



Bitácora apapacho



Bitácora apapacho



Escribe el nombre de todas las personas que viven en el hogar. El tuyo, el de tu niña o niño y el de todos quienes cuidan de ella o él.



Esta Bitácora pertenece a:

●

●

●

●

●

●

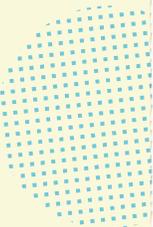
●

●

●

●

●



© Bitácora Fundación Apapacho

La Bitácora Apapacho © 2024 por Jorge Cuartas, Luciana Beccassino, Juliana Borbón, Melissa Guerra, María Alejandra Gutiérrez, y Catalina Rey-Guerra tiene una licencia [CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) 

Autores

Jorge Cuartas

New York University, Universidad de los Andes

Luciana Beccassino

Juliana Borbón

Melissa Guerra

María Alejandra Gutiérrez

Catalina Rey-Guerra

Con el apoyo técnico

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Equipo técnico

Subdirección de Gestión Técnica para la Atención a la Primera Infancia

Juan Sebastián Fernández Gómez

Paola Jeannette Trujillo Uribe

Geraldine Moreno Delgado

María Cristina Agudo

Laboratorio de Innovación, Dirección de Planeación y Control de Gestión

María Fernanda Rodríguez

Esta publicación es producto del proyecto de Investigación “*Diseño y Piloto del Programa de Parentalidad Apapacho en Colombia*” presentado por Jorge Cuartas y avalado por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar en enero 25 del 2022 y del *Memorando de Entendimiento* entre Asociación Innovations for Poverty Action y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar el 12 de enero de 2024.

Agradecimientos y Financiación

Agradecemos a American Psychological Association (APA), American Psychological Foundation (APF), the Society for Research on Child Development (SRCD), National Academy of Education, the Spencer Foundation, Parenting for Lifelong Health y la Organización Mundial de la Salud (OMS) / Organización Panamericana de la Salud (OPS) por el apoyo financiero y técnico.

Ilustraciones personajes humanos

Evelin Piñeros

Ilustraciones personajes Apapacho

Ximena Cepeda

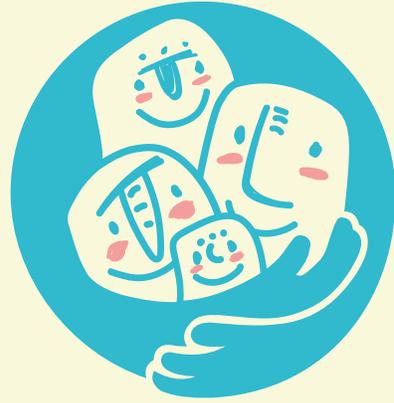
Diseño y diagramación

Rediseñando Mundos

2024



Bitácora
apapacho



¿Qué es la **Bitácora** apapacho?

La bitácora Apapacho es un espacio para ti en el que podrás registrar tus experiencias como mamá, papá o adulto responsable de _____ [nombre de tu niña o niño], y podrás llevar la cuenta de todas las cosas que aprenderás en las próximas semanas en compañía de **apapacho**.

¿Qué encontrarás aquí?

- *Repaso de los contenidos de las sesiones.*
- *Actividades para hacer con tu niña o niño en familia.*
- *Preguntas de reflexión.*
- *Actividades para hacer con otros miembros del hogar.*



¡Bienvenida/o!



Sesiones apapacho

Sesión 1

OK

DÍA / MES

HORA

Pág. 14

Conocernos y establecer acuerdos

- Sesiones **apapacho** como espacio seguro y divertido.
- **Bitácora apapacho** como herramienta para registrar aprendizajes y reflexionar.
- Acuerdos para las sesiones.
- Introducción al **Tiempo apapacho**, como una herramienta fundamental para el desarrollo de las niñas y niños.



Sesión 2

Celebrar y felicitar a las niñas y los niños

DÍA / MES

HORA

Pág. 24

OK

- La importancia de la celebración y del reconocimiento.
- Cómo celebrar y felicitar a las niñas y los niños (elementos verbales y no verbales).
- En qué momentos celebrar y felicitar a las niñas y los niños.



Sesión 3

DÍA / MES

HORA

OK

Pág. 32

Reconocer y gestionar nuestras emociones

- La importancia del autocuidado.
- Técnicas de manejo del estrés.
- Cómo reconocer nuestras propias emociones.
- Cómo calmarnos cuando estamos enojados o tristes.



Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños

- Cómo identificar las habilidades y necesidades de las niñas y los niños en cada momento del desarrollo.
- Tipos de actividades que potencian el desarrollo de las niñas y los niños en diferentes edades.
- Reconocer las señales de estrés o frustración en las niñas y los niños.
- Promover la empatía y comprensión hacia las niñas y los niños.

Fortalecer nuestra relación con las niñas y los niños y el **Tiempo apapacho**

- Habilidades de comunicación.
- Juego y conversación dirigidos por las niñas y los niños.
- Actividades para hacer con las niñas y los niños.

Sesión 4

OK

DÍA / MES

HORA

Pág. 44



Sesión 5

OK

DÍA / MES

HORA

Pág. 58



Sesión 6

DÍA / MES

HORA

OK

Pág. 66



Establecer rutinas diarias y normas adecuadas para cada momento del desarrollo

- Características de las rutinas y las normas.
- Enseñar responsabilidad y fomentar la autonomía.
- Las niñas y los niños aprenden del ejemplo de los cuidadores (modelar comportamientos deseados).

Comunicación asertiva e instrucciones claras

- Características de las instrucciones.
- Advertencias de transición para ayudar a las niñas y los niños a prepararse para la siguiente actividad.
- Comunicación para fortalecer el vínculo y potenciar el desarrollo.

Sesión 7

OK

DÍA / MES

HORA

Pág. 82



Sesión 8

OK

DÍA / MES

HORA

Pág. 92



Entender comportamientos difíciles I: redireccionar

- Recordar la gestión de las emociones en adultos.
- Entender las razones del comportamiento difícil.
- Brindar herramientas para responder a comportamientos difíciles (redirigir atención, proponer cambio de actividad, dar opciones y dar atención a comportamientos adecuados).

Sesión 9

DÍA / MES

HORA

Pág. 110

OK



Entender comportamientos difíciles II: consecuencias

- Identificar y comprender las causas de los comportamientos difíciles.
- Cómo responder a comportamientos difíciles (consecuencias pre-establecidas).
- Características de las consecuencias.

Entender comportamientos difíciles III: acompañar emociones

- Todas las emociones son útiles y normales.
- Herramientas para acompañar las emociones de las niñas y los niños.

Sesión 10

DÍA / MES

HORA

OK

Pág. 120



Cierre y celebración

- Revisión de todas las herramientas **apapacho**.
- El ciclo **apapacho**.
- Graduación.



Sesión 11

DÍA / MES

HORA

Pág. 134

OK



Tiempo apapacho

Registro



Registra en este formato con una X los días que compartiste mínimo 5 minutos de **Tiempo apapacho** con tu niña o niño.



¡Recuerda! El **Tiempo apapacho** es un espacio de conexión donde la actividad es dirigida por la niña o el niño.



SEMANA	L	M	M	J	V	S	D
Semana 1	●	●	●	●	●	●	●
Semana 2	●	●	●	●	●	●	●
Semana 3	●	●	●	●	●	●	●
Semana 4	●	●	●	●	●	●	●
Semana 5	●	●	●	●	●	●	●
Semana 6	●	●	●	●	●	●	●
Semana 7	●	●	●	●	●	●	●
Semana 8	●	●	●	●	●	●	●
Semana 9	●	●	●	●	●	●	●
Semana 10	●	●	●	●	●	●	●
Semana 11	●	●	●	●	●	●	●



DÍA / MES / AÑO

Sesión 1

Conocernos y establecer acuerdos



Mensajes clave

Las sesiones de **apapacho** son un espacio seguro y divertido en el que compartimos experiencias y aprendemos colectivamente.

En estas sesiones construimos herramientas para fortalecer la relación con nuestras niñas y niños.

Nos comprometemos a cumplir los acuerdos que establezcamos con el grupo de participantes.

El **Tiempo apapacho** es una herramienta fundamental para el desarrollo de niñas y niños, y para fortalecer nuestra relación con ellos.



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee la pregunta, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.



*¿Cómo quiero que sea mi
niña o niño cuando sea
grande?*

A large sheet of white paper with horizontal lines, intended for writing a response to the question. The paper is slightly tilted and has a purple vertical margin line on the left side. It is held in place by two wooden clothespins at the top.

Tu receta familiar

Nuestras mamás y papás tienen esa receta especial que cuando preparan, todos nos sentamos curiosos a mirar, mientras ellos nos explican. Nos cuentan que ellos la aprendieron de nuestras abuelas y abuelos, y así ha pasado de generación en generación.

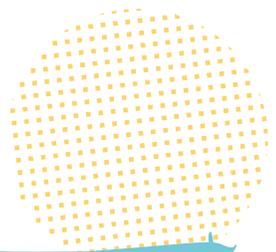
En las reuniones familiares, todos la preparamos juntos, llena de amor y cuidado. Un tío trae la olla, la abuelita prende el fuego. Mamá prepara la base, nuestro hermano mayor y mi papá pican todos los ingredientes, y cada uno le agrega su toque propio para mejorar la receta.

Nos dicen que cuando seamos grandes, será nuestro turno de preparar la receta y enseñársela a nuestras hijas e hijos para que un día, ¡también puedan continuar mejorando la receta!

*¿Qué pondrías
en la receta
familiar de la
crianza amorosa
y sensible?*



Los ingredientes **apapacho**



5. Acordar rutinas diarias y normas

6. Practicar comunicación asertiva e instrucciones claras

4. Implementar **Tiempo apapacho** diario

7. Entender la causa de comportamientos difíciles y aplicar estrategias

3. Conocer sobre los momentos del desarrollo infantil

8. Establecer consecuencias

2. Reconocer y gestionar mis emociones

1. Celebrar y felicitar a niñas y niños

9. Acompañar todas las emociones



Acuerdos apapacho



Escribe acá los acuerdos a los que tú y tu grupo **apapacho** se comprometen a cumplir en las próximas semanas.

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Me comprometo a cumplir estos acuerdos durante las próximas 11 semanas.

Firma



¿Qué es?

El **Tiempo apapacho** son **mínimo 5 minutos diarios** en los que acompañamos cualquier actividad que la niña o el niño quiera hacer y dejamos que lidere.

¿Para qué sirve?

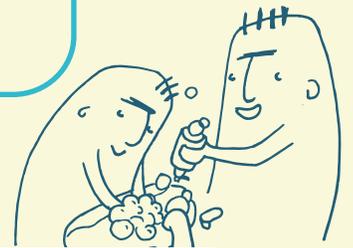
- El **Tiempo apapacho** ayuda a fortalecer el vínculo y divertirse con tu niña o niño.
- Es un tiempo para que tú conozcas mejor qué le gusta hacer a tu niña o niño.
- Fomenta la creatividad, autoestima y liderazgo de tu niña o niño.

Tiempo apapacho



¿Qué hacer?

- Permite que tu niña o niño escoja y dirija la actividad.
- Intenta desconectarte de otras actividades que interrumpan tu atención (durante esos 5 minutos).
- Describe con palabras fáciles las acciones y actividades que la niña o el niño está haciendo.
- Mira lo que hace y sonríe.
- Responde sus preguntas.
- Muestra interés.
- Involúcrate cuando ella o él te lo pida y si no te lo pide, solo acompaña.
- Agradece / Felicita / Celebra acorde a la situación y actividad.



¡Otros tips para que el Tiempo apapacho sea un éxito!

Recordemos algunas cosas importantes sobre el **Tiempo apapacho**.



