

# Infante

Vol. 1 2022

Primeros  
auxilios  
psicológicos

*¿Puedo ayudar en situación  
de crisis?*

Señales  
de alarma

*Comportamientos que debes  
tener en cuenta*

Guía de resiliencia  
*Para padres*

*Cómo enseñarle a  
mi hijo a sobrellevar  
las adversidades*

La mejor forma de  
Crianza

*Para que tu hijo crezca fuerte y sano*



# pon más heroes en tu plato

y llena tu vida de superpoderes

LUCHA CONTRA LA OBESIDAD INFANTIL



Combina tus héroes  
y llénate de superpoderes en  
[www.heroesentuplato.com](http://www.heroesentuplato.com)



GOBIERNO  
DE MADRID

INICIATIVA  
DE COORDINACIÓN

SECRETARÍA  
DE POLÍTICA  
SALUD Y CONSUMO



naus  
NATIONAL AGENCY FOR  
FOOD SAFETY AND NUTRITION

|                        |   |                  |
|------------------------|---|------------------|
| <b>CONTENIDO</b>       | <b><i>Créditos</i></b>  | <b><i>6</i></b>  |
|                        | <b><i>Carta editorial</i></b>   | <b><i>8</i></b>  |
|                        | <b><i>Colaboradores</i></b>   | <b><i>9</i></b>  |
|                        | <b><i>Garantía de los<br/>derechos de niñas,<br/>niños y adolescentes y la<br/>construcción de entornos<br/>protectores</i></b> | <b><i>10</i></b> |
|                        | <b><i>Cómo ayudar a los niños a<br/>calmarse</i></b>  | <b><i>11</i></b> |
|                        | <b><i>5 juegos para hablar de<br/>emociones</i></b>   | <b><i>13</i></b> |
|                        | <b><i>Cuentos infantiles sobre las<br/>emociones</i></b>  | <b><i>17</i></b> |
|                        | <b><i>Guía de resiliencia</i></b>   | <b><i>18</i></b> |
| <b><i>Tabla de</i></b> |   |                  |

## *Tabla de*

# CONTENIDO

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <i>Señales de alarma de suicidio</i>  | <b>20</b> |
| <i>Primeros auxilios psicológicos</i> | <b>22</b> |
| <i>Crianza y su importancia</i>       | <b>24</b> |
| <i>¿Obediencia?</i>                   | <b>30</b> |
| <i>¿Cuál es la mejor educación?</i>   | <b>33</b> |

# CONTENIDO

## Tabla de

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <i>Índice</i>                       | <b>42</b> |
| <i>Prevención del Ciberacoso</i>    | <b>40</b> |
| <i>Prevención del Bullying</i>      | <b>36</b> |
| <i>10 puntos de crianza amorosa</i> | <b>34</b> |

# CRÉDITOS

Infante ®, es una publicación de la editorial Libros Mágicos ®.  
Sus miembros la reciben gratuitamente. Se editan cuatro números ordinarios al año, los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre.

Junta Directiva de Editorial Libros Mágicos

Presidente: Paola Vargas Figueroa

Vicepresidenta: Hamilton Espitia Ballesteroa Secretario General:

Carlos Bruno Castañeda: Vicesecretario: Erasmo Delgado Domínguez

Tesorera: Pilar Acosta Sosa. Secretaria de actas: Fidela Velázquez

Manuel Bibliotecaria: Emma García Afora

Infante es una revista guía para padres de familia y cuidadores de niñas, niños y adolescentes. No es de investigación, pero publica aplicaciones de la investigación, temas sobre educación emocional y de divulgación psicológica, atendiendo a su utilidad directa en la formación familiar y educativa. También, reseñas de libros, revistas y artículos, así como resúmenes, útiles para el profesor, de diversas publicaciones (libros, artículos).

Comité editorial Editor-director: Paola Vargas Figueroa, Antonio

Martinón Editores: Paola Vargas Figueroa, Luis Balbuena, Alicia

Bruno, Juan Antonio García Cruz.

**Edita:** Editorial Libros Mágicos S.A. ® Bogotá-Colombia  
Email: [editoriallibrosmagicoscol@editoriales.com](mailto:editoriallibrosmagicoscol@editoriales.com)  
BOGOTÁ

**Imprime:** Studio 45 -8. Bogotá Colombia. Depósito Legal: COL  
373/82 1.I.S.N. : 0212-3096





# Educa Kidz

Classes d'anglès i xinès  
de 3 a 18 anys

Matricula GRATIS  
per els nous alumnes

En ple centre de  
SABADELL

Professors nadius,  
bilingües i titulats

Preparació d'exàmens  
**CAMBRIDGE**  
YLE · FIRST · ADVANCED · PROFICIENCY

## School of english

Rambla de Sabadell, 8  
08201 SABADELL

@ [www.educakidz.com](http://www.educakidz.com)

📞 625 35 20 03

Cambridge ESOL Exam Preparation Centre

# CARTA EDITORIAL

Creemos firmemente que la educación emocional es el camino a la mejoría del mundo. Por eso apostamos a brindar información enriquecedora que permita a los padres de familia y cuidadores de nuestros niños, niñas y adolescente, estar a la vanguardia científica en temas de cuidado parental, sobre todo en la salud mental. Cuando nuestros niños reciben la oportunidad de educarse en un ámbito donde las emociones son primordiales y se definen claramente pautas de aprendizaje emocional, estamos asegurándonos de formar futuros adultos con mayor herramientas y habilidades para enfrentar los retos que la vida supone, garantizando entonces, la construcción de una sociedad digna, enriquecida en la empatía y la tolerancia.

***No es un idilio que nuestras jóvenes generaciones puedan tener un mundo sano.***



# COLABORADORES

A las organizaciones que enriquecen esta publicación a través de sus rigurosas y atinadas investigaciones, agradecemos por hacer parte de la mejoría del mundo. Su existencia pone en evidencia la importancia que cobra en el mundo actual, las temáticas concernientes a la educación emocional. De ustedes es este fruto, que apunta al objetivo colectivo que nos hemos planteado.



**AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION**

9  
.....



**Child Mind  
Institute**



Dra. Stephany Samar  
Ph.D. Psicología Clínica

# Garantía de los DERECHOS

## *de niñas, niños y adolescentes y la construcción de entornos protectores*

Con la Constitución Política de Colombia de 1991, la niñez y adolescencia dejaron de ser sujetos de protección para ser sujetos de derechos, con dos elementos adicionales: 1) sus derechos prevalecen sobre los de los demás, y 2) la familia, el Estado y la sociedad, son corresponsables de garantizar la efectividad de sus derechos. La garantía de los derechos de esta población imponen diez (10) tareas impostergables que, a pesar de los grandes avances normativos y del desarrollo de políticas públicas en el país, sigue siendo una tarea pendiente en las diferentes regiones del territorio nacional.

Reconociendo la urgencia de consolidar entornos que protejan los derechos de niñas, niños y adolescentes, así como la necesidad de fortalecer las capacidades de los actores relevantes para garantizar su efectivo cumplimiento, desde el 2003 Red PaPaz se ha constituido como una organización que integra familias, instituciones educativas y ciudadanos activos en general, con el propósito superior de contribuir con este gran reto, aportando acciones focalizadas en asuntos de relevancia, basadas en evidencia y buenas prácticas probadas.

Por este motivo, una de las misiones de la organización implica incidir para que los derechos de las niñas, niños y adolescentes sea una prioridad manifiesta que se incluya en los programas de gobierno de los candidatos a cargos de elección popular, así como en los planes de desarrollo nacional y territorial, y en los planes sectoriales.

Esto es hoy más urgente que nunca, pues la pandemia provocada por la propagación del COVID-19 desencadenó la adopción de medidas restrictivas que afectaron de manera específica y desproporcionada a niñas, niños y adolescentes, limitaron el acceso al servicio público, educativo, privaron el goce de actividades deportivas, recreativas y culturales, frustraron en algunos casos el derecho a una alimentación nutritiva y saludable, propiciaron el encierro prolongado y expusieron en mayor medida a esta población a situaciones de violencia física y sexual. Asimismo, las medidas para remediar los daños causados han sido tardías y no han atendido específicamente el interés superior de esta población. Para más información visita la página oficial de RedPapaz.

# *Enseñar inteligencia emocional a los niños para que puedan* **CONTROLAR** **SUS EMOCIONES**

Cuando los niños se enfrentan con emociones humanas difíciles de manejar, necesitan ayuda para aprender a hacerlo. Los momentos de conflicto son el momento de enseñar inteligencia emocional a nuestros hijos. Significa ayudarles a desarrollar las habilidades para calmarse, regular sus emociones y llevarse bien con los demás. Existen formas de fomentar el manejo de las emociones para que puedan desarrollar un cerebro más inteligente en este aspecto. Las siguientes pautas pueden guiar tanto a padres como a educadores para emplearlas en el día a día.

## ***1. Ver las necesidades y sentimientos***

Los niños quieren tener interacciones felices y cálidas con los adultos que le rodean. Los malos comportamientos provienen de sentimientos abrumadores o necesidades insatisfechas. Si no se abordan estallarán más adelante generando otras actitudes problemáticas.

