *El retorno de la alegría: Guía para voluntarios y voluntarias en Panamá*. Recuperado de http://theret.org/wpcontent/uploads/2015/07/RET_PAN_Guia_para_voluntarios_y_voluntarias_en_Panama_ESP_2014.pdf

UNICEF. (s. f.). *Guía de actividades: Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia. Un cofre de tesoros lleno de actividades*. Recuperado de http://files.unicef.org/supply/Activity_Guide_Spanishv1pdf.pdf

Unidad Regional para América Latina y el Caribe de la Estrategia Internacional para la Reducción de los Desastres (EIRD). Oficina de Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2002). *"Aprendamos a Prevenir los Desastres": Los niños y las niñas también participamos en la reducción de riesgos*. Recuperado de <https://www.unisdr.org/2004/campaign/booklet-spa/Booklet-spanish.pdf>

Urbano, C. y Yuni, J. (2016). *Técnicas para la animación de grupos*. Argentina: Editorial Brujas.

Valdés C., Á. A.; Martínez, C.; Alonso, E.; Tánori Q., J. y Madrid L., E. J. (2016). Relación entre funcionamiento familiar, emociones morales y violencia entre estudiantes de primaria. *Revista mexicana de investigación educativa*. 21(71), 1093-1110. Recuperado de <http://web.b.ebscohost.com.una.idm.oclc.org/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=cf45e745-c1be-4c09-9645-4806a1ffdc91%40sessionmgr101>

Valverde, O. (2002). *Toques para estar en todas: Módulo socioeducativo para el fortalecimiento de conductas protectoras y la prevención de conductas de riesgo en los y las adolescentes*. Costa Rica: CCSS-PAIA.

Vázquez, M. (2013). *Ocho juegos para estimular el habla del bebé*. Recuperado de <http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/1-2-anos/2013/01/22/215394.php>

Yo, Autoestima, Autoconcepto. (2010). *Plan de Acción Gades*. Recuperado de <https://orientacionandujar.files.wordpress.com/2010/09/yo-autoestima-y-autoconcepto.pdf>

Young, M. (1995). *Desarrollo integral del niño en la primera infancia; desafíos y oportunidades*. Banco Mundial. OPS. Recuperado de http://www.ifejant.org.pe/Aulavirtual/aulavirtual2/uploaddata/19/Unidad1/Tea2/desarrollo_integral_del_nino_en_la_primera_infancia.pdf

