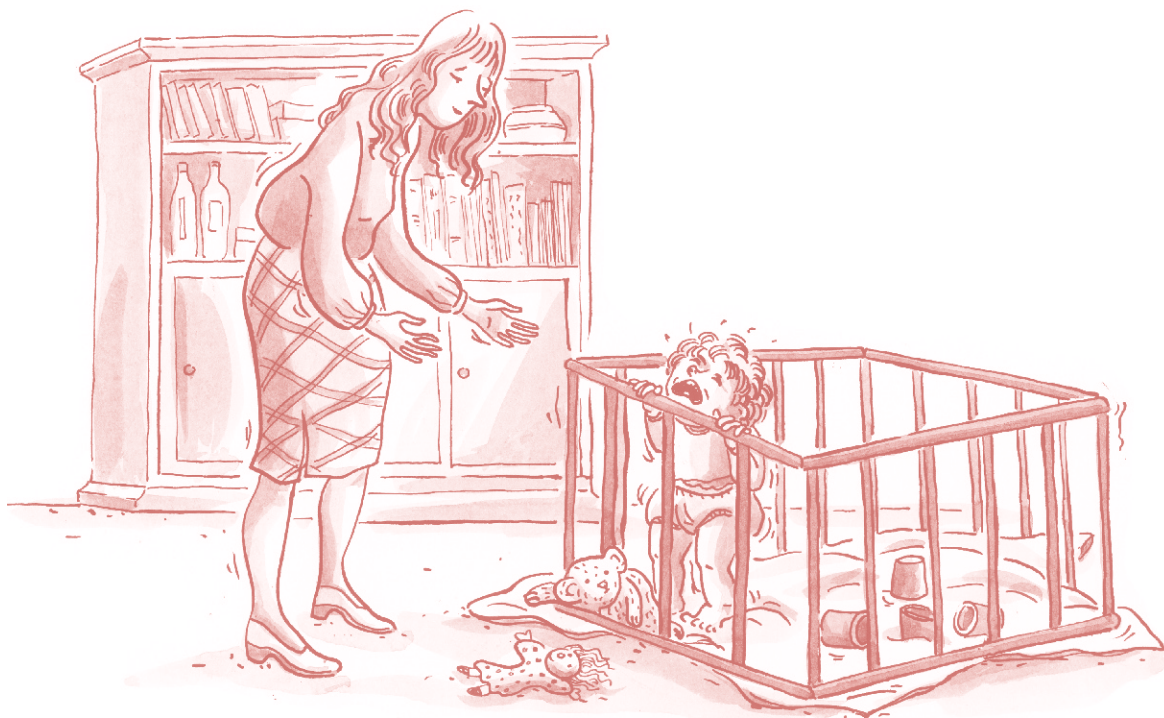




# Apego en momentos difíciles



## OBJETIVOS

- Favorecer un apego seguro.
- Compartir herramientas para manejar situaciones difíciles.



# Termómetro

Marque con una X donde corresponda:

	Siempre	A veces	Nunca
Tengo momentos de cercanía y conexión emocional con mi hijo o hija.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Logro identificar lo que le pasa o me quiere comunicar mi hijo o hija.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sé cómo tranquilizar y calmar a mi hijo o hija cuando se muestra irritable, llora o hace pataletas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## APEGO SEGURO

### ¿Qué es el apego seguro?

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos, y es uno de los aspectos más esenciales en el desarrollo de los niños y niñas. Es una necesidad biológica, que deriva de la importancia de vivir vinculados a otros que nos cuidan y dan afecto. El apego que el niño desarrolla con sus adultos significativos le da seguridad y confianza para relacionarse con otros.

### ¿Cómo se desarrolla?

Los niños y niñas nacen con la capacidad de establecer apego, comunicarse y relacionarse con otros. El apego se va formando día a día, por medio de todas las interacciones que mantenemos con nuestros niños y niñas en los cuidados básicos que les damos, como la muda, la alimentación, el juego, pero por sobre todo, en la manera en que calmamos su estrés, malestar o incomodidad.

### ¿Cuál es la función del llanto, las pataletas y otras conductas del niño o niña?

Estas manifestaciones son para comunicarnos que algo les pasa. Por lo tanto, nuestro desafío es descubrir qué es, para poder satisfacer sus necesidades y calmarlos. Contrario a lo que muchas veces se dice -“Déjalo llorar, es pura maña”- los niños y niñas no manipulan; en la medida en que la mayoría de las veces seamos capaces de entender lo que les pasa y los contengamos, ellos y ellas podrán ir desarrollando un apego seguro.