Enseñar inteligencia emocional a los niños es un proceso alentador en el que aprenden a articular sus necesidades. Cuando respondemos a sus necesidades, conectando o sintonizando con su experiencia interna, les aportamos un lenguaje con el que poder expresar lo que les pasa. Son muy útiles los refuerzos positivos como “parece que quieres hacer esto tú solamente; sé que estás teniendo un momento difícil esta mañana”. Enseñar inteligencia emocional les ayuda a comprenderse, y aprenden a defenderse de una manera apropiada.

## ***2. Aceptar todas las emociones***

Incluso cuando el comportamiento sea inadecuado, hay que dejarles expresar sus sentimientos. Por supuesto, hay que limitar las acciones de los niños si son peligrosas o no son correctas. Tirar la comida al suelo, pegar a su hermano o un compañero, o jugar toda la noche son conductas inaceptables.

Si la actitud de los hijos excede el nivel de comodidad de los padres, hay que poner un límite. Pero incluso cuando se limita un comportamiento, hay que permitir que el niño manifieste sus emociones, incluyendo la decepción o el enfado. Son la válvula de escape que les da la naturaleza para expresar sus emociones.

## ***3. Controlar nuestras emociones***

Los niños no siempre harán lo que los adultos dicen, pero con el tiempo, harán lo que estos hacen. Los niños aprenden a gestionar sus emociones como lo hacemos nosotros. Por eso cuando mantenemos la calma, les estamos enseñando que es posible tener una actitud correcta.

Mantener la sensación propia de bienestar es una de las responsabilidades más importantes de la crianza de los hijos. La mayoría de los padres lo llevamos bien hasta que nuestro hijo molesta. Es fundamental no perder la calma y entender el punto de vista del niño. No hay razón para culpar o castigar, pero sí hay que establecer unos límites firmes con empatía.

#### ***4. Recordar que la ira es una defensa***

Enseñar inteligencia emocional ayuda a los niños a conocer sus emociones. Cuando manifiestan su ira, están expresando una defensa contra las emociones más profundas como el miedo, el dolor, o la tristeza.

Reconocer con empatía la ira del niño hacia esas emociones más profundas hará que la furia desaparezca. Dejar que sepa que no es una mala persona por sentir rabia le permite aceptar su enfado como algo normal, y a moverse fuera de él en lugar de quedarse atrapado.

#### ***5. No tomar el enfado como algo personal***

Los niños experimentan grandes emociones durante su desarrollo. Cuando están luchando por entender sus sentimientos no es el momento de tomar represalias. No se trata de ti, incluso aunque te esté increpando. No hay que tomárselo como algo personal. Sus sentimientos son confusos y tiene dificultades para controlarlos. A esto se añade su capacidad inmadura de comprender y de expresar sus emociones. Enseñar inteligencia emocional implica respirar hondo, ponerse en su lugar e intentar verlo desde su punto de vista.

Ellos todavía no tienen recursos internos para manejar sus emociones, pero los adultos sí las tenemos. Nuestro trabajo es intentar calmar la tormenta emocional, no aumentarla. Es una forma de ser emocionalmente generosos con los niños.

A la mayoría nos cuesta lidiar con nuestros propios sentimientos como para tolerar los comportamientos indisciplinados de los niños. Aunque es ese amor incondicional el que necesitan para prosperar. Los adultos tenemos la oportunidad de crecer en inteligencia emocional nosotros mismos, siendo personas más felices y relacionándonos de una manera más saludable.





# CÓMO AYUDAR a los niños A CALMARSE

*Técnicas para ayudar a los niños a regular sus emociones y evitar comportamientos explosivos*

Muchos niños tienen dificultades para regular sus emociones. Hacer Berrinches, arrebatos, quejarse, ser desafiantes, pelear: todos estos son comportamientos que vemos cuando los niños experimentan sentimientos poderosos que no pueden controlar. Si bien algunos niños han aprendido a portarse mal porque así obtienen lo que quieren (atención o tiempo en el iPad), otros niños tienen problemas para mantener la calma porque son inusualmente sensibles.

La buena noticia es que aprender a calmarse en lugar de portarse mal es una habilidad que se puede enseñar.

## *¿Qué es la desregulación?*

“Las reacciones de algunos niños son simplemente mayores que las de sus compañeros, hermanos o primos”, explica Lindsey Giller, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute.

“No solo sienten las cosas con mayor intensidad y rapidez, sino que a menudo se tardan más en recuperar la calma”. Los sentimientos insólitamente intensos también pueden hacer que un niño sea más propenso a comportamientos impulsivos.

Cuando los niños están abrumados por los sentimientos, agrega la Dra. Giller, el lado emocional del cerebro no se está comunicando con el lado racional, el cual normalmente regula las emociones y planifica la mejor manera de lidiar con una situación. Los expertos lo llaman estar “desregulado”.

No es efectivo tratar de razonar con un niño que está desregulado. Para discutir lo que sucedió, usted debe esperar hasta que las facultades racionales de un niño vuelvan a estar “en línea”.



### ***Repensar las emociones***

Los padres pueden comenzar por ayudar a los niños a comprender cómo funcionan sus emociones. Los niños no pasan de la calma al llanto en el piso en un instante. Esa emoción se construyó con el tiempo, como una ola. Los niños pueden aprender a controlarse al darse cuenta y nombrar sus sentimientos antes de que la ola se vuelva demasiado grande como para lidiar con ella.

Algunos niños son reacios a reconocer las emociones negativas. “Muchos niños crecen pensando que la ansiedad, el enojo y la tristeza son emociones malas”, dice Stephanie Samar, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Pero nombrar y aceptar estas emociones es “una base para resolver problemas sobre cómo manejarlas”. Los padres también puede que minimicen los sentimientos negativos, señala la Dra. Samar, porque quieren que sus hijos sean felices. Pero los niños necesitan aprender que todos tenemos una variedad de sentimientos. “Usted no quiere crear una dinámica en la que solo estar feliz sea bueno”, dice ella.



### ***Modele manejar sentimientos difíciles***

“Para los niños más pequeños es útil que usted describa sus propios sentimientos y modele cómo los maneja”, señala la Dra. Samar. “Ellos lo escuchan cuando usted elabora estrategias para abordar sus propios sentimientos, cuando está nervioso o frustrado, y cómo lidiará con esto, y ellos pueden usar estas palabras”.

Para los niños que sienten que sienten como si esas emociones grandes fueran subiendo sigilosamente de intensidad, usted los puede ayudar a practicar cómo reconocer sus emociones y modelar cómo lo hace usted. Intente clasificar la intensidad de sus emociones del 1 al 10, siendo 1 bastante calmado y 10 furioso. Si olvida algo que pretendía llevar a la casa de la abuela, usted podría reconocer que se siente frustrado y decir que está en un 4. Puede parecer un poco tonto al principio, pero les enseña a los niños a detenerse y darse cuenta qué están sintiendo. Si ve que comienzan a enojarse por algo, pregúnteles qué sienten y qué tan molestos están. ¿Están en un 6? Para algunos niños más pequeños, una ayuda visual como un termómetro de sentimientos podría ayudar.

### ***Valide los sentimientos de su hijo***

La validación es una herramienta poderosa que ayuda a los niños a calmarse cuando usted les comunica que entiende y acepta lo que sienten. “La validación muestra aceptación, que no es lo mismo que estar de acuerdo”, explica la Dra. Giller. “No está juzgando. Y no está tratando de cambiar ni arreglar nada”. Sentirse comprendidos, explica, ayuda a los niños a liberar sentimientos fuertes.

La validación efectiva significa prestar toda la atención a su hijo. “Usted quiere estar en completa sintonía para poder notar su lenguaje corporal y sus expresiones faciales y realmente tratar de entender su perspectiva”, dice la Dra. Samar. “Puede ser útil reflexionar y preguntar: ‘¿Lo estoy entendiendo bien?’. O si en realidad no lo está entendiendo, está bien decir: ‘Estoy tratando de entender’”. Ayudar a los niños mostrándoles que usted los está escuchando y tratando de comprender su experiencia puede ayudar a evitar un comportamiento explosivo cuando un niño está haciendo un berrinche.



### ***Ignorar activamente***

Validar los sentimientos no significa prestar atención al mal comportamiento. Ignorar comportamientos como las quejas, discusiones, el lenguaje inapropiado o los arrebatos es una forma de reducir las probabilidades de que estos comportamientos se repitan. Se llama “activamente” porque está llamando la atención de manera visible.

“Se trata de voltear la cara, y a veces el cuerpo, o salirse de la habitación cuando su hijo muestra comportamientos negativos menores, con el fin de retirar su atención”, explica la Dra. Giller. “Pero la clave de su efectividad es que, tan pronto como su hijo haga algo digno de elogio, volver a prestarle su atención”.

### ***Atención positiva***

La herramienta más poderosa que los padres tienen para influir en el comportamiento es la atención. Como dice la Dra. Giller: “Es como un dulce para sus hijos”. La atención positiva aumentará los comportamientos en los que se está enfocando.

Cuando esté tratando de dar forma a un comportamiento nuevo para su hijo, usted quiere elogiarlo y prestarle mucha atención. “Así que realmente concéntrese en eso”, agrega la Dra. Giller. “Sea sincero, entusiasta y genuino. Y asegúrese de ser muy específico, para estar seguro de que su hijo entiende lo que usted está elogiando”.

Cuando ayude a su hijo a lidiar con una emoción, observe los esfuerzos para calmarse, por pequeños que sean. Por ejemplo, si su hijo está en medio de un berrinche y usted lo ve inhalar profundamente, puede decir: “Me gusta que hayas respirado profundamente” y únase a él para hacer respiraciones profundas juntos.