¿Qué evitar hacer en el **Tiempo apapacho**?

- Evita dar instrucciones.
- Evita corregir.
- Evita criticar.
- Evita hacer preguntas, mejor ofrece respuestas a las preguntas que tu niña o niño te hace.
- Evita hacer algo que no te ha pedido hacer.
- Evita distraerte haciendo otras actividades durante esos 5 minutos (Ejemplo: mirar el teléfono, contestar llamadas, hablar con otro miembro de la familia).

¿Cómo evitar situaciones difíciles al finalizar el **Tiempo apapacho**?

- Usa un reloj que muestre el tiempo o una alarma o la duración de la canción favorita de tu niña o niño para avisarle cuándo terminará el **Tiempo apapacho**.
- Relaciona el tiempo con la actividad (“*Hacemos un dibujo más y terminamos*”, “*Cuando se termine esta canción*”).
- Ofrécele opciones de actividades para realizar luego de terminar (“*Ahora puedes armar este rompecabezas mientras yo termino de hacer esto*”).
- Házle saber que mañana también tendrán el **Tiempo apapacho** y cuéntale a tu niña o niño cómo te sentiste compartiendo ese tiempo con ella o él.



El acuerdo de esta semana

Tener 5 minutos diarios de **Tiempo apapacho** con mi niña o niño.

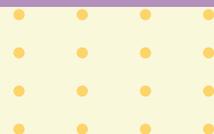
Registra en la bitácora (página 13) los días que lograron tener **Tiempo apapacho** y luego responde las siguientes preguntas:

¿Cómo me sentí en el **Tiempo apapacho**?

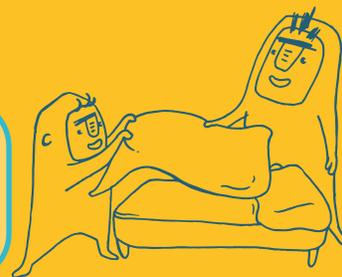
¿Cómo me sentí permitiéndole a mi niña o niño elegir la actividad?

¿Me costó trabajo no dar instrucciones, corregir, criticar o hacer preguntas a mi niña o niño? ¿Por qué?

¿Alguien más en el hogar pasó **Tiempo apapacho** con mi niña o niño?
¿Cómo les fue?



Diversión en familia



Hazle la siguiente pregunta a tu niña o tu niño y plasmen juntos la respuesta de forma creativa (¡usen colores, pinturas, crayones, o lo que quieran!).

¿Cómo te sentiste
compartiendo el
Tiempo apapacho
conmigo?



DÍA / MES / AÑO

Sesión 2

Celebrar y felicitar a las niñas y los niños



Mensajes clave

La celebración de los procesos y los logros es fundamental para el desarrollo de niñas y niños y para fortalecer la relación con sus cuidadores.

Para celebrar:

describe la acción +
usa palabras de celebración +
usa el nombre de la niña
o el niño

Es importante la actitud de celebración: mirar a los ojos, sonreír, tener voz cercana y contacto (chocar la mano, dar un abrazo).



Tips de celebración

A continuación, van a encontrar algunos consejos clave para que no se les olvide celebrar y felicitar a sus niñas y niños. ¡Es una de las mejores formas de conectar con tu niña o niño!

¿Qué decir cuando celebramos?

1. Describe qué hizo o está haciendo bien tu niña o niño.



2. Usa una frase de celebración.



3. Usa su nombre o sobrenombre cariñoso (apodo).



Ejemplo:

Te amarraste los zapatos sola. ¡Muy bien, Melany!

¿Por qué es importante felicitar?

Aumenta la autoestima de las niñas y niños.



Fortalece tu relación con tu niña o niño.

Motiva a seguir haciendo las cosas bien y a intentar nuevas cosas.



¿Qué podemos celebrar?



Cosas grandes y chiquitas.



Logros.

Intentos.



¿A quién podemos celebrar?

A las niñas y los niños.



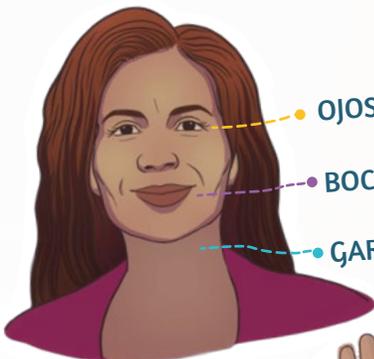
A los adultos.



A nosotros mismos.



Recuerda usar lenguaje no verbal



- OJOS: contacto visual
- BOCA: sonrisa
- GARGANTA: voz cercana

MANOS: aplaudir, chocar 5, abrazar.



¿Cuántas veces puedo celebrarles?

¡Varias veces al día!



El acuerdo de esta semana

Celebrar los logros y procesos de mi niña o niño.

No olvides intentar tener 5 minutos de **Tiempo apapacho** con tu niña o niño cada día. Regístralo en la bitácora cuando lo logren (pág. 13).



¿Cómo me sentí celebrando o felicitando a mi niña o niño por sus logros y procesos en el día a día?

¿Me costó darle atención a lo que considero positivo? ¿Por qué?

¿Cómo me fue invitando a otros cuidadores en el hogar a tener **Tiempo apapacho** y celebrar a la niña o el niño?



Diversión en familia

Hazle la siguiente pregunta a tu niña o tu niño y plasmen juntos la respuesta de forma creativa (¡usen colores, pinturas, crayones, o lo que quieran!)

*¿Cómo te sentiste
al ser celebrada
o celebrado
y felicitada o
felicitado?*



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee la pregunta, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

*¿Cómo me celebro a mí misma o mismo? y
¿Qué voy a hacer para hacerlo más seguido?*



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
celebrar y felicitar a niñas y niños



Sesión 3

DÍA / MES / AÑO

Reconocer y gestionar nuestras emociones



Mensajes clave

Las emociones son respuestas automáticas del cuerpo a lo que nos sucede día a día y nos dan información sobre nosotros mismos.

Cuando sentimos una emoción es importante nombrarla, reflexionar sobre cómo se siente en el cuerpo, gestionarla y expresarla.

Para gestionar nuestras emociones podemos usar estrategias como respirar profundo, escribir, salir a caminar, entre otras.

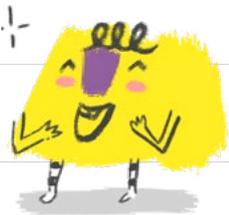
Es importante permitirse sentir y expresar las emociones a través de estrategias que nos cuiden a nosotros y a los otros.



Tabla de las 5 emociones primarias

¿QUÉ EMOCIÓN SIENTO?

¿CÓMO Y DÓNDE LA SIENTO?



ALEGRÍA

- Energía en todo el cuerpo.
- Una sonrisa.
- Calor en el pecho.



RABIA

- El pecho apretado.
- Tensión en la mandíbula.
- Tensión en las manos.



MIEDO

- Vacío en el estómago.
- Nudo en el pecho.



TRISTEZA

- Pesadez en el pecho
- Nudo en la garganta.



ASCO

- Náuseas.
- La cara se contrae.
- Ganas de vomitar.



Recuerda: existen muchísimas otras emociones y debemos aprender a entenderlas todas.

Cuando sientas una emoción:

1

PARA Y SIENTE LA EMOCIÓN.

2

NOMBRA LA EMOCIÓN.

¿Qué emoción siento?

3

ESCUCHA A TU CUERPO.

¿Cómo y dónde la siento?

4

ENTIENDE LA EMOCIÓN.

¿Qué situación causó la emoción?

¿Qué mensaje me trae?

5

VUELVE A LA CALMA.

Usa una o varias estrategias.

Pruébalas y encuentra cuáles te funcionan a ti.

¿Qué mensaje me trae?

6

EXPRESA.

Cuando sea necesario expresa tu inconformidad y busca solución a los conflictos.

EJERCICIO

Ahora intenta responder las preguntas de la siguiente tabla.

Emoción	¿Qué mensaje me trae?	¿Cómo puedo manejar la emoción y volver a la calma sin hacerme daño a mí o a los demás?
Rabia	<i>"Tengo que defenderme"</i>	
Miedo	<i>"Cuidado, esto es peligroso"</i>	
Alegría	<i>"Esto me gusta"</i>	
Tristeza	<i>"Extraño esto, me duele esto"</i>	
Asco	<i>"Guácala, no me gusta"</i>	



Tabla de las 5 emociones primarias (continuación)



¿QUÉ MENSAJE ME TRAE?

¿CÓMO PUEDO VOLVER A LA CALMA?

ALEGRÍA



- La alegría nos dice que algo nos gusta.
- Nos indica que estamos en un ambiente seguro.

- Sonreír. Reír.
- Compartir con los demás.
- Abrazar a alguien con su consentimiento.
- Bailar. Cantar. Expresarlo con palabras.
- Contar un chiste. Saltar.

RABIA



- La rabia nos dice que no estamos de acuerdo, que algo es injusto o frustrante.
- Nos indica que debemos establecer límites y buscar solución a los problemas.

- Hablarlo con alguien. Utilizar la respiración.
- Contar hasta 10. Tomar un vaso de agua.
- Irme de la situación. Hacer ejercicio.
- Escribir. Dibujar. Orar.
- Lavarse las manos o la cara con agua fría.
- Romper trozos de papel.

MIEDO



- El miedo nos dice que hay una amenaza o peligro cerca.
- Nos indica que debemos estar atentos a la situación y tomar medidas para protegernos.

- Respirar profundo.
- Buscar un objeto que genere seguridad.
- Buscar apoyo de una persona en la que confiemos.

TRISTEZA



- La tristeza nos dice que algo nos duele.
- Nos indica que experimentamos pérdidas, decepciones, cambios en nuestra vida, y que necesitamos tiempo para adaptarnos a estos cambios o pérdidas.

- Llorar hasta sentirse tranquilo.
- Escuchar música suave. Abrazarse a sí mismo.
- Respirar profundo. Hablar con alguien.
- Estar en un lugar tranquilo.
- Abrazar a alguien o algo.
- Escribir. Dibujar.