## ESTRATEGIAS PARA ACTUAR EN MOMENTOS DIFÍCILES FACILITANDO UN APEGO SEGURO

Luego de Mirar, Escuchar y Pensar, puede Actuar utilizando algunas de las siguientes estrategias:

1. **Mírelo a los ojos cuando le hable.**
2. **Agáchese y póngase a la altura o un poco más abajo que el niño o niña.** De esta manera, él o ella lo percibirá cercano y poco amenazante.
3. **Mantenga la calma.** Recuerde que los niños y niñas aprenden de su ejemplo. Si se quiere enseñar a los niños a manejar sus emociones, lo primero es manejarlas uno.
4. **Transmita consuelo y comprensión.** Tomarlo en brazos o tocarlo ligeramente, asentir con la cabeza y regalarle una mirada empática ayuda a que el niño se sienta acogido y se relaje.
5. **Dígale con palabras la emoción que cree está experimentando.** Ponerle nombre a lo que creemos que le pasa al niño o niña le ayuda a reconocer las emociones que está sintiendo. Por ejemplo: “Entiendo que estás enojado porque tienes que guardar tus juguetes e irte a dormir, pero ya es tarde y mañana podremos jugar de nuevo”.
6. **Valide la emoción y enseñe la conducta.** Está bien y es muy natural sentir cualquier emoción (rabia, pena, etc.), lo importante es enseñar a manejar la forma en que se expresan. Por ejemplo: “Está bien que tengas rabia porque tu hermano te quitó el juguete, pero no puedes pegarle”.
7. **Cuéntele qué puede hacer la próxima vez que se enfrente a la misma situación.** Por ejemplo: “La próxima vez que tu hermano te quite un juguete, en vez de pegarle, dímelo a mí o a un adulto que esté contigo”.
8. **Enseñe y proponga alternativas.** Por ejemplo, si el niño o niña no quiere ordenar, puede preguntarle: “¿Ordenamos juntos o lo haces solo?”.
9. **Dígale que no cuando corresponda y explíquele las razones.** Los niños y niñas necesitan de un adulto que los guíe con seguridad y claridad. Por ejemplo: “No toques el horno, está caliente y te puedes quemar”.

Continúa en la página siguiente



**10. Anticipe situaciones que pueden ser difíciles.** Por ejemplo: darle la comida antes de que esté demasiado cansado, o bien, si llegó la hora de comida y está jugando, puede decirle un rato antes: “Queda poco tiempo para comer, empecemos a ordenar”.

**11. Distraiga su atención** con algo agradable. Por ejemplo, puede pedirle a la tía de la sala cuna que lo ayude a distraerlo con algo que llame su atención.

**12. Solicite ayuda** si se siente muy sobrepasado y pida perdón si se equivoca.

### **OJO**

- **Nunca ignore al niño, no lo deje solo ni se burle de su conducta.**
- **Jamás le pegue,** puede que en el momento el golpe detenga la conducta, pero esto daña al niño o niña y su relación.

**¡Recuerde que cada vez que calmamos a un niño promovemos el desarrollo del apego seguro!**



# IDEAS FUERZA

Desde los niños y niñas...

- Recuerda que mi llanto o pataleta no es maña, sino que significa que algo me pasa y necesito tu ayuda.
- No me malcrías cuando estoy llorando y me tomas en brazos o me acoges; por el contrario, me ayudas a confiar en ti y a saber que puedo contar contigo cuando me siento mal. De esta manera, aprenderé poco a poco a manejar mis emociones y creceré seguro.
- Hay veces que me calmo cuando me haces cariño, otras cuando me miras o cuando pones en palabras lo que me pasa. Descubre en cada momento qué necesito para estar tranquilo.
- Recuerda que necesito que me guíes con seguridad; esto me da confianza. Aunque a veces no me guste que me digas que no, es muy importante que lo hagas y me expliques por qué.