### ***Expectativas claras***

Otra forma clave de ayudar a evitar que los niños se descontrolen es dejar claras sus expectativas y seguir rutinas constantes. “Es importante mantener esas expectativas muy claras y cortas”, señala la Dra. Samar, y transmitir reglas y comportamientos esperados cuando todos están tranquilos. Una estructura confiable ayuda a los niños a sentirse en control.

Cuando el cambio es inevitable, es bueno avisar con anticipación. Las transiciones son particularmente difíciles para los niños que tienen problemas con emociones mayores, especialmente cuando significa detener una actividad en la que están muy involucrados. Dar una advertencia antes de que ocurra una transición puede ayudarlos a sentirse más preparados. “En 15 minutos nos vamos a sentar a cenar, por lo que tendrás que apagar tu juego en ese momento”, sugiere la Dra. Giller. Aún puede ser difícil para ellos cumplir, pero saber qué sigue a continuación ayuda a los niños a sentirse más en control y a estar más tranquilos”, explica.



### ***Dar opciones***

Cuando se les pide a los niños que hagan cosas que probablemente no les entusiasman, darles opciones puede reducir las pataletas y aumentar el cumplimiento. Por ejemplo: “Puedes venir conmigo a comprar comida o puedes ir con papá a recoger a tu hermana”. O: “Puedes prepararte para ir a la cama ahora y podemos leer una historia juntos o puedes prepararte para ir a la cama en 10 minutos y sin historia”. “Dar dos opciones reduce la negociación que puede generar tensión”, sugiere la Dra. Samar.

### ***Afrontamiento anticipado***

Enfrentar las situaciones por adelantado es planificar de antemano algo que usted predice que puede ser una situación emocionalmente desafiante para su hijo o para ambos. Significa hablar sobre lo que sucederá cuando ambos estén tranquilos, ser directo sobre las emociones negativas que pueden surgir y elaborar estrategias para superarlo.

Si una niña se molestó la última vez que fue a la casa de la abuela porque no se le permitía hacer algo que podía hacer en casa, enfrentar por adelantado la próxima visita sería reconocer que usted vio que estaba frustrada y enojada, y conversar con ella sobre cómo puede manejar esos sentimientos. Podrían pensar en algo que se le permite hacer en la casa de la abuela y con lo cual puede divertirse.

Hablar de antemano sobre situaciones estresantes ayuda a evitar los berrinches. “Si usted prepara un plan por adelantado, aumenta la probabilidad de que termine en una situación positiva”, señala la Dra. Samar.

### ***Cinco minutos especiales al día***

Incluso una pequeña cantidad de tiempo reservada de manera confiable, todos los días, para que mamá o papá hagan algo elegido por un niño puede ayudarlo a controlar el estrés en otros momentos del día. Es un momento para una conexión positiva, sin órdenes de los padres, ignorando cualquier mal comportamiento menor, simplemente atendiendo a su hijo y permitiendo que él esté a cargo.

Saber que puede esperar ese momento especial, podría ser de ayuda para un niño que está teniendo dificultades en la escuela, por ejemplo. “Estos cinco minutos de atención de los padres no deberían depender del buen comportamiento”, dice la Dra. Samar. “Es un momento, pase lo que pase ese día, para reforzar el:

***‘Te amo sin condiciones’***



### ***Resolución de problemas***

Si un niño hace un berrinche, los padres a menudo dudan en mencionarlo más tarde, señala la Dra. Samar. “Es natural querer dejar eso atrás. Pero es bueno repasar lo sucedido brevemente, sin juicios”.

Repasar un evento anterior, digamos una pataleta en la juguetería, hace que el niño piense en lo que sucedió y a partir de allí elaborar estrategias sobre lo que podría haberse hecho de manera diferente. Si puede llegar a una o dos cosas que podrían haber llevado a un resultado diferente, su hijo podría recordarlas la próxima vez que empiece a sentirse abrumado.



# 5 JUEGOS

## *Para hablar de emociones*

Muchos niños, los más reservados, tienen problemas a la hora de identificar y comunicar sus emociones. ¿Cómo pueden ayudarles sus padres? Te proponemos diferentes tipos de actividades y juegos muy sencillos con los que tus hijos conseguirán no sólo identificar emociones propias y expresarlas, sino identificarlas en los demás y de ese modo trabajar la empatía.

Lo más importante para trabajar las emociones de los niños es saber aprovechar cada oportunidad que se puede presentar en el día a día. Por ejemplo, una conversación en la que hablen sobre lo que le ha pasado a un amigo suyo o quizás si han visto una película en el cine.

Siempre es más eficaz hablar de emociones cuando se producen, que forzar ese tipo de situaciones. No obstante, a veces se nos escapan esos momentos o queremos reforzar ciertos aspectos e incluirlo en la rutina diaria y es por eso que te recomendamos algunos juegos que te ayudarán enormemente.

### **2. Guiñol emocional**

Hablar de emociones no siendo tú el protagonista, ayuda a entender y fomenta la expresión de nuestros sentimientos. Por eso, utiliza marionetas o cualquier juguete que le guste a tu hijo para involucrarle más en este juego.

Para jugar al guiñol emocional, lo primero que tienes que hacer es escribir en un mazo de cartas diferentes emociones (las que en concreto quieras trabajar y en función de la edad de tu hijo). Una vez hecho esto, debes escoger un personaje y tres cartas al azar de la baraja y representar una historia que contenga esas tres emociones. Si ves que le cuesta pensar en tres o es demasiado fácil, incrementa el nivel añadiendo o disminuyendo las emociones o los personajes que deben sentirlo

### **4. La emoción de ser compositor**

Como hemos dicho, la música tiene muchas utilidades. En esta ocasión, deberán componer diferentes canciones que correspondan con una emoción concreta e incluso una coreografía que le acompañe si le gusta bailar. Si tuviéramos que representar la alegría o la tristeza, ¿cómo sonaría?, ¿qué pasos nos hacen ser felices?

### **5. Diario**

¿Te acuerdas cuando te regalaban un diario? Quizás las nuevas tecnologías hayan sustituido esas libretas. No obstante, regalar o hacer un diario es una idea perfecta para aquellos que les cuesta expresar sus emociones a los demás. Así que antes de comprarle un teléfono o que sea suficientemente mayor para aparecer en redes sociales, explícale la importancia de hablar de lo que nos ha pasado, aunque nadie más pueda leerlo. Quizás él también descubra la magia de escribir lo que le pasa y llegue a compartirlo en alto.

### **1. Detective de emociones**

Lo primordial para trabajar las emociones es identificarlas, por eso, busca diferentes personas en una revista, internet o cuentos que tenga tu hijo y que le gustan. Juntos traten de adivinar qué estado emocional tienen esos personajes en una situación concreta.

Una vez que todos han acertado, cada uno deberá proponer las causas que le han llevado a sentirse así, ¡y no vale repetir!

### **3. Piezas musicales emocionales**

La expresión de sentimientos utilizando cualquier sentido siempre es interesante, la música es un recurso que a los niños les gusta mucho y rápidamente van a estar encantados con la propuesta. Así que selecciona diferentes piezas de música: música lenta, una más rápida con muchos cambios, otra que sea más monótona... Después de escuchar los diferentes estilos de música, deberán pensar en qué emoción les suscitó y describir una situación que les haya evocado esa música y dibujarla.

# INFANTILES

## CUENTOS *Sobre las emociones*

Los cuentos infantiles también son un recurso extraordinario para que los niños aprendan a identificar cómo se sienten y les pongan nombre a todas las emociones. Tenemos algunos relatos estupendos que hablan de las emociones básicas de los niños. Compártelos con tus hijos y aprovecha para entablar una conversación con ellos sobre las situaciones de su propia vida en las que se ha sentido como los personajes.

18  
.....



### *Un cuento sobre la alegría y la felicidad*

¿Te imaginas que la alegría se pudiera comprar en una tienda? El protagonista del cuento titulado 'La botella de la felicidad' se siente muy triste, por lo que decide comprar un poco de ánimo. Pero, ¿qué pasa si bebe demasiado de esa botella? Comparte con tus hijos este cuento que habla sobre el estado emocional de la tristeza enfrentado al de la alegría.



### *Relato sobre la tristeza*

#### *de los niños*

El niño protagonista del cuento 'Barón y el niño que estaba triste' un día comenzó a sentirse muy desdichado. No tenía ganas de reír, ni de jugar con sus amigos... Su perrito Barón hará todo lo posible para averiguar qué es lo que pone triste al pequeño. ¿Lo conseguirá?

### *Cuento sobre la ira y la rabia*

Gracias al cuento de 'La princesa enfadada' los niños sabrán qué es la ira. Es normal que los pequeños se sientan enfadados en ciertos momentos del día (¡y quién no!) pero, ¿qué pasa si la rabia nunca se va? y ¿qué podemos hacer para enseñarles a manejarla? Con este relato, transmitimos a los niños que una sonrisa puede cambiar tu forma de enfrentarse a la vida.