ASCO

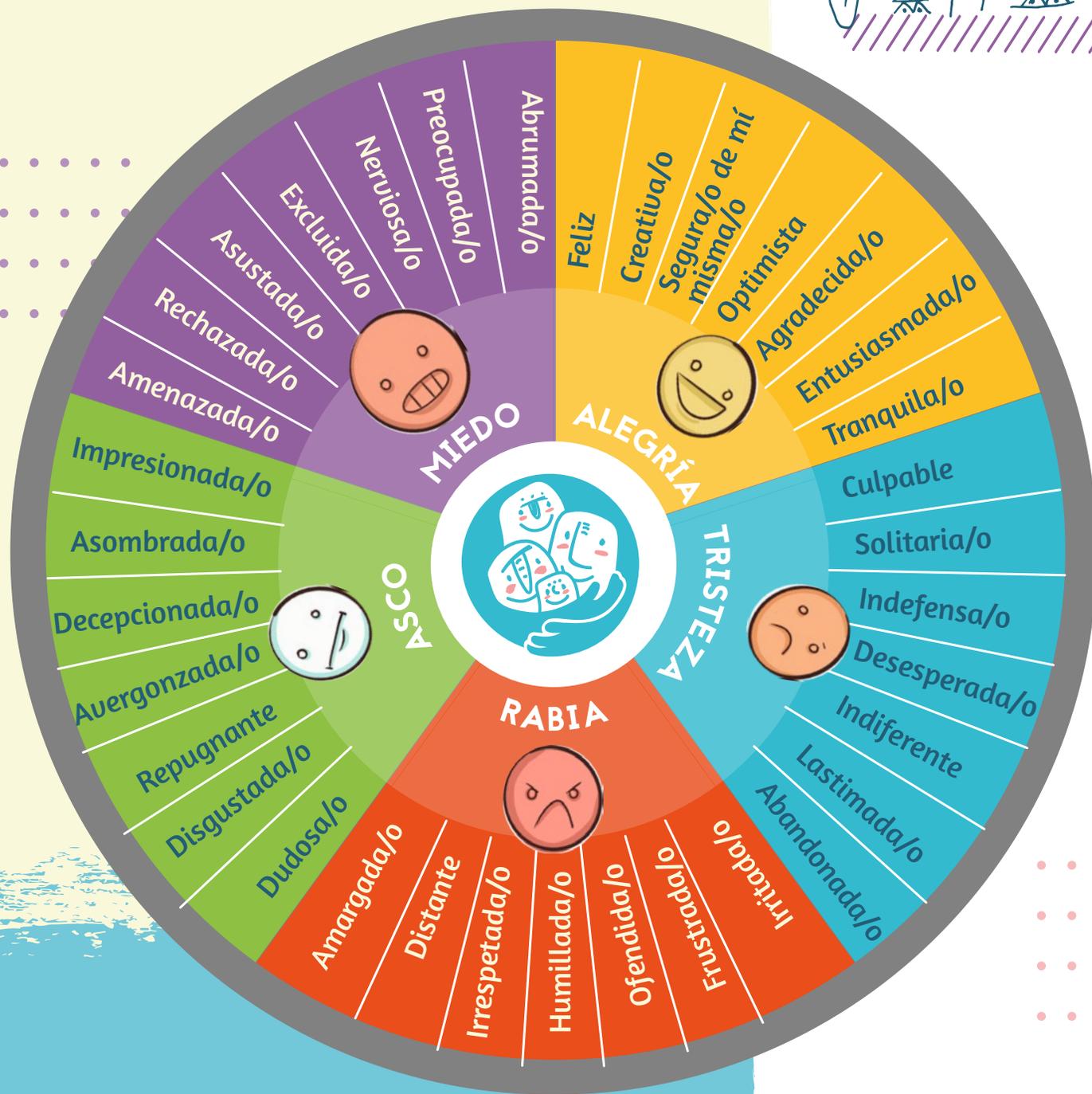
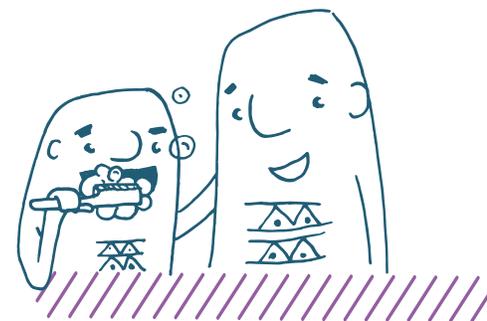


- El asco nos dice que algo es repugnante o desagradable.
- Nos indica que debemos rechazarlo o evitarlo.

- Respirar profundo.
- Cerrar los ojos.
- Alejarse de lo que da asco.



Rueda de las Emociones



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

1. *¿Cuáles emociones fueron más sencillas de gestionar para volver a la calma?*

2. *¿Cuáles emociones fueron más difíciles de gestionar para volver a la calma? ¿Por qué?*

3. *¿Qué estrategias me funcionaron mejor para gestionar las emociones difíciles y volver a la calma?*



El acuerdo de esta semana

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).

Apapacharme a mí misma/o.

¿Y cómo lo hago? Dándome tiempo para nombrar mis emociones, preguntándome en qué momento las siento, dónde y cómo las siento, y encontrando las estrategias que mejor me funcionan para gestionarlas y volver a la calma.

Tabla de Registro Emocional

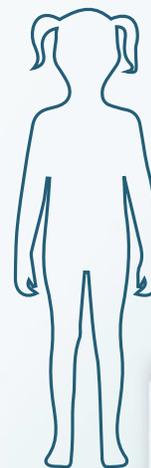
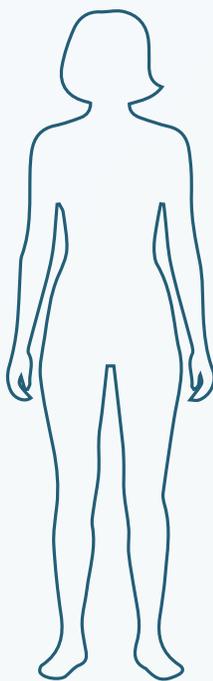
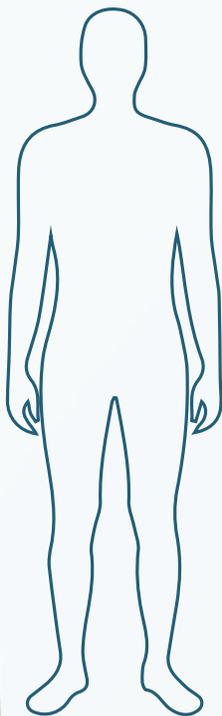
¿Qué emoción sentí?	¿Cómo y dónde sentí la emoción?	¿Qué sentí ganas de hacer?	¿Cómo gestioné la emoción para volver a la calma?



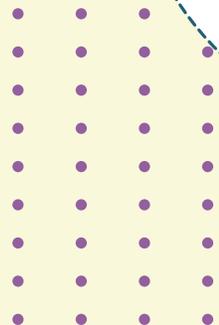
Diversión en familia

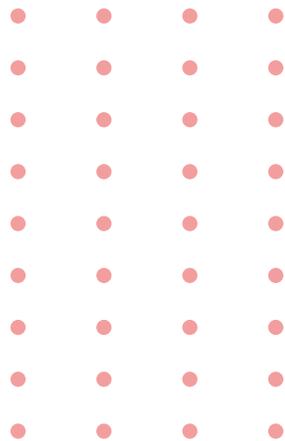
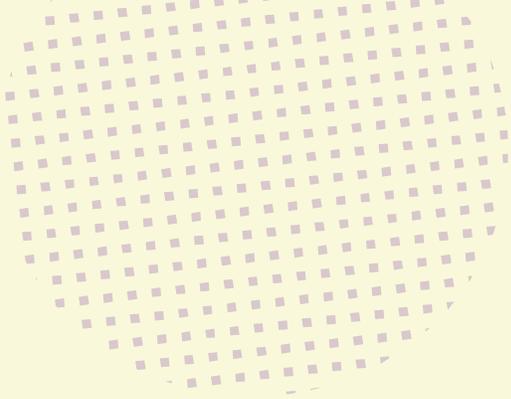
Elijan un cuerpo y colorean los lugares donde sienten cada emoción: amarillo para alegría, azul para tristeza, roja para rabia, verde para asco y morado para miedo.

Conversen y reflexionen sobre ¿cómo se siente cada emoción? Después al lado de cada color escribe las conclusiones. ¿Mariposas, nudo, energía, vacío? Exploren el vocabulario emocional.



Recorten estas figuras y úsenlas como ayuda para poder hablar más fácil sobre las emociones que tú y tu niña o niño sienten en distintos momentos.





La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**reconocer y gestionar
mis emociones**



Sesión 4

DÍA / MES / AÑO

Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños



Mensajes clave

A través de la interacción con la familia y el entorno, las niñas y niños aprenden, desarrollan habilidades, manifiestan gustos, intereses y necesidades que son propias de su edad y personalidad.

Muchos comportamientos de las niñas y los niños que se interpretan como “difíciles” o “mal comportamiento” son acordes al momento y proceso de su desarrollo y podemos aprender a comprenderlos y manejarlos.

Las niñas y los niños requieren apoyo y acompañamiento de los adultos para aprender a reconocer, identificar y gestionar sus emociones.

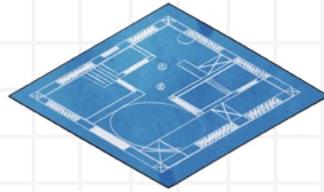




Metáfora de la casa

1

Planos de la casa



- Genes.
- Cuidados prenatales.
- Buena alimentación.
- Calidad de la relación entre las madres, padres o cuidadores.

2

Cimientos



- Crianza amorosa y sensible durante los primeros años de vida.
- Apoyo, acompañamiento e involucramiento de los cuidadores con las niñas y niños en sus primeros años.
- Favorecer su desarrollo temprano.

3

Materiales y Obreros



- Cuidadores presentes, amorosos y sensibles.
- Entornos seguros y que favorezcan su desarrollo.
- Actividades que estimulen las diferentes áreas del desarrollo.

4

Resultados



- Personas felices y capaces de desenvolverse en sociedad.

Importante: las niñas y los niños son sujetos de derechos. Aunque todos estos factores contribuyen a su desarrollo ellas y ellos tienen agencia, son personas autónomas y desempeñan un rol activo en su proceso.



Dominios del Desarrollo

1. Desarrollo Físico

Desarrollo motor fino: apilar bloques, dibujar líneas y bloques, sostener y escribir con un lápiz, recortar con tijeras.

Desarrollo motor grueso: sostener la cabeza, sentarse, gatear, caminar, saltar, tirar una pelota.

2. Desarrollo del lenguaje

Gestual: muecas faciales y manuales, orientación auditiva, tener intención comunicativa.

Verbal: vocalización, sonidos de letras solas y letras unidas, formación de palabras, uso de frases simples y compuestas, nombrar cosas, comprender instrucciones.



3. Desarrollo personal-social

Interacción: iniciar interacciones y responder a la interacción social con otras personas.

Emocional: identificar y expresar emociones.

Comportamental: dependencia e independencia, aprendizaje de normas de comportamiento en sociedad.

4. Desarrollo sensorial

Desarrollo de los sentidos: olfato, vista, audición, tacto y gusto que permitan la interacción con el entorno.

5. Desarrollo cognitivo

Resolver conflictos, pensamiento lógico, creatividad, imaginación, aprendizaje, memoria, razonamiento, planeación: rompecabezas, juegos de memoria, creación y narración de historias.



Características y comportamientos esperados por momentos del desarrollo

DE 0 A 6 MESES

Características

- Todavía no tienen lenguaje verbal.
- Se comunican por medio del llanto y gestos. Pasan mucho tiempo dormidos.
- Tienen poco control de sus movimientos.
- Establecen contacto con el entorno por medio de miradas y gestos.
- En su primer mes les atraen los objetos en blanco y negro, y a medida que crecen van reconociendo y prefiriendo objetos más coloridos.

Características

- Aún no tienen lenguaje verbal, quizás digan algunas palabras.
- Se comunican por medio del llanto, gestos y balbuceos.
- Inicia el desplazamiento por medio del arrastre y el gateo. Tienen mayor curiosidad por el entorno, y el movimiento les permite mayor exploración.
- Aparece la angustia por separación, es decir, se presenta una ansiedad profunda y aumento en el llanto de los bebés cuando se separan de sus cuidadores.
- Les divierte arrojar cosas al piso y escuchar el sonido que produce.

Necesidades

- Necesitan mucha cercanía y seguridad por parte de sus cuidadores.
- Les gusta y necesitan de contacto físico.
- Reconocen y se tranquilizan con la voz de sus cuidadores.

Necesidades

- Aún necesitan mucha cercanía y seguridad por parte de sus cuidadores.
- Necesitan espacios seguros que favorezcan el movimiento y la exploración.



DE 6 A 12 MESES



DE 1 A 2
AÑOS

Características

- Inicia el lenguaje verbal, aparecen las primeras palabras y van adquiriendo cada vez más palabras con el paso de los meses.
- Aprenden a caminar, lo que les permite mayor exploración e independencia.
- Pueden seguir instrucciones de una acción.
- El deseo por independencia y exploración junto con la dificultad para expresarse con fluidez hacen que aparezcan conductas difíciles debido a la frustración, como golpear, morder o arrojar cosas al suelo.
- Aparece el juego simbólico. En este tipo de juego las niñas y niños usan objetos y realizan acciones para imitar comportamientos que usualmente ven en los adultos.
- Por ejemplo, pueden utilizar un zapato como teléfono e imitar que están hablando por celular.