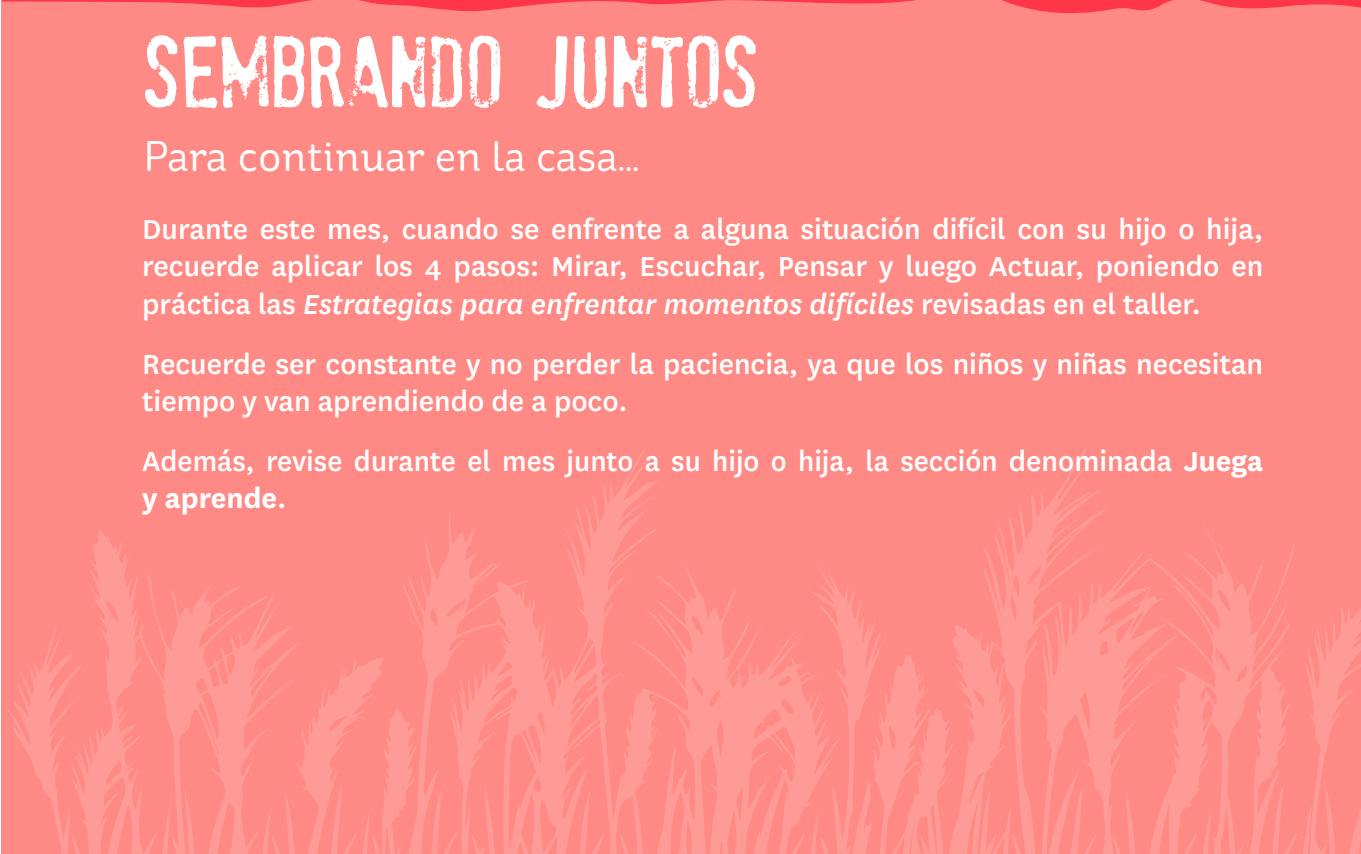
## SEMBRANDO JUNTOS

Para continuar en la casa...

Durante este mes, cuando se enfrente a alguna situación difícil con su hijo o hija, recuerde aplicar los 4 pasos: Mirar, Escuchar, Pensar y luego Actuar, poniendo en práctica las *Estrategias para enfrentar momentos difíciles* revisadas en el taller.

Recuerde ser constante y no perder la paciencia, ya que los niños y niñas necesitan tiempo y van aprendiendo de a poco.

Además, revise durante el mes junto a su hijo o hija, la sección denominada **Juega y aprende**.



# JUEGA y aprende

Haga estas actividades con su hijo o hija y ayúdelo a desarrollar su lenguaje.

## CANCIÓN

### LOS POLLITOS DICEN

Los pollitos dicen  
pío pío pío,  
cuando tienen hambre  
y cuando tienen frío.

La gallina busca  
el maíz y el trigo,  
les da la comida  
y les presta abrigo.

Bajos sus dos alas  
acurrucaditos,  
hasta el otro día  
duermen los pollitos.



## RIMA

### MANZANILLA

Manzanilla, manzanillón,  
para el dolor del corazón.

## RONDA

### TODO ES RONDA

Los astros son rondas de niños,  
jugando la tierra a espiar...

Los trigos son talles de niñas  
jugando a ondular..., a  
ondular...

Los ríos son rondas de niños  
jugando a encontrarse en el  
mar...

Las olas son rondas de niñas,  
jugando la tierra a abrazar...

*Gabriela Mistral*

## REDES Y APOYO EN LA CRIANZA

Si necesita ayuda con su hijo o hija, infórmese en la página web de Chile Crece Contigo, [www.crececontigo.gob.cl](http://www.crececontigo.gob.cl) o llame al Fonoinfancia:

# 800 200 818