### *Una historia dedicada a los miedos infantiles*

Uno de los miedos más habituales de todos los niños pequeños es el terror a la oscuridad. A Tomás, el niño protagonista de 'Los amigos de la noche' también le daba mucho miedo el momento de apagar la luz. Sin embargo, conocerá a algunos amigos muy especiales que le ayudarán a darse cuenta de que no tiene nada de qué temer.

guiainfantil.com

# ¿CÓMO EXPLICAR LA GUERRA A LOS NIÑOS?

SIN QUE TENGAN MIEDO  
NI SEA TRAUMÁTICO  
PARA ELLOS

GUIAINFANTIL.COM



guiainfantil.com



Tendemos a idealizar la niñez como una época sin problemas, pero la tierna edad por sí sola no ofrece ni pedir a los niños que enfrenten problemas, como adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros. La infancia puede ser cualquier cosa menos una época sin problemas. La aptitud para desarrollarse pese a eso. La buena noticia es que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse.

Desarrollar resiliencia, la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas e incertidumbre. Sin embargo, que los niños sean resilientes no significa que no experimentarán dificultades, pérdida personal, o incluso cuando nos enteramos de la pérdida o trauma de otra persona. Todos podemos desarrollar y acciones que pueden aprenderse con el paso del tiempo. A continuación, presentamos consejos para desarrollar resiliencia.

## **1. Establezca relaciones**

Enséñele a su hijo cómo hacer amigos, inclusive la capacidad de sentir empatía, o de sentir el dolor del otro. Anime a su hijo a ser amigo para poder tener amigos. Desarrolle una red familiar fuerte para respaldar a su hijo ante las desilusiones y heridas inevitables. En la escuela, hay que estar atento al hecho de que ningún niño esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia. Algunos encuentran consuelo recurriendo a un poder supremo, mientras que otros lo hacen a través de una religión organizada o en forma privada y tal vez usted desee introducir sus tradiciones religiosas a su hijo.

## **2. Ayude a su hijo haciendo que ayude a otros**

Ayudar a otros puede permitirle a los niños superar la sensación de que no pueden hacer nada. Anime a su hijo a realizar trabajos voluntarios apropiados para su edad, o pídale ayuda con alguna tarea que él pueda realizar. En la escuela, realice una sesión creativa con los niños buscando maneras de ayudar a los demás.

## **3. Mantenga una rutina diaria**

Respetar una rutina puede ser reconfortante para los niños, en especial para los más pequeños que anhelan estructuras en su vida. Anime a su hijo a desarrollar sus propias rutinas.

## **4. Tómese un descanso**

Si bien es importante seguir las rutinas, preocuparse incesantemente puede resultar contraproducente. Enséñele a su hijo cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Dese cuenta de las cosas a las que su hijo está expuesto y que puedan ser inquietantes; sean noticias, Internet o conversaciones que oyen por casualidad y asegúrese de que su hijo tome un descanso de esas cosas si le causan inquietud. Si bien las escuelas son responsables del rendimiento en exámenes estandarizados, destine un tiempo no estructurado durante el día escolar para que los niños desarrollen su creatividad.

## **5. Enseñe a su hijo a cuidar de sí mismo**

Dé un buen ejemplo y enséñele a su hijo la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicios y descansar. Asegúrese de que su hijo tenga tiempo para divertirse y de que no tenga programado cada minuto de su vida sin ningún momento para relajarse. Cuidarse e incluso divertirse ayudará a su hijo a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.





# ÍA LENCIA

## *Para padres*

guna protección contra los daños emocionales y los traumas que pueden enfrentar los niños. Se les puede pañeros o incluso al abuso en el hogar. Si sumamos a eso la incertidumbre que forma parte del crecimiento, estos desafíos surge de la capacidad de resiliencia.

zas o incluso fuentes importantes de estrés, puede ayudar a manejar el estrés y los sentimientos de ansiedad s o angustia. El dolor emocional y la tristeza son comunes cuando tenemos un trauma de importancia o una desarrollar resiliencia y ayudar a que nuestros hijos la desarrollen también. Implica conductas, pensamientos desarrollar la resiliencia.



### ***6. Avance hacia sus metas***

Enséñele a su hijo a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño, y recibir elogios por hacerlo hará que su hijo se concentre en su logro en lugar de fijarse en lo que no logró y puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos. En la escuela, divida las tareas grandes en pequeñas metas alcanzables por los niños más pequeños, y para los más grandes, reconozca los logros a medida que avanzan hacia las metas mayores.

### ***7. Alimente una autoestima positiva***

Ayude a su hijo a recordar cómo pudo lidiar satisfactoriamente con dificultades en el pasado y luego ayúdelo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Ayude a su hijo a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enséñele a su hijo a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

### ***8. Mantenga las cosas en perspectiva y una actitud positiva***

Incluso cuando su hijo esté enfrentando sucesos dolorosos, ayúdelo a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una visión de largo plazo. Si bien su hijo puede ser demasiado joven para ver las cosas a largo plazo por sí mismo, ayúdelo a ver que existe un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una actitud optimista y positiva le permite a su hijo darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utilice la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

### ***9. Busque oportunidades para el autodescubrimiento***

Los momentos difíciles suelen ser los momentos en los que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayude a que su hijo vea cómo lo que está enfrentando puede enseñarle a entender de qué está hecho. En la escuela, considere conversaciones sobre lo que ha aprendido cada estudiante después de enfrentar una situación difícil.

### ***10. Aceptar que el cambio es parte de la vida***

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Ayude a su hijo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela, señale cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analice cómo ese cambio ha tenido un impacto sobre ellos.

# SEÑALES

## ALARMA De

### Prevención del Suicidio

La depresión es un desequilibrio bioquímico en el cerebro bastante común que afecta la manera cómo piensan los menores, como sus cuerpos funcionan y cómo se comportan. Eso significa que a veces los problemas de conducta no son sólo problemas: son señales superficiales de una causa más profunda. Más de una en cada cinco personas jóvenes experimentará depresión clínica antes de llegar a ser adulto.

Como padre, usted puede observar una o más de las señales superficiales siguientes en su hijo(a), las cuales pueden indicar que existe depresión:

- Baja autoestima.
- Problemas para controlar la ira o preocupación con la violencia.
- Irritable, pelea con la familia o se aleja de ella, de estudiantes y maestros.
- Se niega a ir a la escuela.
- Se comporta de una manera para obtener atención negativa.
- Tener bajas calificaciones o salirse de la escuela.
- Tener problemas con la justicia.
- Quedar embarazada a una edad temprana.
- Tener más problemas de salud física.
- Empezar a fumar.
- Ingerir alcohol o drogas.
- Amenazar con suicidarse o con cometer un homicidio



depresión. Saber qué es lo que debe buscar y saber qué hacer marcan la diferencia entre la vida y la muerte para su propio hijo u otro menor cercano a usted.

Los padres pueden ser los primeros en notar cuando su hijo empieza a mostrar señas de depresión. Pero muy a menudo estos cambios no son reconocidos como señales de alarma sino hasta

que es demasiado tarde. Algunas veces los padres pueden confundir el cambio en el humor de un hijo como “tristeza”, cuando en realidad el menor tiene una enfermedad médica denominada depresión. La tristeza sólo afecta el humor de un menor brevemente y mejorará después de platicar con alguien que sabe escuchar. La depresión sólo mejorará con tratamiento profesional.

La forma más severa de depresión es un episodio de depresión mayor. Éste está marcado por un cambio en el humor de un menor que dura al menos dos semanas, durante el cual él o ella se vuelve más deprimido, irritable o desinteresado en la mayoría de las actividades: la mayor parte del día, casi cada día.

Un menor experimentará cinco o más de los siguientes síntomas casi cada día:

#### Humor deprimido o irritable:

- El menor dice “odio mi vida”.
- Conducta rebelde.
- Fácil de irritar.
- Rara vez se ve feliz.
- Escucha música deprimente, violenta o escribe con estos temas.
- Empieza a pasar tiempo con otros menores deprimidos o irritables.
- Usa ropa de color sombrío u oscuro.
- Lloro con frecuencia

#### Pérdida de interés en actividades:

- Frecuentemente dice “estoy aburrido”.
- Se aleja: pasa la mayor parte del tiempo a solas.
- Deterioro en su higiene.
- Se cambia a un grupo de amigos con “más problemas”

#### Cambios significativos en el apetito o peso:

- Se vuelve quisquilloso para comer.
- Ingiere bocadillos frecuentemente y come cuando está estresado .
- Demasiado delgado o con sobrepeso en comparación a sus amigos.

#### Agitación o lentitud psicomotora:

- Agitado, siempre moviéndose.
- Anda abatido.
- Sentimientos de no valer nada o exceso de culpabilidad:
- Se describe a sí mismo como “malo” o “tonto”.
- No tiene esperanza para el futuro.
- Siempre está intentando complacer a otros; tiene tendencias perfeccionistas.
- Se culpa a sí mismo por causar un divorcio o una muerte.

#### Indecisión o concentración reducida:

- A menudo responde “no sé”.
- Le toma mucho más tiempo terminar tareas.
- Baja en sus calificaciones o falta a la escuela.
- Dolores de cabeza y de estómago.
- No hace contacto visual.

#### Cambios significativos en los hábitos de sueño:

- Le toma más de una hora para quedarse dormido.
- Se despierta muy temprano en la mañana.
- Duerme demasiado.
- Fatiga o pérdida de energía:
- Demasiado cansado para trabajar o jugar.
- Sale de la escuela agotado.
- Demasiado cansado para enfrentar conflictos.