Necesidades

- Necesitan espacios seguros que favorezcan su independencia y exploración.
- Tienen dificultad para identificar y expresar emociones. Necesitan que sus cuidadores acompañen sus emociones y les ayuden a expresarlas.



DE 2 A 3 AÑOS

Características

- Tienen el lenguaje verbal mejor establecido.
- Tienen mayor deseo de independencia.
- Logran una mayor comprensión del mundo y lo que ocurre a su alrededor.
- Persiste la dificultad para identificar y expresar emociones.
- Aumentan las conductas difíciles, aparecen las pataletas (estas pueden aparecer desde antes de los 2 años).
- Siguen instrucciones de una o dos acciones.
- Pueden entender y seguir algunas normas.
- Aparece el juego paralelo en el que comparten espacios con otras niñas y niños, pero no interactúan entre sí.

Necesidades

- Necesitan de actividades y juegos que favorezcan su desarrollo.
- Tener algo de independencia para iniciar actividades que quieran hacer (juegos, pequeñas tareas en el hogar como organizar los juguetes).
- Necesitan que sus cuidadores acompañen y validen sus emociones y les ayuden a expresarlas.



+ 4 AÑOS

Características

- Ya tienen un lenguaje verbal establecido, pueden tener conversaciones, contar historias, memorizar información y cantar canciones.
- Muestran una mayor curiosidad por el mundo. Es la etapa del ¿Por qué?
- Son capaces de entender, establecer y seguir acuerdos con los adultos.
- Aparece el juego grupal y de fantasía o de roles donde imaginan que son algún personaje, animal, etc.
- Pueden realizar actividades más complejas como cortar con tijeras, colorear o dibujar mejor, etc.
- Se pueden expresar mejor, pero todavía tienen dificultad para expresar las emociones adecuadamente.



Necesidades

- Necesitan de actividades y juegos que favorezcan su desarrollo.
- Necesitan que sus cuidadores acompañen, validen y les ayuden a expresar sus emociones.
- Se puede favorecer su independencia con actividades.



Actividades adecuadas para cada momento del desarrollo

DE 0 A 6 MESES

DAR MASAJES

Realiza masajes con movimientos suaves en direcciones opuestas en brazos, piernas, espalda, vientre y pies.



DE 6 A 12 MESES



JUEGO DE CU-CU

Siéntate frente a tu bebé, utiliza tus manos o una manta para cubrirte el rostro, espera unos segundos y descúbrete diciendo: "¡cu-cu aquí estoy!".

DE 1 A 2 AÑOS

EXPLORAR EN EL SUELO

Crea una pista de obstáculos con almohadas, cojines, u objetos seguros que le permitan al bebé explorar y desarrollar más sus movimientos sea gateando o caminando. ¡Anímate a arrastrarte junto a él o ella para motivarle!



DE 2 A 3 AÑOS

CONSTRUIR TORRES CON FICHAS

Bríndale fichas o diferentes objetos de la casa para construir torres y otras figuras.



Armar rompecabezas sencillos.

+ 4 AÑOS

Actividades con colores, crayones, pinturas.

CREACIÓN DE HISTORIAS CON ELLOS

Incentiva a tu niña o niño a que cree historias. Puedes empezar contándole una parte de la historia y pídele que continúe.

Juegos de contar cosas, objetos y números.



SEGUIMIENTO DE OBJETOS

Utiliza un objeto llamativo para tu bebé (pelota o peluche de colores o sonoro), colócalo cerca del bebé y muévelo en diferentes direcciones (arriba-abajo, derecha-izquierda) de forma lenta, buscando que tu bebé lo siga con su mirada. Esto ayudará a estimular el desarrollo visual del bebé.



DE 0 A 6 MESES

CANTA Y ACTÚA

Canta una canción y realicen con gestos y mímica las acciones que describe la canción.



IMITACIÓN

Realiza gestos que pueda imitar como sacar la lengua o hacer ojitos.

DE 6 A 12 MESES

ESCONDIDAS

Juega con tu bebé a las escondidas, deja que elija donde esconderse y búscalo de a pocos exagerando tus movimientos y palabras: ¿dónde estás? ¿estarás tras el sofá? ¡Aquí estás!



IMITACIÓN

Invítao a que te imite llamando por teléfono, peinándose, cocinando, entre otros.

Leer y mostrarle cuentos o imágenes.



DE 1 A 2 AÑOS

BAILAR

Pon música y comienza a bailar con tu niño/niña, muéstrale movimientos y pídele que los imite. Creen coreografías, y permítele que se exprese con su cuerpo.



Hacer tareas del hogar de forma divertida.

DE 2 A 3 AÑOS

Lectura de cuentos.



ARMAR ROMPECABEZAS

Acompaña a tu niño/niña a armar rompecabezas de diferentes imágenes que le llamen la atención.



+ 4 AÑOS



El acuerdo de esta semana

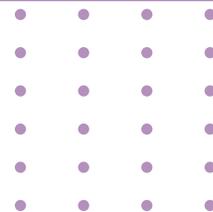
Hacer actividades de acuerdo con el momento de desarrollo de mi niña o niño.

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).

¿Qué aprendí sobre el momento de desarrollo de mi niña o niño?

¿Qué comportamientos antes consideraba como negativos y ahora entiendo que son parte de su proceso de desarrollo?

¿Cómo me fue con las actividades para apoyar el desarrollo de mi niña o niño?



Diversión en familia

Preguntar a tu niña o niño y plasmar juntos la respuesta de forma creativa (colores, pinturas, crayones).

¿Cómo me
imagino
cuando esté
grande?



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Cómo me ayudó conocer los diferentes momentos del desarrollo de mi niña o niño en las actividades de cuidado y crianza de esta semana? ¿Durante esta semana qué gustos e intereses nuevos he identificado que tiene mi niña o niño?

¿Que cambios hubo en la relación con mi niña o niño después de esta sesión 4 sobre los momentos del desarrollo?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**conocer sobre los
momentos del
desarrollo infantil**



Sesión 5

DÍA / MES / AÑO

Fortalecer nuestra relación
con las niñas y los niños
y el **Tiempo** a papacho



Mensajes clave

Los momentos en que las familias comparten experiencias fortalecen los vínculos con las niñas y los niños, y hacen que se sientan amados y reconocidos.

Cuando las niñas y los niños lideran el **Tiempo apapacho** se favorece su autoestima, autoconfianza, creatividad y autonomía en la toma de decisiones.



Recordemos las claves del Tiempo *apapacho*

Qué sí hacer

- Enfocar la atención en la niña o niño (mirar y escuchar).
- Permitir que las cosas vayan al ritmo de la niña o el niño.
- Describir lo que el niño o la niña está haciendo. Celebrar y felicitar a la niña o el niño y mostrarle interés y entusiasmo.
- El cuidador puede escoger cuánto tiempo dura.



Qué evitar

- Evitar dar instrucciones o direcciones.
- Evitar ayudar demasiado cuando las niñas o niños pueden realizar la actividad de manera independiente.
- Evitar hacer preguntas.
- Evitar criticar o corregir.
- Evitar interrumpir (a menos de que sea una cuestión de seguridad o límites).
- Evitar distraerse haciendo otras actividades (Ejemplo: mirar el teléfono, contestar llamadas, hablar con otro miembro de la familia).



El acuerdo de esta semana

Disfrutar más de 5 minutos diarios de **Tiempo apapacho** con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).

¿Qué es lo que más disfruté del **Tiempo apapacho** diario?

¿Qué me costó trabajo del **Tiempo apapacho** diario?

¿Qué preguntas me generó el **Tiempo apapacho** diario?

Si algún otro cuidador ha implementado el **Tiempo apapacho** ¿qué ha significado para el cuidador este espacio?



Aprovecha este espacio e invita a tu niña o niño a que dibuje algo y usa este momento para pasar 5 minutos de **Tiempo apapacho**. Recuerda dejar que tu niña o niño lidere la actividad.



Diversión en familia

Preguntar a tu niña o niño y plasmar juntos la respuesta de forma creativa (colores, pinturas, crayones).

¿Qué actividades y juegos lideró mi niña o niño durante el **Tiempo apapacho** esta semana?



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Qué es lo que más me gustaba jugar cuando era pequeña/o?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
implementar
Tiempo apapacho
diario



Sesión 6

DÍA / MES / AÑO

Establecer rutinas diarias y normas adecuadas para cada momento del desarrollo



Mensajes clave

Las rutinas diarias y las normas crean un entorno estructurado y estable que fomenta la autonomía de niñas y niños.

Las rutinas deben ser específicas, ser presentadas en afirmativo, divididas en diferentes pasos, y explicadas paso por paso. **Importante:** usar dibujos y ubicar en lugares visibles para que las niñas y niños los vean fácilmente.

Debemos ser conscientes del impacto de nuestro comportamiento en nuestras niñas y niños y dar ejemplo del comportamiento que queremos ver en ellas y ellos.

Celebrar y felicitar a las niñas y los niños cuando cumplen con las rutinas y normas hace que se sientan amados y reconocidos.



Recuerden que las rutinas deben ser:

Adaptadas a la edad del niño



Deben tener en cuenta las características y el momento del desarrollo de la niña o el niño para que puedan cumplir fácilmente las rutinas.

Divididas en pasos



Para que las niñas y niños entiendan y puedan cumplir mejor las rutinas, estas deben estar divididas en pasos fáciles de seguir.

Presentadas en afirmativo



Deben decir lo que quieres o esperas que haga tu niña o tu niño, no lo que no quieres que haga.



Estas son algunas recomendaciones adicionales sobre las rutinas

Deben ser iguales todos los días sin importar quién está al cuidado de la niña o el niño. Esto ayuda a que ella o él pueda saber exactamente qué va a pasar todos los días y así, les será más fácil seguir las rutinas.



Es importante que se celebren todos los intentos, logros y situaciones diarias de nuestras niñas y niños. **Por ejemplo**, celebrar cada vez que hagan alguna parte de la rutina, por sencilla que sea, como lavarse las manos antes de comer.

Es más fácil que las niñas y los niños aprendan y sigan una rutina si se les presentan en un lugar visible usando imágenes y dibujos.



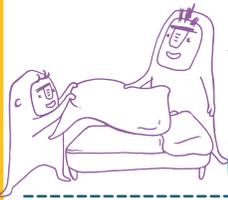
Diversión en familia

Estas son algunas ideas de cómo puedes presentarle las rutinas a tu niña o niño:

Mi rutina de mañana

NOMBRE:

Despertarse



Ir al baño



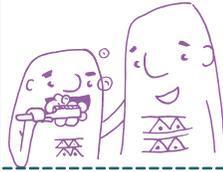
Vestirse



Desayunar



Lavar dientes



Alistar lonchera



Mi rutina de la noche

NOMBRE:

Tiempo apapacho



Lavar manos



Cenar



Ponerse pijama



Lavar dientes



A la cama

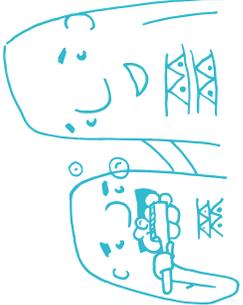
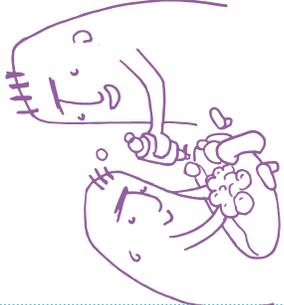
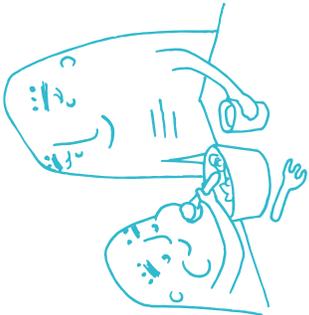
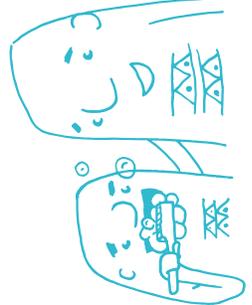
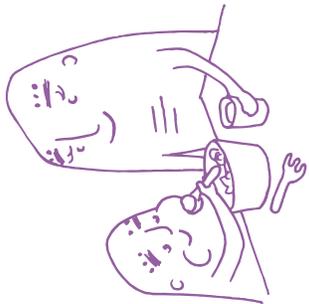
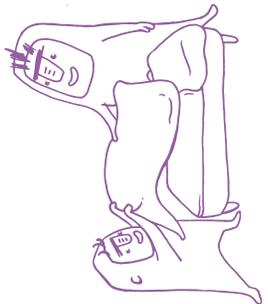


¡Ahora es tu turno de hacer tu registro de rutinas con tu niña o niño! Puedes usar el formato que está en la siguiente página.



