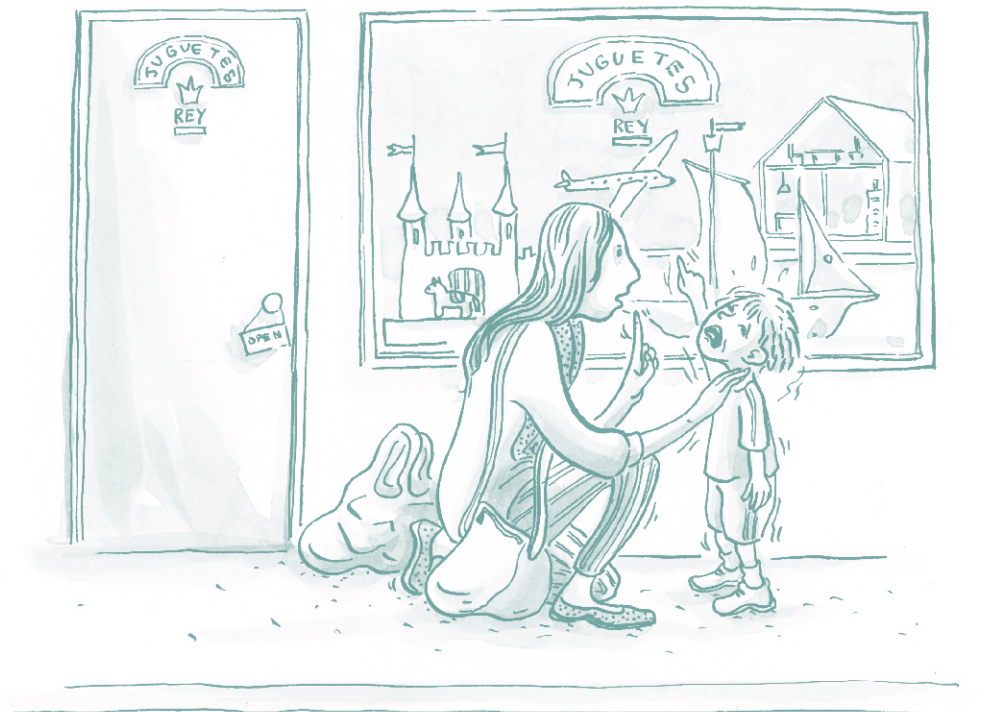




# Si no es mañana, ¿qué es?



## OBJETIVOS

- Favorecer un apego seguro.
- Conocer y aplicar diferentes estrategias que ayuden a enfrentar situaciones difíciles.



# Termómetro

Marque con una X donde corresponda:

Frente a situaciones difíciles con mi hijo o hija (pataletas, dificultades para comer o para dormir, etc.)...	Siempre	Casi siempre	Nunca
Observo su conducta antes de actuar.			
Comprendo lo que me quiere transmitir o necesita.			
Mantengo la calma y se la transmito.			
Logro enseñarle lo que quiero que aprenda.			

## ¡NO ES MAÑA!

### ¿Las pataletas o el llanto son por maña?

Las pataletas o llantos de un niño o niña **NO** son maña, sino que algo comunican. Nuestro desafío es descubrir qué nos quieren decir, para poder satisfacer sus necesidades y ayudarlos a calmarse. Los niños y niñas están aún desarrollando su capacidad de autorregulación y algunas veces no pueden calmarse solos, por lo que debemos ayudarlos. Contrario a lo que muchas veces se dice, los niños y niñas no manipulan; en la medida en que la mayoría de las veces seamos capaces de entender lo que les pasa, los estaremos ayudando a desarrollar lo que se denomina *apego seguro*.

### ¿Qué es el *apego seguro*?

El apego es la relación afectiva más íntima, profunda e importante que establecemos los seres humanos y uno de los aspectos 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 el mundo.

### ¿Cómo podemos promover *apego seguro* en nuestros hijos o hijas?

Estando con ellos, acompañándolos mientras comen, leyéndoles un cuento, jugando, haciéndoles masajes o cariño, sonriéndoles, etc. El apego se forma día a día, por medio de todas las interacciones que mantenemos con nuestros hijos o hijas en los cuidados cotidianos, pero, por sobre todo, en la manera en que calmamos su estrés, malestar o incomodidad. Es decir, una pataleta puede ser un buen momento para desarrollar *apego seguro* si sabemos calmarlos de la manera adecuada.

# IDEAS FUERZA

Desde los niños y niñas...

- ¡No soy mañoso! Mi pataleta o mi conducta difícil de manejar significa que algo me pasa y que necesito de tu ayuda.
- No me malcrías cuando me acoges o escuchas, por el contrario, me ayudas a calmarme, porque me cuesta hacerlo solo. Con el tiempo aprenderé a hacerlo.
- Hay veces que me calmo cuando me haces cariño, otras cuando me miras o cuando pones en palabras lo que me pasa. Descubre mis tiempos y con qué me calmo.
- Recuerda que necesito que me guíes con seguridad; esto me da confianza y me calma. Aunque a veces no me guste que me digas que no, es muy importante que lo hagas.

# SEMBRANDO JUNTOS

Para continuar en la casa...

Durante este mes, identifique qué estrategias calman más a su hijo o hija y luego complete el cuadro *¿Cómo me calmo?* poniéndose en su lugar.

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

## ¿CÓMO ME CALMO?

Cuando hago una pataleta, me calmo...	
Cuando tengo pena, me calmo...	
Cuando peleo con mi hermano, me calmo...	
Cuando tengo sueño, me calmo...	
Cuando tengo rabia, me calmo...	

# JUEGA

Y aprende

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

## CANCIÓN

### LA CANCIÓN DEL BAÑO

(Música arroz con leche)

Hacer pipí primero  
lavarse después,  
secarse con la toalla  
y ponerse en el tren.



### 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

## JUEGO

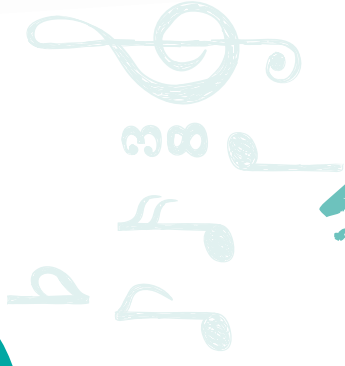
### HOKI POKI

Forme una ronda, cante y baile:

Bailando el Hoki-Poki,  
bailando el Hoki Poki, todo  
será mejor.

Y pongo un brazo adentro,  
y pongo un brazo afuera,  
y lo sacudo, ahora.  
Me doy una media vuelta,  
me doy una vuelta entera,  
y bailo Hoki Poki  
y todo será mejor. ¡Hey!

(Repítalo con la cabeza y el resto del cuerpo).



## POEMA

### OJITOS DE PENA

Ojitos de pena,  
carita de luna,  
lloraba la niña  
sin causa ninguna.

La madre cantaba,  
meciendo la cuna:  
no lllore sin pena,  
carita de luna.