#### Pensamientos recurrentes de muerte o suicidio:

- “Me voy a matar”.
- Regala cosas personales.
- Pregunta si algo puede causar que una persona muera.
- Quiere estar junto a una persona en el cielo.
- Intentos de suicidio.



# PRIMEROS AUXILIOS

## Psicológicos

### ¿Cómo puedo ayudar?

Los seres humanos a lo largo de su vida se enfrentan a distintas crisis.

Se pueden distinguir dos tipos de crisis principalmente

- Circunstanciales
- De desarrollo

Las primeras se refieren a aquellos sucesos cuyo rasgo más sobresaliente es que se relacionan con algún factor ambiental, como pueden ser la muerte de alguien querido, una inundación o un incendio.

24

Las crisis relacionadas con el desarrollo se refieren a aquellas tareas que se deben cumplir en la transición de una etapa de la vida a otra, que están implicadas en el proceso de desarrollo mismo de cualquier persona.

Las situaciones de crisis dependen de la forma como cada individuo las perciba, las interprete, las afronte y les dé un significado, esto influirá en la conceptualización que se haga de la crisis, la cual repercutirá en la forma de ver el mundo de la persona a partir de dicha situación.

Los síntomas que aparecen más frecuentemente en las personas que atraviesan por una crisis son:



Sentimientos de cansancio y agotamiento

Sentimientos de desamparo

Sentimientos de inadecuación

Sentimientos de confusión

Síntomas físicos

Sentimientos de ansiedad

Desorganización del funcionamiento en sus relaciones laborales

Desorganización del funcionamiento en sus relaciones familiares

Desorganización del funcionamiento en sus relaciones sociales

Desorganización en sus actividades sociales



Si las crisis no se afrontan correctamente y en un tiempo oportuno, se corre el riesgo que la persona que experimentó dicho evento pueda padecer graves problemas psicológicos.

### Primeros auxilios psicológicos

Es la intervención psicológica en el momento de crisis, entendiéndose como una ayuda breve e inmediata de apoyo a la persona para restablecer su estabilidad personal a nivel emocional, físico, cognitivo y conductual (social).

Las intervenciones de primera instancia por lo general son cortas y la ayuda es brindada por cualquier persona de la comunidad que esté presente en el momento que surge la necesidad en cualquier emergencia, llevada a cabo generalmente en el lugar donde se desarrolló la emergencia, o en el lugar a donde las personas han sido trasladadas inmediatamente después de esta.

La meta de los primeros auxilios psicológicos es que la persona salga del shock y active sus recursos para recuperar su capacidad de afrontamiento.

Existen tres aspectos o subtemas de los primeros auxilios psicológicos que dan dirección a la actitud del asistente:

- Proporcionar apoyo
- Reducir la mortalidad
- Proporcionar el enlace con las fuentes de asistencia

**Proporcionar apoyo** es el primero, y se basa en la premisa de que es mejor para las personas no estar solas, en los eventos de crisis, estresantes o traumáticos. Significa permitir a la gente hablar para crear un vínculo de presencia, calidez, empatía y escucha que permita aterrizar las ideas y proporcionar una atmósfera en la que el temor, la ira, la ansiedad y otras emociones puedan expresarse libremente.

**Reducir la mortalidad**, se dirige a la salvación de vidas, bajo el lema “primero lo supervivencia” y la prevención del daño físico durante la crisis. Es frecuente, que algunas crisis conduzcan al daño físico (como golpear a los hijos o al cónyuge) o aun a la muerte (suicidio, homicidio). Una submeta determinante para los primeros auxilios psicológicos es, entonces, tomar medidas para hacer mínimas las posibilidades destructivas y desactivar la situación.

Por último, **proporcionar el enlace con las fuentes de asistencia**, esta submeta se vincula directamente con la definición de la crisis vital como un período en el que los suministros y recursos personales se han agotado (Miller e Iscoe, 1963). El asistente fija con precisión las necesidades fundamentales y entonces realiza una remisión adecuada a algún otro asistente o agencia.

Una vez revisados estos tres aspectos de manera general, es importante concretizar cuáles son los primeros auxilios psicológicos que se aplican en los momentos de crisis, ya que la aplicación de estos, le permitirá a la persona afrontar de manera eficiente y eficaz la situación de emergencia, que de otra manera lo hubiera dejado paralizado o inutilizado.



## Primeros auxilios Psicológicos:

### Realizar el contacto físico

Significa escuchar totalmente a la persona, con toda la carga afectiva, emocional y conductual que esto conlleva, lo mismo los hechos que los sentimientos y/o las emociones; sin juicio y sin reclamo... y la utilización paralela de lineamientos reflexivos, y frases de conexión y empatía para que la persona sepa que de manera real escuchamos lo que ha dicho. El contacto psicológico no siempre se hace solo mediante comunicaciones verbales. Algunas veces el contacto físico, no verbal, es más efectivo para crear realmente un vínculo de confianza y seguridad; por ejemplo, tocar o abrazar a una persona que está muy perturbada, mirarla directamente a los ojos, tomarla de las manos, asegurarle que ya no está sola, que está acompañada y que están juntos en esto. En algunas situaciones, por supuesto, el tocar a la persona es inadecuado o no será bien recibido por ella y puede disminuir la interacción terapéutica. Los brigadistas necesitan ser sensibles y observar fenomenológicamente para descubrir cómo percibirá dicha persona semejante contacto y si es realmente su necesidad en ese momento.

### Examinar las dimensiones del problema

El segundo componente de los primeros auxilios psicológicos implica la evaluación de las dimensiones o parámetros del problema. La indagación se enfoca en tres áreas: pasado inmediato, presente y futuro inmediato. El pasado inmediato se refiere a los acontecimientos que condujeron al estado de crisis, en especial al incidente específico que desató, disparó o precipitó la crisis.

La indagación acerca de la situación presente implica las preguntas para hallar quién está implicado, qué pasó, cuándo, dónde y demás, esto con el objetivo de actuar en consecuencia o de planear una intervención más profunda si se requiere.

La atención se pone tanto en las fortalezas como en las debilidades durante el período de crisis. Si existe cualquier indicio de daño físico (para la persona o alguien más), se realiza una evaluación de la mortalidad del mismo. Por último, ¿cuáles son las probables dificultades para la persona y su familia?



El objetivo principal de este segundo aspecto de los primeros auxilios psicológicos es trabajar hacia un orden jerárquico de las necesidades de la persona dentro de dos categorías:

- Conflictos que necesitan manejarse de manera inmediata
- Conflictos que pueden dejarse para después

Un papel importante del asistente es, entonces, auxiliar con este proceso de ajuste, discriminación y selección de lo que se requiere manejar inmediatamente.

### Analizar las posibles soluciones

El tercer componente implica la identificación de un rango de soluciones alternativas tanto para las necesidades inmediatas como para las que pueden dejarse para después. El asistente adopta este enfoque paso a paso, al preguntar primero acerca de qué se ha intentado ya, qué no ha funcionado, para entonces llevar a la persona en crisis a generar alternativas, seguido por lo que el asistente añade como otras posibilidades, más analizadas y estructuradas.

Se analizan las alternativas, las ganancias y pérdidas, los pros y contras de cada solución. Después aquellos son sintetizados y jerarquizados de modo adecuado a las necesidades inmediatas y postergables. Una cuestión importante es analizar los obstáculos para la ejecución de un plan en particular.

### Asistir en la ejecución de una acción concreta

Después del análisis hecho, implica ayudar a la persona a ejecutar alguna acción concreta para manejar la crisis y afrontarla.

El objetivo es dar un siguiente paso, el mejor que se pueda dada la situación.

Es importante recordar que la persona tiene que hacer lo más que sea capaz de hacer por él/ella mismo/a. Por lo tanto, se contemplan dos escenarios que dependerán de la gravedad del suceso y de la capacidad de afrontamiento que demuestre la persona en ese momento:

- 1) una actitud facilitadora, que favorece el afrontamiento de la persona por ella misma y
- 2) una actitud directiva donde el afrontamiento se hace más guiado y acompañado.

#### Darle seguimiento

El último componente de los primeros auxilios psicológicos implica el extraer información y establecer un procedimiento que permita el seguimiento para verificar el proceso. La principal actividad del asistente aquí es especificar un procedimiento para que él y el paciente estén en contacto en un tiempo posterior. El seguimiento puede suceder mediante un encuentro cara a cara, o por teléfono.

#### Intervención en segunda instancia

Una vez pasada la crisis, si se detecta que la persona que la sufrió, está experimentando secuelas, como estrés post-traumático, trastorno de estrés post-traumático, ataques de pánico, manías o fobias, pensamiento catastrófico u obsesivo, se recomienda canalizarlo a una intervención de segunda instancia, la cual tiene una duración más larga y puede ser de semanas e incluso meses, esta intervención es llevada a cabo por personas



especializadas del área de la salud. El objetivo principal, es resolver la crisis, superar el incidente, integrarlo a la trama de la vida de la persona y fortalecer las habilidades y herramientas de afrontamiento de la persona para encarar el presente inmediato y el futuro.

En conclusión se puede decir que toda persona a lo largo de su vida puede vivir alguna situación de crisis y que si no la afronta de manera acertada requerirá una intervención en crisis para que se reestablezca su nivel de funcionamiento y es a través de los primeros auxilios psicológicos que se logra esto, por tanto, es innegable que proporcionar esta ayuda a las personas en crisis, les permitirá afrontar de mejor manera los eventos vividos e integrarlos de manera funcional a la trama de su vida... y llevar a cabo esto, es algo que vale la pena y que todo ser humano merece recibir.