SUBE LA PESTAÑA CUANDO LA TAREA ESTÉ COMPLETADA

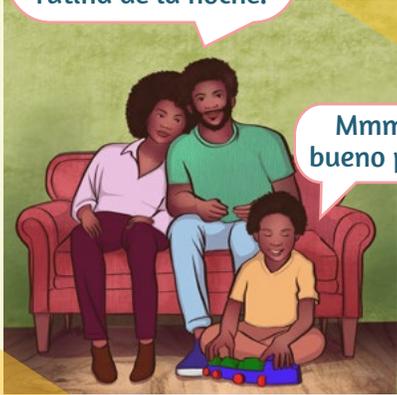




¿Cómo presentar la rutina?

Mira hijo acá están todos los pasos de tu rutina de sueño. Primero eliges la pijama, luego te cepillas los dientes y, por último, leemos un cuento en tu cama ¿te gusta?

En 10 minutos es hora de iniciar la rutina de la noche.



Mmmm bueno papá



Si papá, mucho!

¿Qué pijama quieres hoy?

Esta mamá, hoy quiero la de dinosaurios.



Es momento de leer un cuento.

Muy bien hijo, ahora te cepillas los dientes.



¿Así mamá?



Siiii, ¡este cuento es mi favorito!



Lo hiciste muy bien hijo, seguiste todos los pasos de tu rutina de la noche, ¡te felicito!



¿Cómo transicionar entre los diferentes momentos de la rutina?



Hija mira nuestra rutina, luego de jugar es hora del baño. Te quedan 5 minutos de juego, cuando suene la alarma cambiamos de actividad.

Suena una alarma



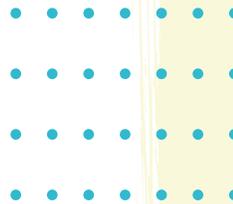
Vamos hija, momento de guardar tu muñeca.

¡¡No quiero mamá!!

Hija, mira tu rutina ¿qué hacemos después de jugar?

¡Bañarme con patito!

Estás escuchándome y siguiendo la rutina, felicitaciones mi vida.



Recuerden que las normas deben ser:

Desde los 4 años.

Realistas

Deben tener en cuenta la edad y el momento del desarrollo de las niñas y los niños. **Ejemplo:** *Un niño de 1 año no puede recoger su plato, pero uno de 5 años sí.*



Claras

Se le debe decir a las niñas y niños de forma clara lo que se espera que hagan. **Ejemplo:** *“Dani, presta atención a tu abuelita y responde la pregunta que te hizo, mi amor!”, en vez de decirle: “Dani, por favor escucha a tu abuela”.*

Presentadas en positivo

Al igual que las rutinas, las normas deben presentarse como lo que sí se debe hacer, en vez de lo que no se debe hacer. **Ejemplo:** *en vez de decir “No saltes sobre la cama”, dile “Recuerda que puedes saltar solo en el piso”.*

Acordadas

Antes de imponer una norma se debe acordar con las niñas y niños, para que ellas y ellos también sepan cuáles son las rutinas o normas y así puedan cumplirlas. **Ejemplo:** *para ver televisión deben terminar las tareas.*

Celebradas

Cuando la niña o el niño siguen una norma deben celebrarlo y felicitarlo. **Ejemplo:** *“Recogiste tus juguetes. ¡Muy bien, Juan!”*



Actividad

Escribe una lista de normas propuestas para tu hogar.

A sheet of white lined paper with 12 horizontal lines. On the left margin, there are 12 colored dots in a vertical column, alternating in color: yellow, teal, purple, pink, teal, yellow, pink, purple, yellow, teal, yellow, and purple.



El acuerdo de esta semana

Acordar una rutina y normas con tu niña o niño, y practicarlas durante la semana.

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con tu niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).



¿Cómo fue el proceso de acordar normas y rutinas con mi niña o niño?

¿Cuáles fueron las partes que más disfrutaron?

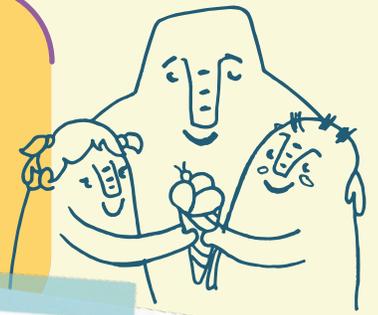
¿Cuáles fueron las partes más retadoras?

¿Qué preguntas me generó el ejercicio?



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.



¿Cómo sería un día perfecto con tu niña o niño?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**acordar rutinas
diarias y normas**



Sesión 7

DÍA / MES / AÑO

Comunicación asertiva e instrucciones claras



Mensajes clave

En la comunicación con las niñas y los niños las instrucciones deben ser:

- Específicas
- Afirmativas
- Realistas
- Dichas con amor

La buena comunicación sirve para fortalecer el vínculo entre tú y tu niña o niño, y es una herramienta para mostrarle el mundo y potenciar su desarrollo.

Es importante avisar con tiempo los cambios de actividad para ayudarles a prepararse para algo nuevo y evitar situaciones difíciles.



¿Cómo comunicar de forma asertiva las instrucciones?

Las instrucciones claras:

- Le dicen a la niña o el niño exactamente lo que deben hacer.
- Son realistas para las características y momento del desarrollo.
- Se dan una a la vez.
- Se dan de una manera amorosa y respetuosa.

Actitud del adulto al dar instrucciones:

- Llamamos la atención de nuestra niña o niño.
- Le damos tiempo a nuestra niña o niño de seguir la instrucción.
- Celebramos a nuestra niña o niño cuando sigue la instrucción.

Recuerden avisarles a sus niñas y los niños cuando ya casi es momento de prepararse para un cambio de actividad.



Puedes decirle: **“En 5 minutos será hora de parar e ir a dormir”.**

Para niñas y niños menores de 3 años, puedes acompañar la instrucción con un elemento visual o auditivo como un reloj, una alarma o una canción que les avise que ya terminó el tiempo de esa actividad y ahora viene la siguiente.



Comunicación con un bebé

¡¡Mira hijo, papilla de banano
mmm delicioso!!
Con la cuchara llevo el banano
a la boca. Juanito cómo comes
de juicioso, ¡te felicito!



Se nota que te gustó la
fruta, te untaste hasta el
pelo, vamos a lavarte.



Lavamos con agua y
jabón las manitas, la
carita y el cuello.



Ahora a vestirte, pero
primero aplicarte crema
en los pies, estos son tus
pies y te servirán
para caminar.



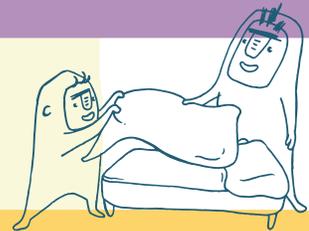
Estas son tus manitas,
con ellas puedes agarrar
cosas, aplaudir, coger tus
juguetes.



El acuerdo de esta semana

Comunicarnos y dar instrucciones teniendo en cuenta las herramientas que aprendí hoy.

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).



¿Cómo fue el proceso de comunicarme y narrarle el mundo a mi niña o niño?

Si aplica, ¿cómo fue el proceso de dar instrucciones a mi niña o niño? ¿Qué fue lo que mejor me funcionó?

¿Cuáles fueron las partes más retadoras? ¿Qué preguntas me generó el ejercicio?



ACTIVIDAD

Observa las siguientes historietas y a partir de lo conversado durante la sesión identifica las diferencias en la forma como interactúan la mamá y la hija en las dos escenas.

Escenario 1



Escenario 2

Tiempo apapacho



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Cómo puedo darle ejemplo a mi niña o niño?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**practicar comunicación
asertiva e instrucciones
claras**



Tiempo de diversión

Decora con tu niña o niño. ¡Diviértanse!





Sesión 8

DÍA / MES / AÑO

Entender comportamientos difíciles I: redireccionar



Mensajes clave

Ante una situación difícil lo primero es reconocer y gestionar la emoción que genera en mí como cuidador/a. Después, debo identificar la causa del comportamiento de mi niña o niño y entonces sí podré decidir qué estrategia usar.

Según la causa del comportamiento y el momento de desarrollo de mi niña o niño puedo usar distintas estrategias:

- Redirigir la atención
- Proponer cambios de actividad
- Explicar las consecuencias naturales
- Alejar el peligro
- Dar opciones
- Dar atención a los comportamientos deseados
- Establecer acuerdos
- Poner consecuencias



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Qué emociones crees que sienten las niñas y niños cuando tienen comportamientos difíciles?

¿Cuándo experimentamos esas mismas emociones como adultos, de qué manera respondemos?

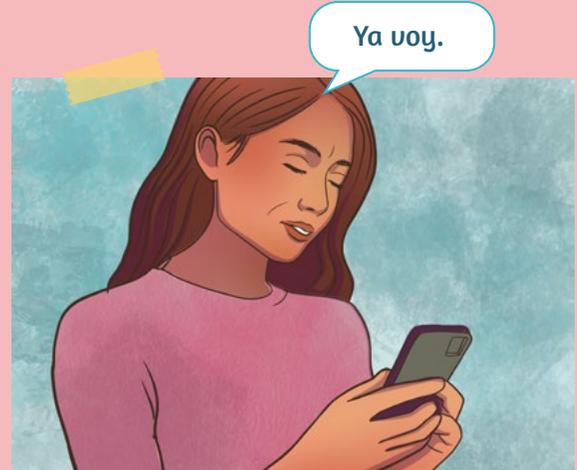
¿Qué emociones te genera ver estos comportamientos en tu niña o niño?



Situación 1 • Antony

Antony de 2 años y seis meses hizo una actividad con pinturas y al terminar se metió el pincel en la boca.

¿Cuál fue la causa del comportamiento?



TIP:
Recuerda la sesión 4



Situación 2 • Melany

Melany de 4 años es una niña muy activa, le pide a la abuela que jueguen a las muñecas, pero ella está preparando la comida. Empieza a jugar en el cuarto de su mamá y le rompe un perfume.

¿Cuál fue la causa del comportamiento?

Abuelita no quiero ver más tele. ¿Jugamos juntas?



No Mel, debo terminar la comida. Juega con tus juguetes.



Está bien.



No me gusta jugar sola. ¡Voy a buscar algo divertido!