# La **CRIANZA** *y su* IMPORTANCIA

La crianza es la oportunidad que tenemos las madres, padres y cuidadores para que nuestras hijas e hijos, puedan tener una vida satisfactoria, lograr objetivos, alcanzar la socialización, aprender los valores culturales y sociales, tener mayores posibilidades, lograr un estado de bienestar y tener capacidades para afrontar y superar los retos de la vida. Somos los adultos los que, a partir de nuestra sensibilidad y estimulación, propiciamos las conexiones cerebrales encargadas del desarrollo físico, intelectual, social y emocional.

La crianza es definitiva en el desarrollo del ser humano y marca la vida para siempre.

Cómo educar a mi hija o hijo para que sea feliz y exitoso?

**28** La mayoría de las madres, padres y cuidadores sueñan con un futuro exitoso y feliz para sus hijas e hijos. Durante décadas se han estudiado diferentes estilos de crianza con resultados distintos en el desarrollo infantil y adolescente. En general, hablamos de cuatro estilos parentales que tienen relación con el manejo del control y la afectividad (mucho o poco): autoritarios, permisivos, democráticos y negligentes.



El estilo autoritario se centra en las necesidades de los adultos y en la obediencia y sumisión; tiene mucho control y pocas muestras de afecto. ¿mi hija o hijo para que sea feliz y exitoso?



El permisivo se centra en las necesidades de niñas, niños y adolescentes y en su satisfacción inmediata, tiene bajo control y alta afectividad (entendida como calidez, cercanía y expresión positiva).





El democrático se centra en las necesidades y el respeto de todos los miembros de la familia y en el desarrollo de habilidades a corto, mediano y largo plazo; tiene un alto establecimiento de límites y acuerdos y alta afectividad.



El negligente no toma en cuenta las necesidades de niñas, niños y adolescentes y hay poco acompañamiento, tiene bajo control y baja afectividad: la negligencia es la falta de atención o cuidado a una obligación. Las madres, padres y cuidadores negligentes suelen estar muy ocupados con sus propias vidas o problemas y se olvidan de que hay una hija o hijo que necesita de su sensibilidad, estimulación y apoyo. Este tipo de parentalidad deja a sus hijas o hijos a la suerte del destino y suelen presentar fallas importantes en el desarrollo cerebral, que pueden incluir problemas físicos, mentales, sociales y emocionales.



*El estilo democrático es considerado el más efectivo en la crianza porque usualmente logra mejores resultados en el desarrollo de las habilidades de las niñas, niños y adolescentes a largo plazo, previene problemas de conducta y consigue una vida familiar más tranquila y satisfactoria. Este estilo de crianza democrática es en el que se basa la crianza amorosa y positiva.*

# ¿Debo EDUCAR para la OBEDIENCIA?

La educación tradicional autoritaria se centraba en lograr la obediencia, en una época donde la sumisión y el seguimiento de órdenes estrictas era muy apreciado. Ahora, en esta época de pensamiento global y conexión mundial, son más valoradas las competencias relacionadas con la creatividad, la inteligencia emocional y social, la adaptabilidad y el pensamiento crítico.

30

Las niñas, niños y adolescentes criados bajo la obediencia tienden a ser sumisos, con bajas habilidades de comunicación, de pensamiento crítico, de toma de decisiones y son más dependientes; y en caso de rebelarse, suelen ser más agresivos, hostiles y tener problemas de conducta. Ser educado bajo este modelo de obediencia y sumisión va en contra de las habilidades que se necesitan para enfrentar el mundo actual y ya no es atractivo para tener satisfacción y éxito en la vida. Por otro lado, cuando educamos para la obediencia lo hacemos por conveniencia de los adultos y no pensando en desarrollar habilidades para la vida.

Preguntémonos:

¿Quiero que mi hija sea obediente con su novio a los 15 años?



¿Quiero que mi hijo sea obediente con su grupo de amigos a los 15 años?



¿Quiero que mi hija o hijo sea obediente con lo que le mandan en las redes sociales?



***Entonces ¿Quiero educar para la obediencia?***

## ¿Debo educar para la felicidad?

Otra de las grandes preguntas de las madres, padres y cuidadores es si deben evitar el sufrimiento de sus hijas e hijos para que sean felices y sin frustraciones. Muchas niñas y niños han sido criados bajo este esquema sobreprotector y permisivo con bajo control y reglas y el resultado no ha sido el deseado. La vida presenta grandes retos y hay que superar muchos obstáculos a lo largo del camino, por lo que las niñas, niños y adolescentes deben desarrollar una habilidad que se llama la resiliencia.

La resiliencia es la capacidad para afrontar los fracasos y las caídas y salir fortalecidos. El estilo permisivo, que suele sobreproteger y evitar todo tipo de frustración, no permite desarrollar la resiliencia, por lo que las personas criadas bajo este estilo suelen ser mucho más frágiles emocionalmente, presentar más problemas de depresión y ansiedad.

En general las niñas, niños y adolescentes en ambientes muy sobreprotectores pueden desarrollar buenas habilidades de comunicación, pero también pueden comportarse de manera más impulsiva, manipulatoria e inmadura en muchos aspectos, mostrando pocas capacidades de adaptación. Además, pueden presentar dificultades de planeación y cumplimiento de objetivos.

No se trata de causar sufrimiento a nuestras niñas, niños y adolescentes, sino de no interferir entre nuestras hijas e hijos y las frustraciones y limitaciones naturales del mundo porque así no dejamos que desarrollen la resiliencia y les mandamos un mensaje de “como tú no eres capaz de superarlo, yo lo haré por ti” (una creencia negativa para el desarrollo de la autoestima). Educar para la vida no es mostrar un mundo color rosa, sino acompañar para que logren superar los obstáculos en un mundo real.







LLEGARON LAS  
VACACIONES

CONOCE NUESTRO  
CURSO DE  
VACACIONES!  
POR SEMANAS O POR MES!



FECHAS

JUNIO 25 A  
JULIO 19



PRECIOS

SEMANA \$ 240.000  
MES \$ 795.000



PASOS®  
JARDÍN INFANTIL

VACACIONES



# ¿Qué EDUCACIÓN SE NECESITA hoy?

Si no es la obediencia y no es la felicidad sin frustración, entonces, ¿cuál es la educación que debemos promover las madres, padres y cuidadores de hoy? La invitación es a la práctica de una *CRIANZA AMOROSA PARA LA VIDA* donde esté presente el respeto, el amor y la comprensión de los distintos momentos del desarrollo de los seres humanos. Nos referimos a una crianza pensada para el bienestar y para desarrollar habilidades para el futuro, para la superación de obstáculos, para una buena autoestima, para el desarrollo de habilidades de comunicación y de pensamiento crítico, habilidades sociales y emocionales, la responsabilidad con libertad, la consecución de objetivos y muchas otras características que harán de nuestras niñas, niños y adolescentes personas más satisfechas y realizadas con sus propias vidas.

El gran reto para lograr este tipo de crianza es lograr un equilibrio entre el control y el establecimiento de límites, con el respeto, el afecto y la participación propia del estilo democrático. En este estilo, el adulto no tiene una figura de poder y dominancia, sino de líder. El líder sabe el camino, sabe qué quiere, pero invita a seguirlo a través de la persuasión, la participación y la inspiración. Para ser una madre, padre y cuidador líder e inspirador se necesita el afecto y la construcción de una relación fuerte y cooperativa, donde los adultos tienen claros los valores y los objetivos y lo hacen de manera amable, afectuosa y respetuosa.

La magia de la crianza amorosa es combinar el control y el establecimiento de límites con una relación afectuosa, respetuosa y amorosa al mismo tiempo.

# ¿Cómo CRIAR sin MALCRIAR?

Para convertirnos en las madres, padres y cuidadores de niñas, niños y adolescentes felices, sanos y exitosos debemos poner en práctica los siguientes aspectos de la crianza amorosa:

1. Ser líderes democráticos que se enfocan en la inspiración, no en la dominancia, y logran la cooperación mezclando el control, la participación y el afecto.



2. Tener claras las metas y valores que quiero transmitir y enseñar. Los valores religiosos, morales, éticos, etc., deben ser seguidos por todos, pues se aprenden a partir de la imitación.



34  
.....



3. Tener un vínculo seguro y una relación fuerte: Una crianza efectiva comienza por la creación de un ambiente seguro, amoroso y protector, lo que se logra con muestras de afecto físicas y verbales, contacto visual, estar presente, compartir tiempo de calidad y actividades, donde tanto adultos como niñas, niños y adolescentes disfrutan estando juntos. Las niñas, los niños y adolescentes deben sentir que son importantes y hacen parte de una familia donde son tenidos en cuenta, son escuchados y respetados.

4. Conocer las necesidades de desarrollo de la infancia y la adolescencia en general, y las características individuales de cada niña o niño en particular: Debemos conocer las necesidades de cada momento del desarrollo de nuestras hijas e hijos para poder satisfacerlas, tener expectativas realistas y promover sus fortalezas, evitando las comparaciones.

5. Ser adultos sensibles y estimulantes: Las habilidades socioemocionales también deben enseñarse y practicarse. Se debe desarrollar habilidades a corto, mediano y largo plazo. Esto implica tiempo, conocimiento, dejar actuar, dejar practicar y permitir los errores como parte del aprendizaje.