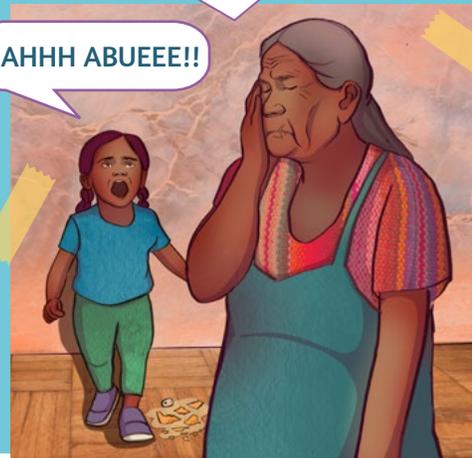


El perfume de mamá huele muy rico, me lo quiero echar.



¡MELANY! ¿Qué hiciste? ¿Por qué cogiste ese perfume? Te dije que jugaras con tus juguetes.

¡¡AHHH ABUEEE!!



TIP:
Recuerda la sesión 4



Situación 3 • Leider

Leider de 5 años estuvo toda la tarde aburrido en casa sin nadie con quien jugar. A la hora de la comida empezó a lanzar la comida a las paredes.

¿Cuál fue la causa del comportamiento?

Abuelo ¿qué lees?



Abuelo ¿jugamos fútbol?

¡Abuelo mira lo que aprendí hoy!



¡ABUELOOOOO!



TIP:
Recuerda la sesión 4

Me siento solo, nadie me habla ni me mira.



¡¡LEIDER PARA! La comida se cuida y se disfruta. ¿Qué estás haciendo? ¿por qué no puedes comer juicioso como tu hermana?



Situación 4 • Yoicy

Yoicy de 2 años responde NO a todo.

¿Cuál fue la causa del comportamiento?

Yoicy, mi amor, es hora de ir a comer.



¡No quiero!

Es una orden Yoicy.



Yo quiero estar aquí, ¡no quiero ir!

Listo, por fin terminaste de comer. Ahora a cepillarte los dientes.



¡No quiero!

Soy yo la que decide, ¡vamos ya!



¡Postre, quiero galleta!

Hora de ponerte la pijama y dormir.



Noooooooooooo

Entiendo, creo que ya quiere tomar algunas decisiones.

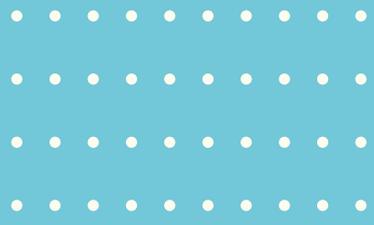


Siempre me dices qué hacer.

TIP:
Recuerda la sesión 4



ACTIVIDAD



	Situación	¿Cuál crees que es la causa del comportamiento?	¿Qué estrategia usarías tú?	¿Qué estrategia recomienda apapacho ?
Antony				
Melany				
Leider				
Yoicy				



CAUSAS DEL COMPORTAMIENTO, PRIMERO PREGÚNTATE...

¿Este comportamiento es un signo de que...?

- Quiere explorar el ambiente
- No entiende el peligro
- Necesita estar activa o activo y tiene que estar haciendo algo

¿Qué me está comunicando mi niña o niño con este comportamiento...?

- Quiere atención
- Está cansada/o, tiene hambre
- Está expresando su emoción
- Está midiendo los límites

¿Qué me está mostrando este comportamiento...?

- Está copiando el comportamiento de otros niños o adultos
- Está tratando de ser independiente
- No tiene las habilidades todavía para comportarse de otra forma, necesitamos enseñarle



MOMENTOS DEL DESARROLLO

RECUERDA

Estos rangos deben ser flexibles dependiendo de las características de cada niña y niño.

DE 0 A 2 AÑOS



Proponer un cambio de actividad



Explicar consecuencias naturales



Alejar el peligro para evitar que vuelva a ocurrir



Validar y acompañar emociones (lo veremos a fondo en una próxima sesión)

DE 2 A 4 AÑOS



Todo lo que se hace con una niña o niño de 0 a 2 años



Brindar opciones para favorecer independencia



Dar atención a un comportamiento que haya hecho adecuadamente

+ 4 AÑOS



Todo lo que se hace con niñas y niños más pequeños



Establecer acuerdos para evitar que las conductas se repitan



Establecer consecuencias (lo veremos a fondo en una próxima sesión)

¿Qué estrategia podemos usar?



Estrategia 1

Respiro y cuento hasta 3.



Antony la pintura solo es para hacer actividades, la pintura no la comemos porque nos duele la barriga. Recuerda: la pintura solo es para las actividades, ¿listo?

Antony
2.5 años



Repite conmigo.

La pintura solo para actividades.



Listo ahora vamos a recoger juntos.



La próxima vez debo estar atenta y dejar fuera de su alcance las pinturas cuando termine, y puedo redirigir su atención o proponer una nueva actividad que no tenga peligros.



Estrategia 2

Melany
4 años

¿Qué pasó Mel?

Estaba jugando y rompí tu perfume.

Ven Mel, ayúdame a respirar (Abuela respira y se calma)

Mel pudiste haberte cortado. ¿Qué opinas si solo juegas con tus juguetes y así evitamos hacernos daño? Mira que te habrías podido cortar con el vidrio.

Gracias por entender mi niña ¿qué te parece si ahora juegas en tu habitación con tus juguetes?

Bueno Abuelita.

Bueno Mel, recuerda jugar solo con tus juguetes. Tu mamá y yo, también nos equivocamos por dejar a tu alcance cosas peligrosas. Te quiero hijita.

¡Yo a tí Abue!



Estrategia 3

Leider
5 años

Qué bien hijo, comenzaste a comer.



Has mejorado mucho comiendo con tu tenedor, felicitaciones hijo.



¿Por qué has estado callado desde que llegamos?



Estoy triste porque el abuelo no jugó conmigo hoy.



Leider, ¡Lo siento mucho! Entiendo que estés triste, yo también lo estaría. ¿Quieres un abrazo?



¡Siii!

Sí mami.

Sé que estás triste pero tirar la comida no es una solución. La comida debemos cuidarla, nos da energía para disfrutar todos los días. Cuando estés triste nos puedes contar y pedir abrazos.



Vamos a incluir en la pared de acuerdos que la comida debe estar en el plato y es para comérsela ¿qué te parece?



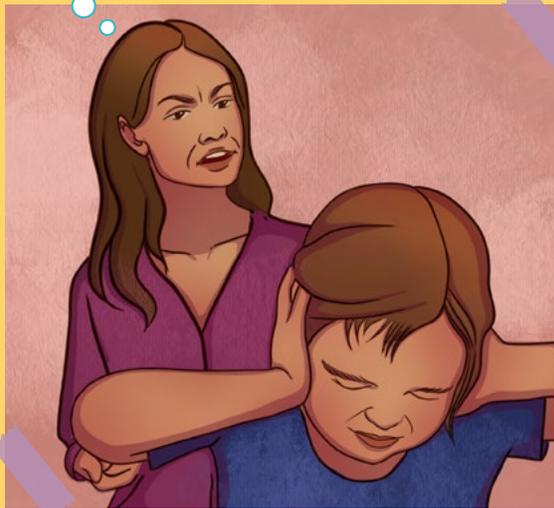
Estrategia 4

Yoicy
2 años

Es hora de dormir,
vamos a ponernos la
pijama.

¡NO NO NO QUIERO!

Estoy cansada de oír a
Yoicy decir NO, voy a
intentar algo diferente.



¡¡Sí, la amarilla
mamá!!

Yoicy vamos a escoger
la pijama de hoy, puedes
ponerte la amarilla o la verde.
¿Cuál quieres?



Pasos a seguir ante una situación difícil

1

Gestiono mi emoción

2

Me pongo en los zapatos de mi niña o niño

3

Identifico la causa de su comportamiento

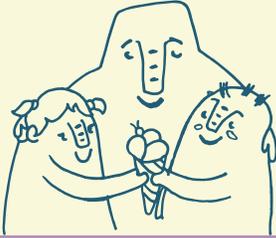
4

Aplico la estrategia que más se ajuste



El acuerdo de esta semana

Usar las estrategias que aprendimos en las situaciones difíciles que se presenten.



No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).

¿Qué situaciones difíciles tuve esta semana con mi niña o niño?

¿Qué estrategias de las que aprendimos utilicé para manejar esas situaciones difíciles?



¿Qué fue lo más sencillo?

¿Qué fue lo más retador?

¿Cómo reaccionó mi niña o niño?



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Cómo me criaron mis papás a mí?

¿En qué se parece y en qué se diferencia de cómo quiero criar a mi niña o niño?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**entender la causa
de comportamientos
difíciles y aplicar
estrategias**



Sesión 9

DÍA / MES / AÑO

Entender comportamientos difíciles II: consecuencias



Mensajes clave

Las consecuencias no son castigos. Son oportunidades para que niñas y niños aprendan que sus acciones tienen impactos en sí mismos y en los demás.

Siempre debe darse una elección a las niñas y niños antes de entregar una consecuencia.

Las consecuencias funcionan mejor cuando se implementan tan pronto como sea posible.

Las consecuencias solo pueden usarse con niñas y niños **mayores de cuatro años**.

Las consecuencias se entregan manteniendo la calma y sin lastimar o asustar a la niña o el niño.



Normas y consecuencias

Daniel
4 años y
5 meses

Daniel, recuerda que la norma para que puedas seguir jugando luego de almorzar es guardar los juguetes antes de almorzar



¡No tengo hambre, quiero jugar!



Bueno Daniel, ya es momento de recoger los juguetes y sentarnos a comer. Voy a salir de la habitación para que los recojas.



Bueno Daniel, tal como acordamos, para jugar con tus juguetes luego de la cena debías guardarlos y no lo hiciste. No puedes seguir jugando.



Normas y celebración

¡Qué lindo me queda mi dibujo en la pared!



Lore, solo se debe pintar en los cuadernos y en tu tablero, pintar en la pared va en contra de las normas que hemos acordado contigo. ¿Qué opinas si las limpias? recuerda que para que puedas usar tus crayolas luego del almuerzo debes limpiar la pared.

Mm... bueno mamá.



¡Muy bien Lore! Así puedes usar las crayolas tanto como quieras, te felicito, ¡estoy muy orgullosa de ti!



Mami, mira mi dibujo en mi cuaderno!



También podemos poner la norma de pintar en las paredes solo cuando haya papel pegado en la pared. Así puedes ofrecer a tu niña o niño la opciones de pintar en diferentes espacios.



Frente a un comportamiento difícil, se debe ofrecer una elección

● Cuando no se cumpla la norma establecida debe haber una consecuencia.

● Cuando se presente el comportamiento esperado, debe celebrarse y felicitarles inmediatamente.



¿Cómo deben ser las consecuencias?

X No deben ser

- Severas
- Enfocadas en castigar
- Utilizadas para asustar



✓ Deben ser

- Una opción
- Inmediatas
- Entregadas con calma
- Claras
- Realistas
- Comunicadas de antemano
- Creadas para promover comportamientos positivos
- Instrumentos para buscar bienestar
- Adecuadas a la edad
- Relacionadas con la situación



El acuerdo de esta semana

Usar las consecuencias solo como último recurso, solo con niñas y niños mayores de 4 años y con las características que aprendí.

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).



¿Qué situaciones retadoras tuve esta semana con mi niña o niño?

¿Utilicé alguna de las estrategias aprendidas?

¿Qué fue lo más sencillo? ¿Qué fue lo más difícil?

¿Cómo reaccionó mi niña o niño?



Diversión en familia

Dibuja con tu niña o niño una acción en la que hace poco haya roto las rutinas o normas del hogar (*por ejemplo, no poner la ropa sucia en el cesto, o no apagar el televisor antes de comer*) y frente a esta imagen conversen y dibujen una consecuencia que se les ocurra.

Recuerda las características que deben tener las consecuencias

RUTINA O NORMA

ESTRATEGIA



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee las preguntas, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

¿Qué consecuencias tienen mis acciones en mi niña o niño?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
establecer consecuencias



Sesión 10

DÍA / MES / AÑO

Entender comportamientos difíciles III: acompañar emociones



Mensajes clave

Durante la primera infancia las niñas y niños están en proceso de reconocimiento de sus emociones y su cerebro se encuentra en desarrollo, por lo que suelen tener emociones muy intensas.

Ninguna emoción es mala, todas son útiles y normales. Todas surgen por una razón, existen como formas de respuesta y adaptación a las situaciones que pasan.

Podemos acompañar las emociones de las niñas y niños así:

nombrar la emoción + decir cómo se siente en el cuerpo + explicar por qué la siente y validarla (decirle que lo entiendes, que es normal, que a ti también te pasa).

Cuando las niñas y los niños experimentan rabia, frustración o se sienten disgustados por alguna injusticia les podemos enseñar a usar su gran voz.



ACTIVIDAD EN EL TALLER

Dibuja una emoción muy fuerte que hayas experimentado en la última semana. La idea es que seas creativo en cómo la vas a representar, todo debe ser dibujado.



Pasos a paso para acompañar emociones

TIPS PARA ACOMPAÑAR EMOCIONES

Si son **muy pequeños** o apenas empiezan a hablar de emociones necesitan que les expliquen lo que sienten:

1. Nómbrale la emoción que siente y enséñale las diferencias para que aprenda a hacerlo solo/a.
2. Descríbele cómo se siente en el cuerpo la emoción que está experimentando.
3. Explícale qué situación causó la emoción y qué mensaje le trae esa emoción.
4. Valida la emoción diciéndole que está bien sentirla, que a todos nos pasa.



Permítele expresar la emoción con respeto: llorar, abrazar, dibujar lo que les sucedió, hablar sobre lo que sienten.



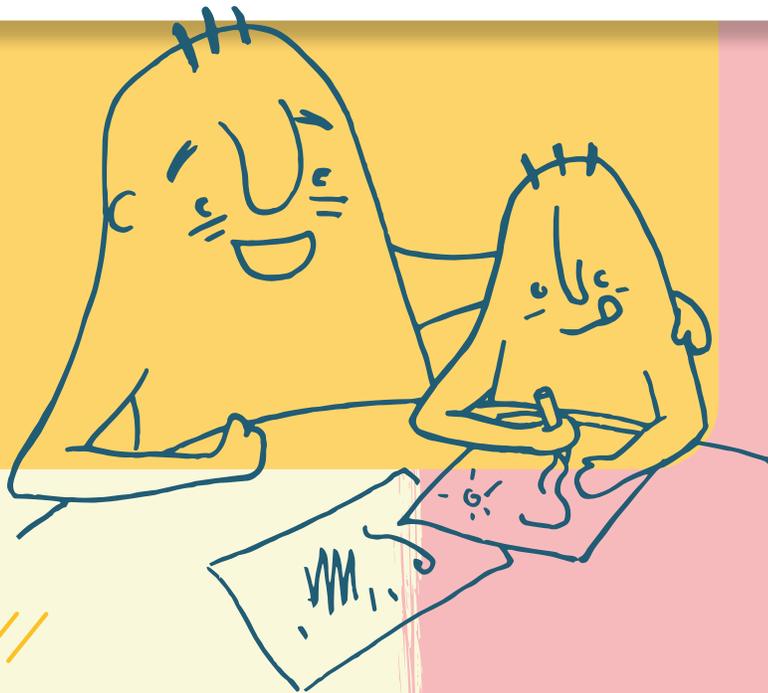
Importante: acompañar la emoción no significa ceder; si la niña o el niño está triste porque es hora de apagar el televisor, se acompaña la emoción de tristeza, pero el televisor continúa apagado.





Si son **más grandes** y ya hablan de emociones se espera que las niñas y los niños empiecen a identificar y expresar lo que sienten:

1. Pregúntale “¿Qué emoción estás sintiendo?”
2. Pregúntale “¿Cómo se siente en el cuerpo la emoción que estás experimentando?”
3. Pregúntale “¿Qué crees que te generó esta emoción?” y “¿Qué mensaje crees que te trae esta emoción?”
4. Valida la emoción diciéndole que está bien sentirla, que a todos nos pasa.
5. Permítele expresarla con respeto: llorar, abrazar, dibujar lo que les sucedió, hablar sobre lo que siente.



Tips para acompañar cada emoción

1. Celebra los logros y momentos felices de tu niña o niño.
2. Anima a tu hija o hijo a expresar sus emociones positivas y a compartir tus alegrías contigo.
3. Participa en las actividades que le brinden felicidad y diversión.



TRISTEZA



1. Valida los sentimientos de tristeza de tu niña o niño sin minimizarlos.
2. Ofrece consuelo y apoyo emocional, mostrándote disponible para escuchar.
3. Ayuda a tu niña o niño a identificar la causa de su tristeza y encontrar formas saludables de manejarla, por ejemplo, llorando, abrazando, conversando o dibujando sobre lo que sucedió.

1. Se comprensiva o comprensivo y paciente frente a los miedos de tu niña o niño, sin ridiculizarlos.
2. Bríndale seguridad y tranquilidad, demostrando que estás ahí para protegerlas o protegerlos.
3. Evita juzgar sus reacciones ante estímulos que le causen miedo y bríndale apoyo emocional.

MIEDO



1. Respeta las preferencias y aversiones de tu niña o niño, incluso si no las comprendes completamente.
2. Ayúdala o ayúdalo a identificar situaciones o alimentos que le generen asco y a encontrar formas de evitarlos o enfrentarlos.
3. Evita juzgar sus reacciones ante estímulos que le causen asco y bríndele apoyo emocional.

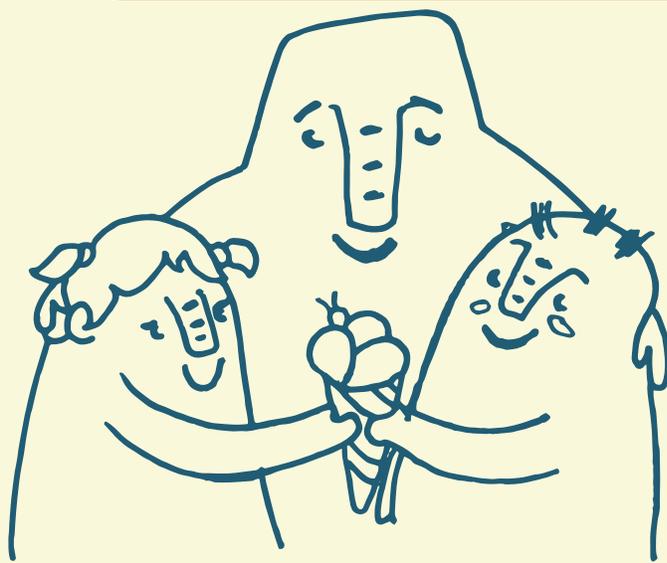
ASCO



RABIA



1. Enséñale a tu niña o niño que sentir enojo es normal, pero que es importante expresarlo de manera adecuada.
2. Ayúdala o ayúdalo a identificar las señales físicas de la ira para que aprenda a manejarla.
3. Practiquen en momentos de calma la respiración profunda para que en momentos de mucha rabia pueda implementarla por su cuenta.
4. Fomenta la comunicación abierta y el diálogo constructivo para resolver conflictos.
5. Explícale que tiene una gran voz con la que puede poner límites y expresar su molestia.
6. Escúchalo cuando manifieste rabia por una injusticia y reconoce tus errores pidiendo perdón.



Tips para hablar de emociones con tu niña o niño

Conversen sobre las emociones que ustedes como cuidadores sienten. Cuéntenle a sus niñas y niños cuando están felices, pero también cuando están tristes, asustados, etc. Hablen sobre:

- ¿Cómo se siente esa emoción en el cuerpo?
- ¿Qué diferencia hay entre esa y otras emociones?
- ¿Por qué siente esa emoción? Es decir ¿qué sucedió?
- ¿Qué vas a hacer o qué hiciste para volver a la calma? y ¿cómo puede tu niña o niño apoyarte en eso? Un abrazo por ejemplo.



Lean libros juntos y hablen de lo que ven. Pregúntales:

- ¿Qué hacen los personajes?
- ¿Qué emociones está sintiendo cada personaje?
- ¿Cómo se siente esa emoción en el cuerpo?
- ¿Por qué se está sintiendo así ese personaje?
- ¿Qué puede hacer ese personaje para volver a la calma?



- Miren películas sobre las emociones, por ejemplo, Intensamente 1 e Intensamente 2.
- Conversen sobre los personajes y las emociones que representa cada uno.
- Miren películas que les hagan sentir emociones y conversen sobre lo que sienten y por qué lo sienten. Por ejemplo, Coco, Encanto, Up, etc.



- Conversen sobre las emociones primarias (alegría, tristeza, rabia, miedo y asco) y asígnenles colores.
- Después dibujen un monstruo de las emociones para identificar cómo se están sintiendo y píntenlo con los colores de las emociones que predominan durante su día.

IMPORTANTE

Estar alerta cuando las niñas y los niños tengan cambios radicales de comportamiento, preguntarles qué pasa y buscar la causa para entender el problema y poder apoyarlos.



El acuerdo de esta semana

Acompañar las emociones de mi niña o niño usando los elementos que compartimos hoy.

No olvidar los 5 minutos de **Tiempo apapacho** diario con mi niña o niño. Regístralo en la bitácora cuando lo cumplas (pág. 13).



¿De qué manera decidí acompañar las emociones de mi niña o niño?

Blank lined area for writing the answer to the question above.

¿Cuáles emociones me sentí más cómoda o cómodo acompañando? ¿Por qué?

Blank lined area for writing the answer to the question above.

¿Qué emociones me costó más acompañar? ¿Por qué?

Blank lined area for writing the answer to the question above.

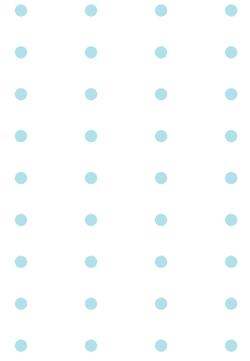
¿Cómo reaccionó mi niña o niño a mi acompañamiento emocional?

Blank lined area for writing the answer to the question above.



Diversión en familia

Dibuja con tu niña o niño cómo se ve cada emoción (alegría, rabia, rabia, tristeza, miedo, asco). Sean creativos, pueden usar colores, pintura crayones, escarcha.



Espacio de reflexión

Este es un espacio de reflexión. Lee la pregunta, toma un momento para pensar y escribe tu respuesta.

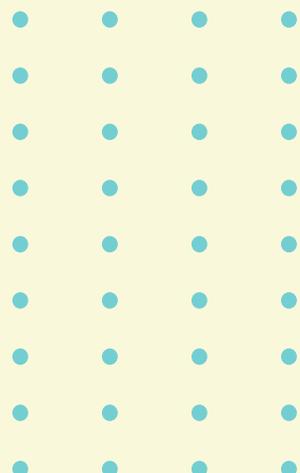
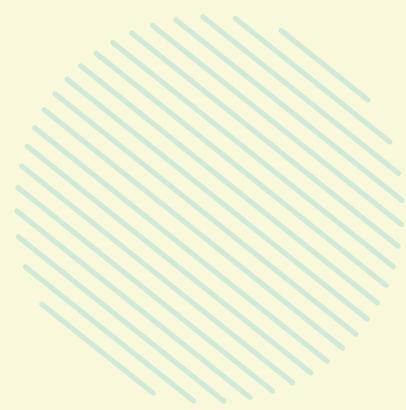
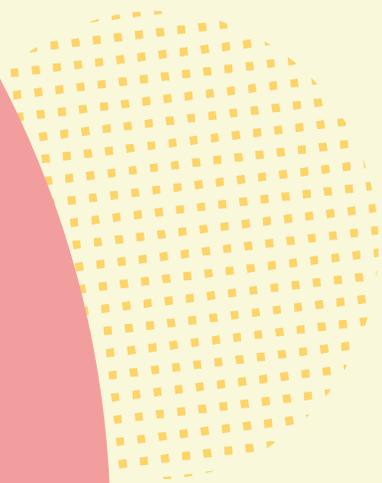
¿Cómo quiero que se sienta mi niña o niño conmigo?