6. Tener habilidades de comunicación: Debemos tener buenas habilidades para escuchar, dar instrucciones y preguntar, y poder lograr así la cooperación de nuestras hijas e hijos y una respuesta positiva por la influencia y el ejemplo.



7. Motivar conductas positivas: Primero la prevención antes de la corrección. Se debe estar más enfocados en promover conductas positivas y apropiadas que en estar eliminando las conductas difíciles. La promoción de las conductas adecuadas comienza por la organización del ambiente familiar el establecimiento de límites, acuerdos, rutinas, tareas y horarios, siempre de manera participativa.

8. Tener herramientas de disciplina positiva para el manejo de la conducta infantil y adolescente: No es posible eliminar los conflictos de las familias, pero sí se pueden reducir y darles un manejo positivo que permita afrontarlos y resolverlos de la mejor manera para todos los miembros. Algunas acciones como castigar y premiar pueden acabar los problemas en el momento, pero generan más dificultades a largo plazo.



9. Tener estrategias de autocontrol y autocuidado: Para la práctica de la crianza amorosa tenemos que aumentar nuestra autorregulación, es decir, poder controlar los impulsos y emociones inmediatas y esperar unos segundos para tomar decisiones racionales que beneficien a todos los miembros de la familia. Las prácticas de autocuidado nos permiten disminuir el estrés y estar más tranquilos y preparados para cuando aparezcan esas conductas retadoras de nuestras hijas e hijos.



10. Tener una mentalidad de aprendizaje continuo y autoobservación: Todo lo anterior no se logra de la noche a la mañana y nunca se llega a la perfección. Aunque las madres, padres y cuidadores que practican una crianza amorosa y positiva no son perfectos y son seres humanos, su práctica de crianza se hace de una manera consciente y con mentalidad de crecimiento y aprendizaje continuo. Saben que van a cometer muchos errores, pero siempre tienen un faro que los guía y un norte claro.

# PREVENCIÓN<sup>del</sup> BULLYING

La intimidación o acoso escolar (bullying) es un comportamiento agresivo intencional, que consiste en un desequilibrio de poder o de fuerza. Además, es repetitivo, y se puede manifestar de forma física, verbal, o social. Si bien los niños pueden intimidar a otros usando medios más físicos, en las niñas el acoso se manifiesta mediante la exclusión social. Durante años la intimidación ha formado parte de la vida en el ámbito escolar e incluso en el laboral. Sin embargo, recientemente, la tecnología y los medios de contacto social se han convertido en un nuevo vehículo de este mal que ha ampliado su alcance. Ejemplo de ello es el “acoso cibernético” (cyberbullying) que se lleva a cabo en Internet y con teléfonos celulares. En sitios Web como Facebook, MySpace, Tumblr y Formspring, niños y jóvenes pueden enviar mensajes ofensivos continuamente las 24 horas del día. En otros, como Tumblr y Formspring se permite la creación de mensajes anónimos.

La prevención y erradicación del acoso escolar consiste en el compromiso de crear un ambiente seguro, en el que los niños puedan progresar social y académicamente sin sentir temor. APA recomienda que los maestros, padres y alumnos tomen las medidas siguientes para evitar el acoso:





### ***Maestros y administradores escolares***

Estar informados y alertas: Los maestros y administradores deben estar conscientes de que si bien el acoso ocurre generalmente en sitios como los baños, el patio de juegos, los pasillos llenos de personas y los autobuses escolares, además sucede con teléfonos celulares y computadoras (donde existe poca o ninguna supervisión); debe ser tomado muy en serio. Los maestros y administradores deben enfatizar que informar no es delatar. Si un maestro observa un caso de intimidación en el aula, debe intervenir inmediatamente para impedirlo, reportar el incidente e informar a los administradores escolares correspondientes para que sea investigado. No es recomendable realizar una reunión conjunta con el acosador y el acosado, pues sería vergonzoso e intimidaría enormemente al estudiante que ha sido objeto del abuso.

### ***Participación de estudiantes y padres***

Es necesario que los estudiantes, así como los padres, formen parte de la solución, y participen en equipos de seguridad y grupos especiales contra la intimidación escolar. Los estudiantes pueden informarles a los adultos acerca de lo que está ocurriendo realmente, y también mostrarles las nuevas tecnologías que se utilizan para la intimidación. Los padres, maestros y administradores escolares pueden contribuir a que los alumnos adopten un comportamiento positivo, y enseñarles cómo intervenir en un caso de abuso. Los estudiantes de más edad pueden ser mentores e informarles a los más jóvenes con respecto a prácticas seguras de navegación por la Internet.

Crear expectativas positivas con respecto al comportamiento de estudiantes y adultos: Las escuelas y aulas deben ofrecerles a los estudiantes un entorno seguro de aprendizaje. Los maestros y entrenadores deben recordarles explícitamente a los alumnos que el acoso escolar es inaceptable, y que ese tipo de comportamiento tendrá las consecuencias correspondientes. Los maestros y administradores deben crear un documento en contra del acoso, y pedirle a cada alumno, así como a sus padres/tutores, que lo firmen y entreguen en la oficina, para que comprendan la gravedad que implica un caso de intimidación. Además, a los estudiantes que confrontan dificultades para adaptarse o tener amigos, se les pueden facilitar amistades o darles “trabajo” a la hora del almuerzo y el receso, para que no se sientan aislados ni corran peligro de convertirse en víctimas de acoso.



## Padres

### Padres de niños acosados

38

Observe la actitud de su hijo para detectar señales de acoso: No siempre los niños son propensos a decir que los están intimidando. Entre las señales de que un niño está siendo acosado figuran: ropa desgarrada, temor a ir a la escuela, disminución del apetito, pesadillas, llanto o depresión y ansiedad general. Si descubre que su hijo es objeto de acoso, no recurra a frases como “no le haga caso” ni “aguanta sin quejarte”. Por el contrario, sostenga conversaciones abiertas en las que pueda enterarse de lo que ocurre en la escuela con el fin de tomar medidas apropiadas para rectificar esa situación. Pero esto es lo más importante: hágale saber a su hijo o hija que está dispuesto a ayudarlo y que no intente contraatacar al acosador.

Enséñele a su hijo a hacerle frente al acoso: Mientras no se pueda tomar alguna medida a nivel administrativo, enséñele a su hijo a hacerle frente a la intimidación sin exponerse a ser maltratado físicamente ni derrotado en una pelea. Practique en casa para que su hijo aprenda a ignorar al acosador y/o crear estrategias enérgicas a fin de manejar la situación. Ayude a su hijo en la identificación de maestros y amigos que pudieran ayudarlo en caso de ser víctima de intimidación.

Establezca los límites con respecto a la tecnología: Manténganse informados, tanto usted como sus hijos, acerca del acoso cibernético, e incúlqueles a sus hijos que no deben responder mensajes amenazadores, ni tampoco reenviarlos. Hágase “amigo” de su hijo o hija en Facebook o Myspace, y active los filtros adecuados en su computadora. Además, trate de que la computadora familiar sea la única que usen sus hijos, y colóquela en un sitio de la casa donde esté visible y pueda ser supervisada. Si decide darle a su hijo un teléfono celular, analice con cuidado antes de permitirle que use la opción de cámara. Además, comuníquese que va a supervisar sus mensajes de texto. Como padre, usted puede insistir en que los teléfonos se guarden en un área donde todos tengan acceso (como la cocina) a determinada hora de la noche, para impedir el acoso nocturno y los mensajes inadecuados. Los padres deben reportar el caso de intimidación en la escuela, y darle seguimiento por medio de una carta con copia al Superintendente Escolar si su pesquisa inicial no recibe respuesta.

Los padres deben reportar a la policía los mensajes amenazadores y guardar las evidencias pertinentes de los mensajes de texto, de correo electrónico, o los comentarios colocados en los sitios web.

## ***Padres de niños acosadores***

Detener el acoso antes de que comience: Hable con sus hijos acerca del acoso escolar. Es posible que su hijo esté confrontando problemas para comprender los signos sociales, e ignore el daño que está haciendo. Recuérdele a su hijo que intimidar a otros puede acarrear consecuencias de índole jurídica. Una casa “libre de acosadores”: Los niños imitan las formas de comportamiento que adoptan sus padres. Estar expuesto a un comportamiento agresivo o a un entorno demasiado estricto en casa hace que el niño tenga más propensión al acoso escolar. Los padres/tutores deben dar ejemplos positivos en su forma de relacionarse con otras personas y con sus hijos.

Detectar problemas de autoestima: A menudo, los niños con problemas de autoestima acosan a otros para sentirse bien consigo mismos. Incluso los niños que gozan de cierta popularidad y aceptación pueden tener tendencias crueles. Los padres deben evitar y castigar el comportamiento cruel de sus hijos.

## ***Estudiantes***

Reportar los casos de acoso personal y cibernético: Es importante que los estudiantes informen a un padre o a un adulto de confianza sobre cualquier caso de intimidación. Con frecuencia, los niños no reportan casos de acoso cibernético porque temen que sus padres les impidan usar el teléfono o la computadora. Los padres deben respaldar a sus hijos si éstos les informan de un caso de intimidación, y no impedirles que usen el teléfono como consecuencia de esa situación. Los niños deben recordar que el acoso escolar es incorrecto, y que debe ser resuelto por un adulto. No responder al acoso con violencia: Aunque puede ser difícil quedarse cruzado de brazos ante el acoso, como dice el refrán: “Dos males no hacen un bien”. Trate de no demostrar enojo ni llorar. Hay que decirle con calma al acosador que deje de intimidarlo, o, simplemente, alejarse para evitar problemas.

Estar siempre acompañado: Siempre que sea posible, evite que ocurran situaciones en sitios donde no haya otros estudiantes o maestros. Trate de ir al baño con un amigo o almorzar en grupo. Cuando monte en el autobús escolar, siéntese cerca de la parte delantera. Si conoce a algún estudiante que acostumbra a acosar a otros en un área de la escuela donde usted suele caminar, almorzar o ir a clases, trate de usar pasillos alternativos para llegar a su destino.

No olvide que debe reportarle a su maestro, entrenador, director y/o padres cualquier caso de intimidación contra usted u otros estudiantes.

## ***Conclusión***

Los estudiantes que son víctimas del acoso escolar pueden sentirse abrumados, deprimidos o ansiosos. Si su hijo confronta problemas en la escuela o con sus amigos como resultado del acoso, un profesional de salud mental como, por ejemplo, un psicólogo, puede ayudarle a crear resiliencia y confianza en sí mismo. Esto le permitirá ser más exitoso tanto en el aspecto social como en el académico.



# Prevenir el CIBERACOSO

## *5 ideas para enseñarles a nuestros hijos a prevenir el ciberacoso*

La evidencia muestra que usar los entornos digitales puede promover habilidades tan importantes como el pensamiento crítico y la creatividad, sin embargo, también ha mostrado que hay riesgos a los que los menores de 18 años se pueden enfrentar; uno de éstos es el ciberacoso. Éste es un tipo de intimidación que se da a través de medios digitales de una manera sistemática y repetida, en el que se agrede a una persona que está en desventaja. Esto se da a través de comentarios, páginas, grupos o publicaciones que hacen los demás usuarios sobre la persona.



Una de las maneras más sencillas de ayudar a nuestros hijos a estar seguros en Internet es aprendiendo juntos a manejar las interacciones con otras personas y a ser respetuosos con otros usuarios en la red. A continuación les compartimos algunas ideas de cómo hacerlo:



1. Nuestro comportamiento debe ser igual en lo real como en lo virtual: En Internet y en las redes sociales debemos tratar a las personas con el mismo respeto que lo hacemos en la vida real. Mostrémosle a nuestros hijos que todos tenemos gustos, pensamientos y creencias diferentes y, al igual que en la vida real, no podemos burlarnos o maltratar a una persona en línea. Aprovechemos los recursos de En TIC Confío, Monstruos en Red o Pantallas Amigas para promover el respeto cuando navegamos en Internet.

2. En las redes sociales es válido decir NO:. Es clave estar al tanto de la manera en que nuestros hijos usan Internet; por ejemplo revisemos con ellos qué información comparten, en qué espacios y redes sociales se mueven y quién puede tener acceso a su información. Es muy importante que les enseñemos que cuando algo los haga sentir incómodos o asustados, pueden bloquear ese contenido, y que no están obligados a leer amenazas, burlas o intimidaciones. Además, recordémosles que siempre se pueden negar a aceptar retos, publicar fotos y revelar o compartir información con la que no se sientan cómodos.



3. Promovamos la empatía en nuestros hijos: En las redes sociales existen diferentes grupos en los que es común encontrar burlas, maltratos o agresiones hacia otros usuarios. Hablemos con nuestros hijos de la existencia de estos grupos y preguntémosles qué creen que sienten las personas de las que se burlan y qué pasaría si les dijeran esas cosas a ellos. Invitémoslos a que no se unan a estos grupos o a que denuncien su existencia. En TIC Confío nos brinda normas para navegar y utilizar las redes sociales de forma responsable.

4. Seamos adultos de confianza: Es importante que nuestros hijos sepan que pueden acudir a un adulto de confianza cuando se sientan incómodos o encuentren alguna situación que los agreda en Internet. El Kit PaPaz para la Prevención y el Manejo de la Intimidación Escolar y el Ciberacoso incluye una guía acerca de qué hacer si su hijo es víctima de ciberacoso.

5. Denunciemos: Existen herramientas para reportar casos de ciberacoso. Enseñémosles a nuestros hijos cuáles son, cómo hacerlo y por qué es importante denunciar. No olvidemos que en caso que nuestro hijo esté siendo víctima de algún abuso en línea, es importante que no le escribamos al acosador, guardemos la evidencia y denunciemos a través de Te Protejo.

# INDICE

## Organizaciones

Corporación RedPapaz

Organización Child Mind

Publicaciones Integración Académica



42

Organización American Psychological Association (APA)

Publicaciones Guía Infantil

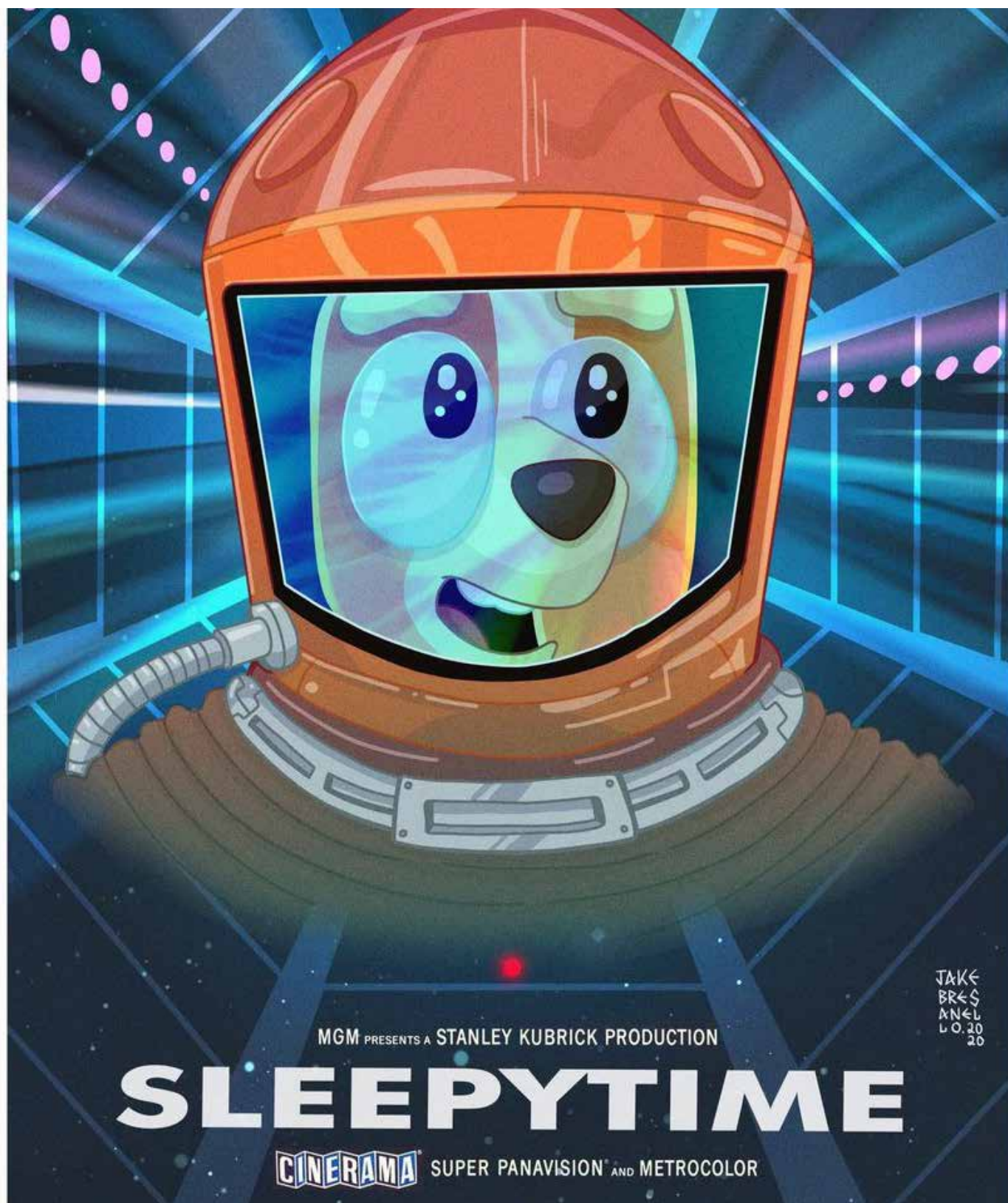
Publicaciones Sapos&Princesas



# 15º Festival de Libros para Niños y Jóvenes

10 al 31 de octubre de 2021





Gracias a la educación emocional las personas son conscientes sobre los sentimientos y emociones que poseen, también permite controlarlos para mejorar el desarrollo personal y social. Gracias a la educación emocional se puede disfrutar de una vida plena, sin altibajos emocionales. Además, la educación emocional es igual de importante que la formación como leer o escribir, pues este factor es de gran importancia para que los niños aprendan a controlar sus emociones y gestionar la de las personas a su alrededor.

Para finalizar, es importante que todas las personas conozcan que es la educación emocional y su importancia, pues se ha comprobado que la inteligencia emocional aporta grandes beneficios a la autoestima, mejorando la confianza de las personas y su calidad de vida.