La receta familiar

Ingrediente de esta semana:
**acompañar todas las
emociones de las niñas
y los niños**

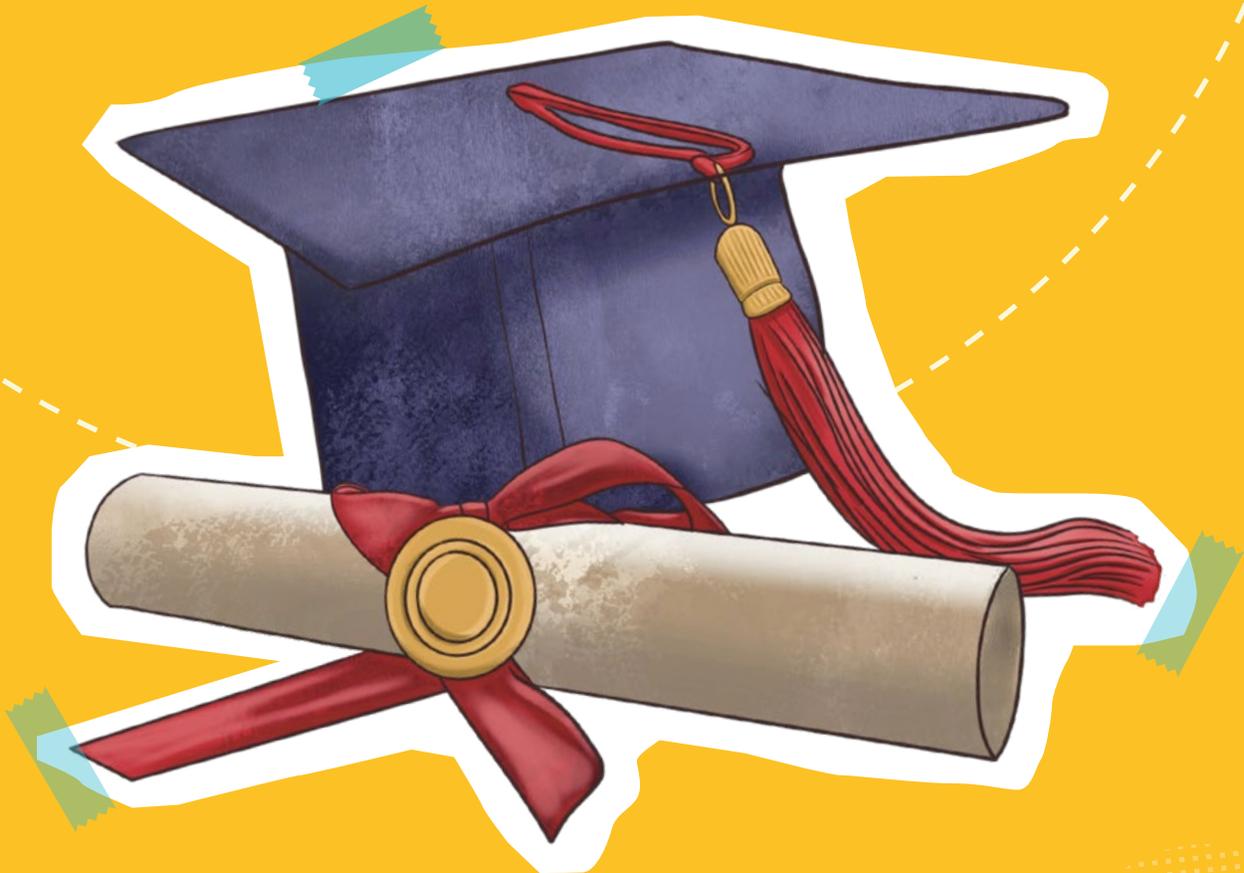




Sesión 11

DÍA / MES / AÑO

Cierre y celebración



TIPS

La **Bitácora apapacho** es tuya y de toda la familia, les ayudará para ser cada día mejores y seguir aprendiendo sobre la **crianza amorosa y sensible**.

Recuerda que pueden usar la **Bitácora apapacho** en los momentos felices para recordar y repetir actividades que les gustaron y en los momentos difíciles para usar todas las herramientas que han aprendido en estas semanas.

Practica el **Tiempo apapacho** a diario, ya que es una herramienta para fortalecer la relación y promover el desarrollo de tu niña o niño.



Herramientas apapacho

1

Fortalecer la relación

- Compartir tiempo apapacho diario
- Felicitar y celebrar a diario
- Gestionar mis emociones como cuidador
- Conocer sobre los momentos del desarrollo infantil
- Implementar actividades para promover el desarrollo y el juego

2

Crear estructura en el día a día

- Establecer rutinas diarias
- Acordar normas
- Usar una comunicación asertiva
- Dar instrucciones claras

Crear un ambiente estructurado y estable para las niñas y niños del hogar.

3

Manejar situaciones retadoras

- Redireccionar comportamientos
- Explicar las consecuencias naturales
- Dar opciones
- Dar atención a comportamientos deseados
- Acompañar las emociones
- Alejar del peligro
- Implementar consecuencias pre-establecidas



El ciclo apapacho

Cada situación difícil va a ser diferente y vamos a necesitar recordar y recorrer el ciclo **apapacho**. ¡No olvidemos todas las herramientas que ahora tenemos!

1
Fortalecer la relación

2
Crear estructura en el día a día

3
Manejar situaciones retadoras

La receta familiar de la crianza amorosa y sensible

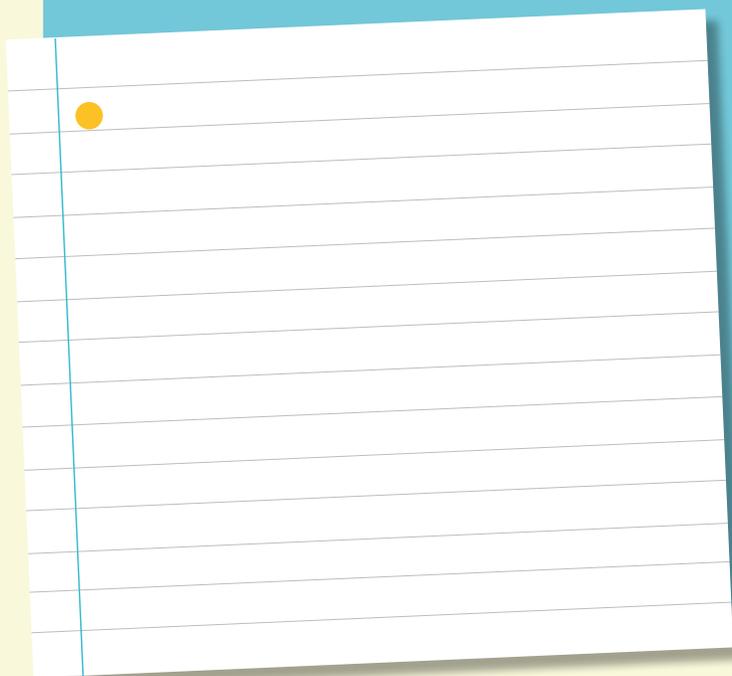
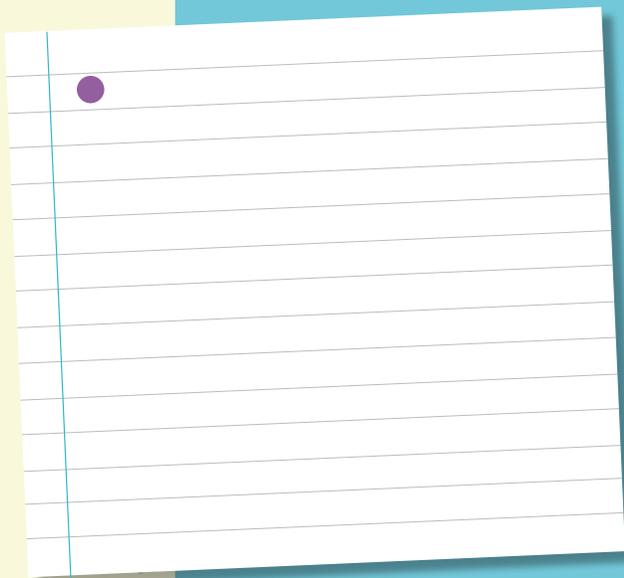


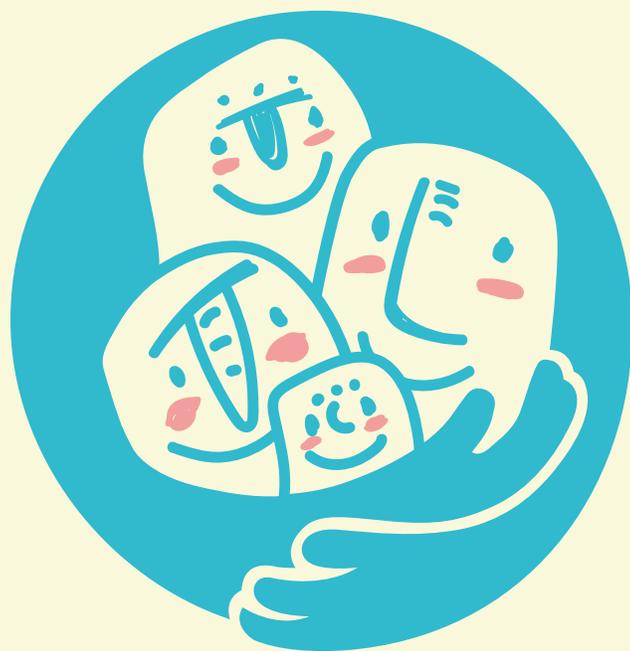
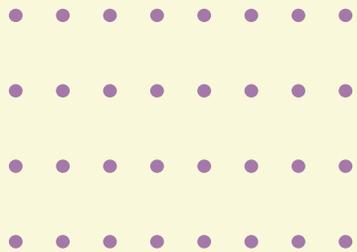
- Toma un momento para expresar tus reflexiones y compromisos personales a través del dibujo de tu **receta familiar de la crianza amorosa y sensible**.
- Reflexiona sobre esta experiencia y cómo te ha impactado.
- Piensa en las lecciones más importantes que has aprendido y en los compromisos que tú y toda la familia están dispuestos a hacer para crear un entorno seguro y amoroso para todas las niñas y niños a su cuidado.
- Utiliza los colores para representar visualmente tu receta familiar, ten en cuenta tu experiencia, aprendizajes y compromisos.

La receta familiar de la
crianza amorosa y sensible



Después de haber escuchado los compromisos y la reflexión del grupo, te invito a que registres 3 compromisos para promover la **crianza amorosa y sensible** con tu niña o niño. Cada vez que tú y otros cuidadores y cuidadoras de _____ [*nombre de tu niña o niño*] sientan agotamiento y dificultades en el proceso de crianza pueden regresar aquí y recordar estos compromisos.







Bitácora apapacho

La bitácora Apapacho es un espacio para ti en el que podrás registrar tus experiencias como mamá, papá o adulto responsable de tu niña o niño, y podrás llevar la cuenta de todas las cosas que aprenderás en las próximas semanas en

compañía de
apapacho



OPS



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH