



# Manual de Facilitación

Estrategia apapacho

para la Promoción de la Crianza  
Amorosa y Sensible y la Prevención  
de la Violencia en la Primera Infancia



Fundación  
apapacho

### **Autores:**

Jorge Cuartas,  
*New York University, Universidad de los Andes,  
Fundación Apapacho*  
Juliana Borbón,  
*Fundación Apapacho, Universidad de los Andes*  
Luciana Beccassino,  
*Fundación Apapacho, Universidad de los Andes*  
Melissa Guerra Rubio,  
*Fundación Apapacho, Universidad Javeriana*  
Catalina Rey-Guerra,  
*New York University, Fundación Apapacho*  
Helen Baker-Henningham,  
*University of the West Indies & Bangor University*

### **Con el apoyo técnico:**

*Fundación Apapacho*  
María Alejandra Gutiérrez Torres

*Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*  
Equipos técnicos

*Dirección de Primera Infancia*  
Luz del Carmen Montoya Rodríguez  
Carlos David Mendez Baquero

*Laboratorio de Innovación, Dirección de Planeación y  
Control de Gestión*

Maria Fernanda Rodríguez Camacho

*Subdirección de Gestión Técnica para la Atención a la  
Primera Infancia*

Geraldine Moreno Delgado  
Paola Jeannette Trujillo Uribe  
María Cristina Agudo  
Juan Sebastián Fernández Gómez

*Dirección de familias y comunidades*

Alexandra Mancera Carrero

*Subdirección de Articulación Territorial del Sistema  
Nacional de Bienestar Familiar*

Nidia Marlesuy Malagon Ortiz

La Estrategia Apapacho para la Promoción de la  
Crianza Amoroso y Sensible y la Prevención de  
la Violencia en la Primera Infancia: Manual de  
Facilitación © 2024 por Jorge Cuartas, Juliana  
Borbón, Luciana Beccassino, Melissa Guerra,  
Catalina Rey-Guerra, and Helen Baker-Henningham  
tiene una licencia CC BY-NC-SA 4.0 

**Diseño y diagramación:** Rediseñando Mundos

**Fecha edición:** junio 2024

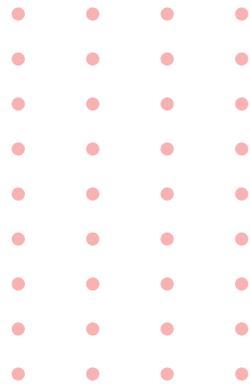
### **Presentación:**

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 apoyar diferentes fases de la investigación formativa y diseño de este manual. También agradecemos a Dana McCoy, Hiro Yoshikawa, Aisha Yousafzai, Jamie Lachman, Frances Gardner y demás personas que retroalimentaron y apoyaron este trabajo.





# CONTENIDO



<b>1.</b>	<b>Descripción de la Estrategia Apapacho</b>	<b>7</b>
<b>2.</b>	<b>Base teórica</b>	<b>8</b>
<b>3.</b>	<b>Objetivos de Apapacho</b>	<b>12</b>
<b>4.</b>	<b>Estructura general y sesiones</b>	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>Estrategia pedagógica</b>	<b>23</b>
<b>6.</b>	<b>Metodología y logística</b>	<b>24</b>
<b>Sesión 1</b>	<b>Conocernos y establecer acuerdos</b>	<b>25</b>
<b>Sesión 2</b>	<b>Celebrar y felicitar a niñas y niños</b>	<b>33</b>
<b>Sesión 3</b>	<b>Reconocer y gestionar nuestras emociones</b>	<b>40</b>
<b>Sesión 4</b>	<b>Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños</b>	<b>54</b>
<b>Sesión 5</b>	<b>Fortalecer nuestra relación con las niñas y los niños y el Tiempo Apapacho</b>	<b>62</b>
<b>Sesión 6</b>	<b>Establecer rutinas diarias y normas adecuadas para cada momento del desarrollo</b>	<b>70</b>
<b>Sesión 7</b>	<b>Comunicación asertiva e instrucciones claras</b>	<b>80</b>
<b>Sesión 8</b>	<b>Entender comportamientos difíciles I: redireccionar</b>	<b>92</b>
<b>Sesión 9</b>	<b>Entender comportamientos difíciles II: consecuencias</b>	<b>101</b>
<b>Sesión 10</b>	<b>Entender comportamientos difíciles III: acompañar emociones</b>	<b>107</b>
<b>Sesión 11</b>	<b>Cierre y celebración</b>	<b>114</b>
	<b>Referencias</b>	<b>118</b>



# 1. Descripción de la Estrategia apapacho

Apapacho busca apoyar y acompañar a cuidadoras y cuidadores (incluyendo padres, madres y otros adultos) para promover el cuidado sensible y amoroso de niñas y niños menores de cinco años y prevenir la violencia en el hogar. Apapacho se fundamenta en perspectivas:

- (1) socioecológicas
- (2) desarrollo humano
- (3) neurociencia y del desarrollo de capacidades

Esta estrategia fue diseñada considerando tanto un enfoque de derechos, como las voces de madres, padres y otros cuidadores, al igual que el conocimiento de los técnicos del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) y de los funcionarios públicos quienes han liderado temas de familia y niñez.

Apapacho trabaja con las fortalezas y conocimientos de las familias para maximizar fuentes de protección y reducir factores de riesgo que puedan conducir a la violencia contra las niñas y los niños desde la gestación hasta los 5 años. El cuidado a las cuidadoras y cuidadores es central en Apapacho, ya que el bienestar y desarrollo de capacidades para la crianza son los ingredientes esenciales para promover un cuidado sensible y amoroso, así como el desarrollo integral de las niñas y los niños desde la gestación hasta los cinco años.

Este manual busca apoyar a quienes han recibido entrenamiento en Apapacho previamente y tienen interés en implementarlo.

En Apapacho se reconoce la importancia del facilitador dado el rol que tendrá en los grupos y donde dará vida a este manual, compartiéndolo con las familias de forma divertida, cuidadosa y con un lenguaje cercano.

El facilitador desarrollará acciones encaminadas a motivar la asistencia de las familias a las sesiones, resignificar sus prácticas y transformarlas y especialmente invitar a las familias a construir conocimiento de manera conjunta.

A través de este manual se compartirán las distintas herramientas desarrolladas del programa para promover el cuidado sensible y amoroso a través del apoyo y acompañamiento a las familias y cuidadores.



## 2. Base teórica

### *La primera infancia es un periodo de inmenso potencial*

La ciencia ha demostrado que el cerebro y otros sistemas biológicos se desarrollan rápidamente en la primera infancia y establecen las bases o cimientos para el aprendizaje, la salud física y mental, y el éxito social y económico a lo largo de la vida (Black et al., 2017). Adicionalmente, la neurociencia demuestra que los contextos y las experiencias que vivimos son las que determinan este desarrollo para así lograr que el cerebro se adapte y responda adecuadamente a los contextos que habitamos (Berens & Nelson, 2019; Bronfenbrenner & Morris, 2007).

Si bien la capacidad de cambio o flexibilidad del cerebro en respuesta a las experiencias en la primera infancia permite un enorme potencial para el desarrollo, este puede verse afectado cuando las niñas y los niños están expuestos a contextos violentos que no les brindan las experiencias que necesitan para favorecer su desarrollo (Cuartas, 2021).

### *La violencia afecta negativamente el desarrollo infantil y el progreso social*

La violencia contra las niñas y los niños es una de las mayores amenazas para el pleno desarrollo infantil. Todas las formas de violencia, incluyendo los gritos, insultos, amenazas, palmadas y otros castigos físicos, aumentan el riesgo de un desarrollo cerebral atípico, problemas de salud física y mental, dificultades de aprendizaje y bajo logro académico, y comportamientos violentos a lo largo de la vida (Cuartas, 2021; McLaughlin et al., 2021; Nelson & Gabard-Durnam, 2020). Lamentablemente, el uso de estas violencias contra las niñas y los niños ha sido históricamente aceptado y legitimado como práctica de crianza. Por este motivo, la violencia en el hogar es una de las raíces/causantes de la violencia en las comunidades y sociedades y de muchos otros problemas sociales y económicos que enfrentamos.

### *El cuidado sensible y amoroso es un escudo protector frente a la violencia*

Un cuidado sensible y amoroso puede promover el pleno desarrollo infantil en la primera infancia y servir como un escudo protector para las niñas y los niños que han sido víctimas de violencia (Britto et al., 2017). El cuidado sensible y amoroso incluye, entre otros, el garantizar oportunidades de aprendizaje en el hogar respondiendo a las necesidades de las niñas y los niños desde la gestación, haciéndolos sentir seguros y protegidos.

## Promoción del cuidado sensible y amoroso y prevención de la violencia en el hogar para potenciar el desarrollo infantil

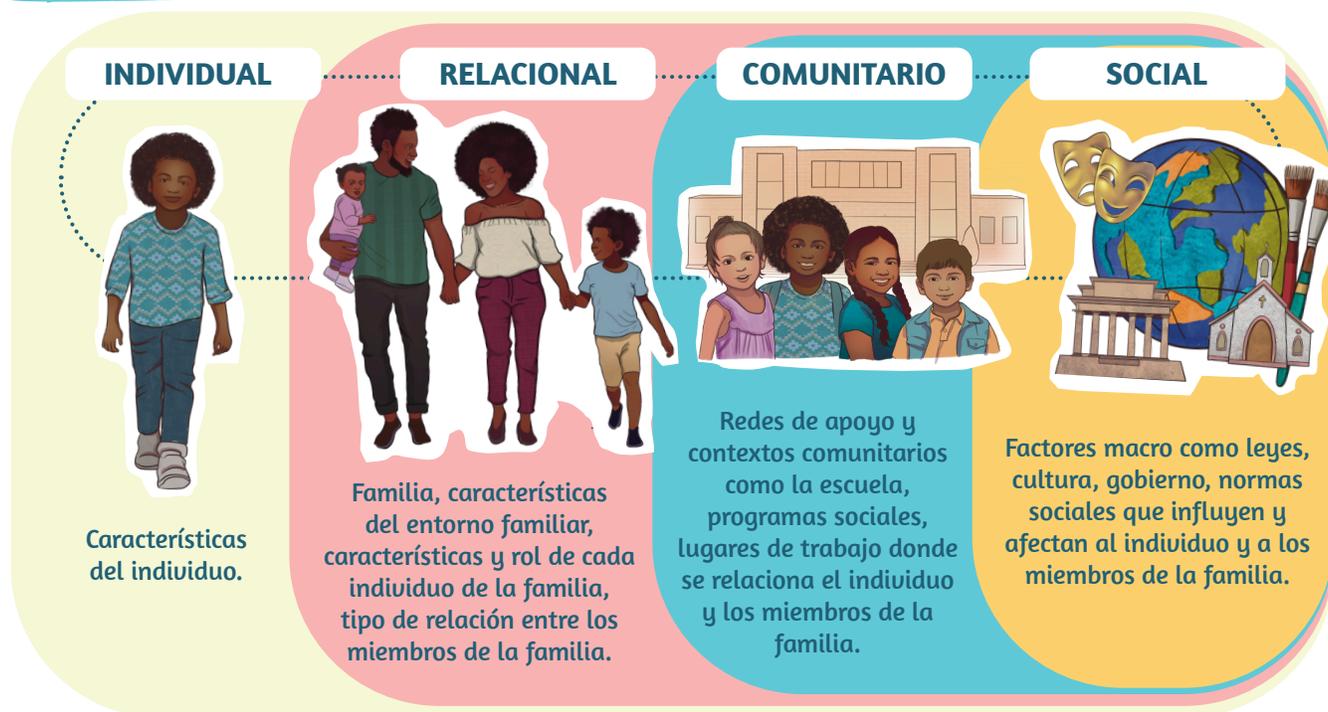
La promoción efectiva del cuidado sensible y amoroso y la prevención de la violencia pueden maximizarse al adoptar perspectivas (1) socioecológicas, (2) del desarrollo en la infancia y (3) basadas en la neurociencia y el desarrollo de capacidades.

**Perspectiva Socioecológica:** El contexto familiar o relacional (ej. estrés familiar y experiencias en la propia infancia de las personas cuidadoras), comunitario o barrial (ej. redes de apoyo y programas sociales disponibles), y social (ej. normas sociales y políticas) influyen en las actitudes, creencias, conocimiento y comportamientos de las cuidadoras y los cuidadores. Por este motivo, Apapacho reconoce las experiencias

vividas y los contextos de las familias, y busca promover fuentes de protección (ej. acceso a información sobre crianza, apoyos sociales, desarrollo de habilidades) y reducir riesgos contextuales (ej. normas sociales que promueven la violencia) para así prevenir la violencia contra las niñas y los niños y promover su cuidado sensible y amoroso (Bronfenbrenner & Morris, 2007; Cuartas et al., 2022).

**Perspectiva del desarrollo en la primera infancia:** las necesidades y comportamientos de las niñas y los niños y los retos que enfrentan sus cuidadoras y cuidadores cambian a lo largo del curso de vida. Por esto, Apapacho es sensible a las necesidades y retos cambiantes que experimentan las familias a lo largo del proceso de desarrollo infantil y busca trabajar sobre los conocimientos, objetivos de crianza y necesidades propias de cada familia (Cuartas et al., 2022; Tamis-LeMonda, 2022).

### Figura modelo ecológico



## Necesidades y retos por momentos de desarrollo

	Necesidades del niño / a	Retos del cuidador
 <p>Primeros meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptarse al mundo.</li> <li>• Cercanía física y emocional.</li> <li>• Seguridad por parte del cuidador principal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento.</li> <li>• Cambios hormonales, depresión postparto.</li> <li>• Lactancia.</li> <li>• Adaptarse a nuevas rutinas.</li> <li>• Nuevas dinámicas de pareja.</li> <li>• Conocer y comprender las señales y comunicación del bebé.</li> </ul>
 <p>De 6 a 12 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad y cercanía con el cuidador principal.</li> <li>• Garantizar un espacio seguro.</li> <li>• Facilitar y estimular el desarrollo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agotamiento.</li> <li>• Nuevas dinámicas de pareja.</li> <li>• Continuar aprendiendo e identificando las señales y la forma de comunicación del bebé.</li> <li>• Proveer espacios y tiempo para estimular el desarrollo.</li> </ul>
 <p>De 1 a 3 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un espacio seguro que favorezca exploración e independencia.</li> <li>• Facilitar y estimular el desarrollo.</li> <li>• Acompañar sus emociones y ayudarlos a expresarlas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manejo de pataletas.</li> <li>• Manejo de deseo de independencia.</li> <li>• Manejo de una mayor curiosidad y demandas (por ejemplo, con preguntas o decir “no” con regularidad).</li> <li>• Comprender las preferencias y personalidades emergentes.</li> </ul>
 <p>De 3 a 5 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor curiosidad por las cosas.</li> <li>• Etapa del ¿por qué?</li> <li>• Facilitar y estimular el desarrollo.</li> <li>• Acompañar sus emociones y ayudarlos a expresarlas.</li> <li>• Favorecer el desarrollo de actividades cotidianas de forma autónoma.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mayor desafío para abordar las constantes preguntas y curiosidad.</li> <li>• Favorecer la interacción con otros niños y adultos en diferentes entornos.</li> <li>• Mayor desafío para lidiar con la frustración y las emociones intensas.</li> </ul>

**Perspectiva de la neurociencia y desarrollo de capacidades:** La ciencia ha demostrado que sólo entregar información no es suficiente para cambiar actitudes, creencias y comportamientos y desarrollar las habilidades que son necesarias para brindar un cuidado sensible

y amoroso. Por este motivo, Apapacho desarrolló una estrategia pedagógica basada en la neurociencia que busca promover habilidades fundamentales para la crianza y la vida tales como la autorregulación, las funciones ejecutivas, conocimientos sobre el desarrollo

infantil, habilidades de comunicación, técnicas de disciplina y confianza en las habilidades propias (Center on the Developing Child at Harvard University, 2016; Cuartas et al., 2022; Magnuson & Schindler, 2019).

### Contexto de política

Apapacho también busca responder a llamados de política pública nacional e internacional. Desde inicios del siglo XX se ha buscado un cambio en la forma como se percibe y se educa a la primera infancia estableciendo algunas legislaciones como la Declaración de Ginebra sobre los derechos de los niños de 1924 y la Declaración de los Derechos del niño de 1959. Finalmente, con la firma de la Convención sobre los Derechos de los Niños (CDN) de 1989 se logra reconocer a las niñas y niños como sujetos de derecho y que requieren atención especial para su pleno desarrollo integral. Por tanto, los países firmantes suponen la aceptación y la obligación de hacer cumplir las leyes y de tomar las medidas requeridas para lograr el cumplimiento de los derechos reconocidos en la convención.

Como respuesta a estos requerimientos, Colombia ha establecido diferentes legislaciones como el Código de la Infancia y Adolescencia de 2006, y la Ley 2089 de 2021, en la cual, se hace explícita la prohibición contra cualquier tipo de violencia, incluido el castigo físico, tratos crueles, humillantes o degradantes y cualquier otro tipo de violencia como método de corrección contra niñas, niños y adolescentes.

Adicionalmente, el ICBF, Ministerio de Salud y Protección social y Ministerio de Educación construyen el lineamiento técnico *para la prevención de las violencias contra las niñas y niños en primera infancia* como un recurso adicional para orientar los esfuerzos que se realicen hacia este fin.

En este contexto, la estrategia Apapacho se enmarca en estas iniciativas de política para contribuir a eliminar la violencia en el hogar y promover prácticas de crianza sensibles y amorosas en las madres, padres y cuidadores de niñas y niños menores de cinco años.



# 3. Objetivos de apapacho

El objetivo general de Apapacho es *promover el cuidado sensible y amoroso, así como prevenir la violencia contra las niñas y los niños desde la gestación hasta los cinco años mediante la promoción de habilidades para la crianza en sus cuidadoras y cuidadores principales.* (ej. Madres, padres, abuelos, etc.).

Específicamente, Apapacho busca:

1. Prevenir la violencia en el hogar contra las niñas y niños menores de cinco años, incluyendo el castigo físico, los gritos y otros tratos humillantes y degradantes.
2. Promover capacidades fundamentales para la crianza en las cuidadoras y cuidadores de niños menores de cinco años, incluyendo conocimientos, sentido de competencia y autorregulación.
3. Reconocer actitudes y creencias sobre el desarrollo infantil y resignificar imaginarios y creencias que legitiman el uso de la violencia en la crianza.
4. Promover la salud mental y bienestar de las cuidadoras y los cuidadores.
5. Incrementar comportamientos parentales positivos en el día a día, incluyendo el tiempo uno a uno con las niñas y niños y el uso de disciplina y educación no violenta.
6. Promover el desarrollo social y emocional de las niñas y niños.

## Valores Centrales:

La estrategia Apapacho es un programa de crianza gratuito y sin fines de lucro, enfocado en fomentar la participación de los cuidadores y potenciar sus fortalezas, construyendo confianza y habilidades para una crianza desde el cuidado y el amor. Apapacho integra el reconocimiento de la sabiduría y liderazgo dentro de las propias comunidades, con la divulgación de conocimientos y estrategias basadas en la evidencia para promover prácticas de crianza sensible pertinentes a las tradiciones y valores de cada familia.



### Aclaraciones sobre el castigo físico

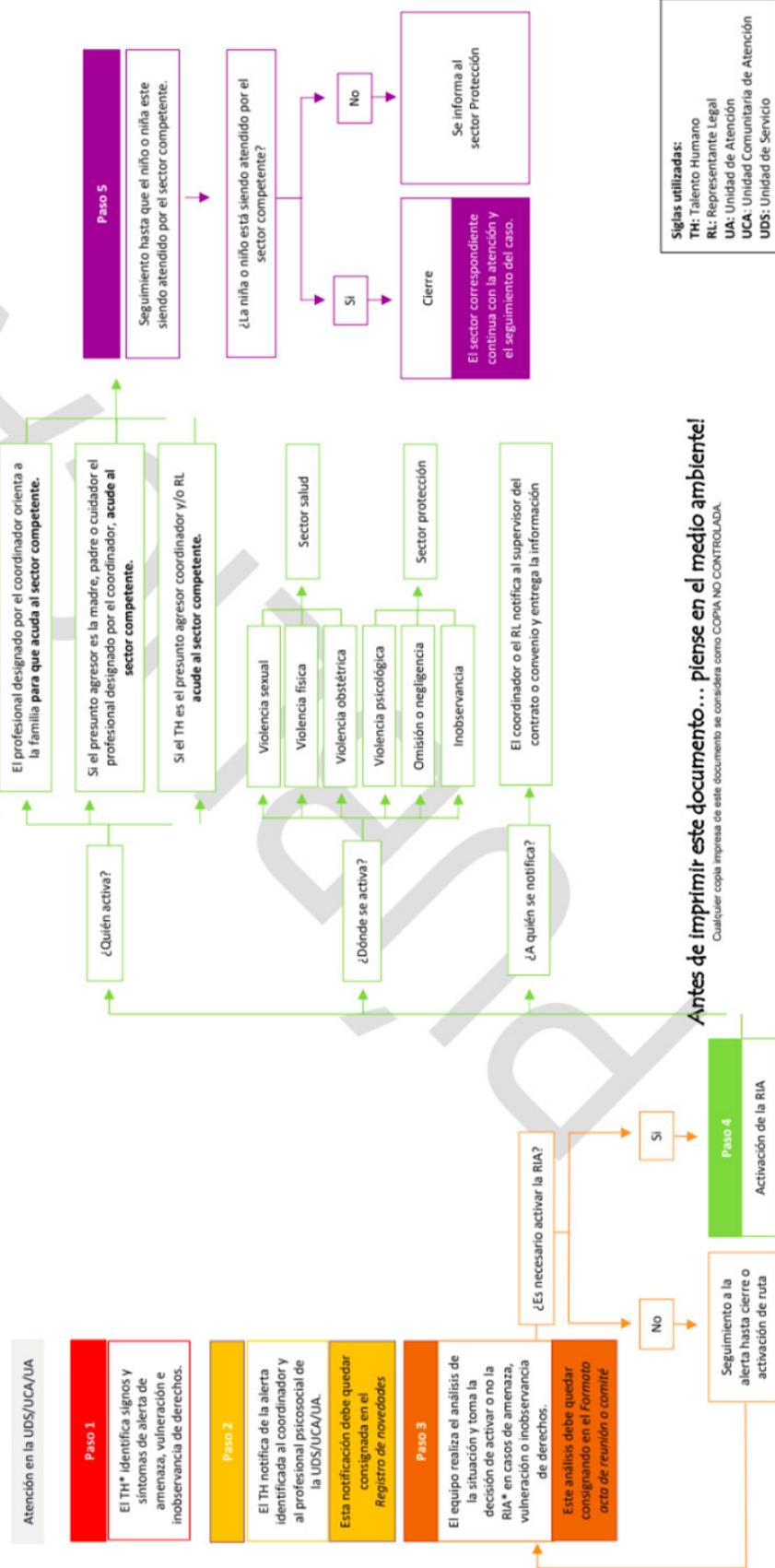
Las ciencias del comportamiento y evidencia disponible demuestran que basarse en fortalezas y promover comportamientos positivos es más efectivo para reducir la violencia que discutir las consecuencias negativas de la violencia o decirles a las familias “qué no hacer” (Cuartas et al., 2022). Dado esto, Apapacho NO discute las consecuencias del castigo físico sino que busca sólo promover capacidades para una crianza amorosa que reduzca el riesgo de la violencia.

Sin embargo, es posible que en alguna sesión o conversación pueda surgir el tema del castigo físico. En caso que el tema del castigo físico o alguna otra forma de violencia sea traído a la conversación, se sugiere el siguiente manejo:

1. Dejar que la persona termine la idea. No interrumpir ni hacer expresiones faciales que le hagan sentir juzgado/a.
2. Con mucha empatía y respeto, recordar a todo el grupo que la crianza es una tarea muy difícil y que sabemos que genera frustración, pero estamos en Apapacho porque queremos abrazar el alma de niñas y niños, aprender estrategias efectivas y positivas y construir prácticas familiares de crianza cariñosa y sensible. La violencia no es una opción en esta forma de crianza.
3. Si hace falta, también conversar sobre los objetivos de crianza que compartieron en la sesión 1. Recuerde que si queremos tener relaciones cariñosas con las niñas y niños y lograr que sean seres humanos empáticos, inteligentes, seguros, amorosos y felices, la violencia no es una alternativa.
4. Terminar la intervención hablando de todas las estrategias positivas que han visto hasta el momento y todas las que van a ver más adelante. Deles la tranquilidad de que aprenderán muchas formas de hacerlo diferente.
5. Con calma y después de haber dicho todo lo anterior, permitir que otros cuidadores opinen.

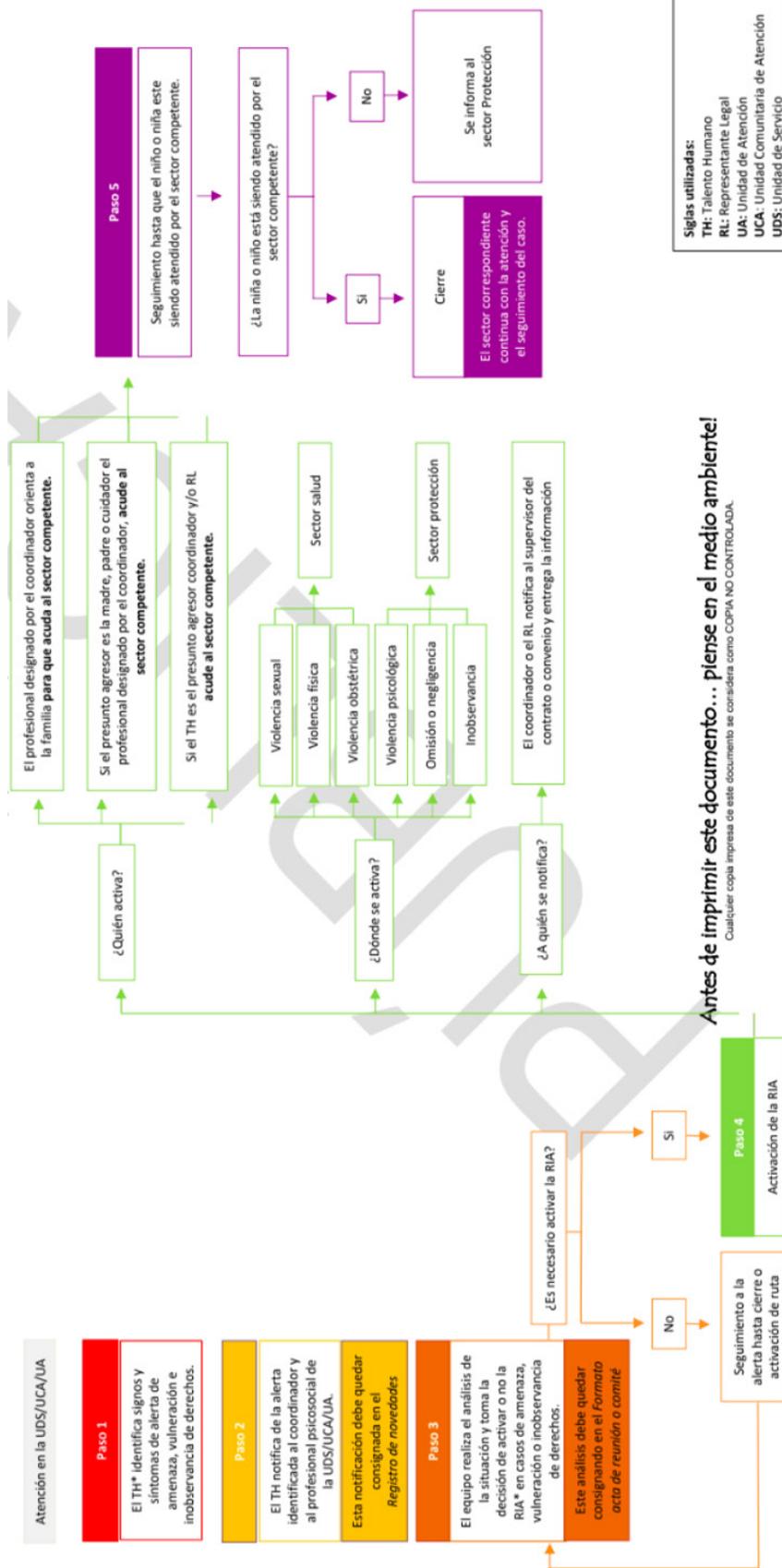
## Rutas de atención

Flujoograma Ruta de actuaciones ante alertas de amenaza, vulneración e inobservancia de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF – con equipo interdisciplinario.



## Rutas de atención

Flujograma Ruta de actuaciones ante alertas de amenaza, vulneración e inobservancia de derechos en los servicios de atención a la primera infancia del ICBF – sin equipo interdisciplinario.



**Siglas utilizadas:**  
 TH: Talento Humano  
 RL: Representante Legal  
 UA: Unidad de Atención  
 UCA: Unidad Comunitaria de Atención  
 UDS: Unidad de Servicio

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!  
 Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

## Alta intensidad emocional

Algunas actividades y temas abordados en las sesiones pueden generar emociones de alta intensidad que sean difíciles para los participantes de gestionar o que les generen un malestar significativo que pueda desencadenar, por ejemplo, en un llanto excesivo.

En caso de que una situación así se presente:

1. Si ocurre mientras se expresa una opinión, dejar que termine la idea. No interrumpir ni hacer expresiones faciales que le hagan sentir juzgado/a. Cuando finalice la idea invite a la persona a realizar algunas acciones que necesite para gestionar la emoción (salir del espacio, tomar agua, respirar, que tengamos un momento de silencio), entre otros.
2. Si durante la sesión usted identifica que una persona está presentando momentos de alta intensidad emocional mientras otra persona expresa una opinión, espere a que esta persona termine la idea, luego acérquese a la persona que está inquieta e invite al grupo a realizar alguna experiencia que permita el retorno a la calma y mencione que lo que surge en el espacio puede generar sensibilidad y apertura en otras familias.
3. Si la persona continúa con una respuesta emocional alta, acompañe a la persona a otro espacio, realice junto a ella un ejercicio de respiración que le ayude a volver a la calma, ofrézcale agua y acompañe durante algunos minutos.
4. Pregúntele cómo se siente luego de esos minutos, si la persona expresa haber logrado la calma invítelo a regresar a la actividad.
5. Si la persona expresa seguir sintiendo malestar, indique que puede esperar en el lugar e integrarse al grupo en el momento en que se sienta mejor.
6. Si usted considera que la persona requiere una atención especializada, ofrézcale recursos de salud mental presentes en la comunidad. Por ejemplo, el centro de salud, trabajadores sociales de alguna fundación e incluso orientadores en los colegios.

## Discusiones entre participantes

Es importante expresar que pueden existir opiniones diferentes, y que todas y todos no deben estar de acuerdo con los demás, pero siempre debe ser un ambiente de tolerancia y respeto.

Como facilitador debe estar atento a la dinámica del grupo e identificar los/las participantes que muestran inconformidad o una actitud retadora, al finalizar la sesión puede brindarle un espacio donde esta persona pueda expresarse.

No obstante, si durante la sesión se presenta una discusión entre algunos participantes, interrumpa la discusión, retome el acuerdo realizado en la primera sesión y reafirme que este es un espacio de co-creación con respeto y no juicio por lo que se invita a expresar las opiniones en primera persona y abstenerse a generar discusiones y altercados con los demás participantes. Si las personas involucradas en la discusión hacen caso omiso, debe informarles que deben retirarse de la sesión.

Posterior a la sesión, debe contactarse de forma individual con estas personas para permitirles expresar lo sucedido, recordarles nuevamente los acuerdos establecidos e invitarlas a regresar a las próximas sesiones cumpliendo los acuerdos.

## Formatos utilizados durante la implementación

1. **Formato de asistencia:** registro preciso de las y los asistentes. Se debe diligenciar todos los grupos durante cada sesión. Cuando asista un cuidador nuevo de una familia que inició el programa se añade a la lista de asistencia. Por el contrario si es un cuidador de una nueva familia no se agrega.
2. **Formato ABC:** registro de la planeación semanal realizada entre la facilitadora y la agente educativa de cada una de las UDS para revisar y acordar la experiencia de la próxima sesión. Aquí es fundamental tener claro el objetivo de la sesión de Apapacho e integrarlo con las prácticas y acciones priorizadas por la agente para cada encuentro grupal por ejemplo a través de los ejemplos.
3. **Formato de autoevaluación:** debe ser diligenciado por cada una de las facilitadoras luego después de cada semana, es decir un formato por sesión. Tiene como objetivo generar un proceso de reflexión y retroalimentación del desarrollo de la sesión.
4. **Formato de observación:** debe ser diligenciado por las coordinadoras del programa con el objetivo de retroalimentar el desarrollo de las sesiones y el proceso de facilitación de las facilitadoras.

## Seguimiento de la Asistencia y Ausencias a las sesiones de Apapacho

Es crucial mantener un registro preciso de las y los asistentes a cada sesión del programa. Esto nos permite evaluar el compromiso de los participantes y ajustar estrategias según sea necesario para maximizar el aprendizaje con el programa. Aquí hay algunas pautas sobre cómo realizar un seguimiento efectivo de la asistencia y cómo manejar las ausencias:

### 1. Registro de Asistencia:

- Al comienzo de cada sesión, solicite a los padres que firmen una lista de asistencia oficial de las sesiones del programa.

### 2. Seguimiento a ausencias:

Cuando un participante falte a una sesión, asegúrese de hacer un seguimiento:

- ¿Llame al participante ausente para verificar su estado y expresar preocupación por su ausencia.
- Recuérdele que en el grupo de WhatsApp se enviará un resumen de lo que se discutió en su ausencia e invítalo a asistir a la siguiente sesión

## Lectura del grupo y fomento de la participación equitativa

Es esencial crear un entorno inclusivo en el que todos los participantes se sientan cómodos participando y compartiendo sus experiencias. Su papel como facilitador/a incluye garantizar que todas las voces sean escuchadas y que cada asistente se sienta valorado y respetado dentro del grupo. Aquí hay algunas estrategias para leer el grupo y fomentar la participación equitativa:

### 1. Observación Activa:

- Esté atento a las señales no verbales de los participantes, como expresiones faciales y lenguaje corporal, para evaluar su nivel de participación y comodidad.
- Observe los patrones de interacción dentro del grupo, incluyendo quién habla con quién, quién tiende a participar más en las actividades generales y a quién le cuesta esa participación en actividades de todo el grupo.

### 2. Fomento de la Participación Equitativa:

- Haga preguntas abiertas que inviten a la reflexión y la participación de todos los padres y/o cuidadores, en lugar de dirigirse solo a un grupo selecto.
- Anime a los participantes más reservados a participar procurando ofrecer retroalimentaciones apreciativas sobre sus comentarios.
- Establezca normas grupales que fomenten el respeto mutuo, la igualdad de oportunidades para hablar generando así un espacio seguro.
- Utilice técnicas de facilitación como: la distribución de turnos y tiempos de palabra, para garantizar que todos tengan la oportunidad de expresarse sin interrupciones.





## Modalidad familiar

Cuando este programa se implemente en la modalidad de atención familiar del ICBF es importante tener en cuenta que las niñas y los niños son menores de 2 años por lo que los ejemplos y las conversaciones deben enfocarse en estas edades. Por ejemplo en la sesión de consecuencias se debe hacer especial énfasis en que esta estrategia solo se recomienda para niñas y niños mayores de 4 años.

Adicionalmente, si la sesión se realizará durante los encuentros grupales de 3 horas es fundamental ajustar la planeación con cada agente educativa/o teniendo en cuenta la presencia de los niñas y niños y las características del contexto. Por favor antes de cada sesión reúnanse con la agente educativa para conversar sobre la planeación y consignar en el Formato ABC el ajuste a la planeación.

# 4. Estructura general y sesiones

La estrategia Apapacho consta de 11 sesiones que se dividen en 3 bloques de aprendizaje y una sesión de cierre. El primer bloque se compone de las 5 primeras sesiones donde se abordan temas para fortalecer la relación con las niñas y los niños. El segundo bloque se compone de la sesión 6 y 7, donde se trabaja sobre la importancia de la estructura en la crianza. Finalmente el tercer bloque se compone de la sesión 8, 9 y 10 donde se abordan las estrategias para manejar las situaciones retadoras que se presentan en la crianza.

En la siguiente tabla encuentran el objetivo y los contenidos de cada una de las sesiones:

	TEMA	OBJETIVO	CONTENIDOS
1	Conocernos y establecer acuerdos	Los asistentes reconocen las sesiones de Apapacho como un espacio seguro, divertido y pertinente para compartir experiencias y aprender colectivamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sesiones Apapacho como espacio seguro y divertido.</li> <li>• Bitácora como herramienta para consignar aprendizajes y reflexionar.</li> <li>• Acuerdos para las sesiones.</li> <li>• Introducción al tiempo Apapacho, fundamental para el desarrollo de niñas y niños.</li> </ul>
2	Celebrar y felicitar a las niñas y niños	Generar con los cuidadores habilidades para reconocer y celebrar los procesos y logros de niñas y niños con lenguaje verbal y no verbal, fomentando la autoestima y el sentido de logro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de la celebración.</li> <li>• Cómo celebrar y felicitar a las niñas y los niños (elementos verbales y no verbales).</li> <li>• En qué momentos celebrar y felicitar a los niños.</li> </ul>
3	Reconocer y gestionar nuestras emociones	Brindar a los cuidadores técnicas de autocuidado y manejo del estrés para mejorar su bienestar emocional y modelar la regulación emocional para sus niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La importancia del autocuidado.</li> <li>• Técnicas de manejo del estrés.</li> <li>• Cómo reconocer nuestras propias emociones.</li> <li>• Cómo calmarnos cuando estamos enojados o tristes.</li> </ul>

Continúa >>



	TEMA	OBJETIVO	CONTENIDOS
4	Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños	Ayudar a los cuidadores a comprender los distintos momentos del desarrollo infantil y adaptar su enfoque de crianza de acuerdo con las habilidades y necesidades de la niña o el niño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cómo identificar las habilidades y necesidades de la niña o el niño en cada momento del desarrollo desde los 0 hasta los 5 años.</li> <li>• Tipos de actividades por momentos del desarrollo que potencian el desarrollo de las niñas y los niños.</li> <li>• Reconocer las señales de estrés o frustración en los niñas y niños.</li> <li>• Promover la empatía y comprensión hacia las niñas y niños.</li> </ul>
5	Fortalecer nuestra relación con las niñas y los niños y el Tiempo Apapacho	Facilitar el desarrollo de vínculos afectivos fuertes y saludables entre cuidadores, niñas y niños a través de una comunicación efectiva y actividades compartidas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidades de comunicación.</li> <li>• Juego y conversación dirigidos por los niñas y niños.</li> <li>• Actividades para hacer con los niñas y niños.</li> </ul>
6	Establecer rutinas diarias y normas adecuadas para cada momento del desarrollo	Trabajar con los cuidadores para establecer un entorno estructurado y predecible que proporcione estabilidad y fomente la autonomía del niño y/o niña.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las normas y rutinas.</li> <li>• Enseñar responsabilidad y fomentar la autonomía.</li> <li>• Los niñas y niños aprenden del ejemplo de los cuidadores (modelar comportamientos deseados).</li> </ul>
7	Comunicación asertiva e instrucciones claras	Discutir con los cuidadores la importancia de dar instrucciones claras, específicas, en afirmativo y realistas para prevenir comportamientos no deseados por parte de los niñas y niños y explicar la importancia de la comunicación para fortalecer el vínculo y cómo herramienta para mostrar el mundo a las niñas y niños y potencializar su desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Características de las instrucciones</li> <li>• Advertencias de transición para ayudar a las niñas y los niños a prepararse para la siguiente actividad.</li> <li>• Comunicación para fortalecer el vínculo y potenciar el desarrollo.</li> </ul>

Continúa &gt;&gt;



	TEMA	OBJETIVO	CONTENIDOS
8	Entender comportamientos difíciles I: redireccionar	Los asistentes adquieren habilidades para abordar comportamientos difíciles, así como para reconocer y manejar la emoción que les genera, identificar la causa del comportamiento y poner en práctica las estrategias de redireccionar o ignorar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recordar gestión de las emociones en adultos.</li> <li>• Entender las razones del comportamiento difícil (exploración, no miden riesgos, activos, atención, cansancio o hambre, expresando emociones, testeando límites, copiando comportamientos, queriendo independencia).</li> <li>• Brindar herramientas para responder a conductas difíciles (redirigir atención, proponer cambio de actividad, dar opciones, dar atención a los comportamientos deseados ignorando los inadecuados).</li> </ul>
9	Entender comportamientos difíciles II: consecuencias	Definir con las familias por qué, cuándo, y cómo utilizar consecuencias para manejar y prevenir comportamientos difíciles y promover las rutinas y reglas del hogar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar y comprender las causas de las conductas difíciles.</li> <li>• Cómo responder a conductas difíciles (consecuencias naturales, consecuencias pre-establecidas).</li> </ul>
10	Entender comportamientos difíciles III: acompañar emociones	Generar con los cuidadores habilidades y estrategias para acompañar las emociones de los niñas y niños.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todas las emociones son útiles y normales.</li> <li>• Herramientas para acompañar las emociones de niñas y niños.</li> </ul>
11	Cierre y celebración	Recordar todo el camino y los aprendizajes para llegar al tesoro.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Revisión de todas las herramientas Apapacho.</li> <li>• El ciclo Apapacho.</li> <li>• Graduación.</li> </ul>

# 5. Estrategia pedagógica

Cada sesión de Apapacho cuenta con una estructura basada en una estrategia pedagógica que busca (1) generar un entorno apropiado para co-construir con las familias, (2) reconocer y construir sobre las experiencias y conocimientos de las familias, (3) promover el desarrollo de capacidades para la crianza que promuevan comportamientos parentales beneficiosos para el contexto familiar y (4) generar acuerdos colectivos para así promover comportamientos parentales positivos en el hogar en el día a día.

1. **Reconocimiento y conexión:** Cada sesión inicia con un momento en el que se busca que los participantes reconozcan cómo se sienten, suelten las preocupaciones y se conecten con los demás participantes y la sesión de Apapacho. Con estas actividades queremos que se construyan vínculos de confianza, atraer la atención de las personas a la sesión y que empiecen a soltarse.
2. **Tejido de saberes:** Después, en el segundo momento, empezamos a abordar los temas definidos para la sesión. El objetivo del tejido de saberes es que las familias compartan los retos y dificultades que enfrentan en la crianza y los conocimientos, experiencias y prácticas de cuidado y crianza que han sido positivas para así construir colectivamente conocimientos y soluciones a retos y dificultades.
3. **Experiencia y co-creación:** En este momento se construye sobre los temas discutidos en tejido de saberes para involucrar a las familias en experiencias pedagógicas que buscan promover nuevas capacidades, conocimientos y comportamientos prácticos y positivos que pueden utilizarse en el día a día para promover el cuidado cariñoso y sensible de las niñas y los niños desde la gestación.
4. **Acuerdos de Apapacho:** Por último, cada sesión terminará con una definición colectiva de acuerdos para realizar en casa con las niñas y los niños. El objetivo de estos acuerdos es que las personas participantes vayan integrando en su vida diaria, poco a poco, las habilidades que se van desarrollando conjuntamente en las sesiones.

# 6. Metodología y logística

## Características del espacio físico

- Espacio con capacidad para 24 asistentes y el facilitador.
- Sillas para las y los participantes y el facilitador, las sillas se disponen en forma de círculo para facilitar el diálogo y desarrollo de la sesión.

## Recomendaciones para el facilitador:

- Previo a la sesión revisar el manual del facilitador para identificar dudas en torno al contenido o el desarrollo de la sesión que puede aclarar con el equipo de Apapacho
- Si las sesiones se desarrollarán en los encuentros grupales de modalidad familiar tener reunión con la agente educativa para ajustar la planeación con base en el formato ABC.
- Preparar los materiales requeridos para cada sesión
- Recordar a través del grupo de WhatsApp los detalles de la sesión para promover la asistencia de las familias
- Una vez en el lugar de la sesión:
  - Organizar la mesa con los refrigerios
  - Disponer el material de la sesión.
  - Se sugiere el uso de un objeto de turno para moderar el uso de la palabra entre los participantes.

## Recursos para el abordaje del grupo

- Tamaño de los grupos: idealmente 12 familias (1 o 2 cuidadores por familia) con cuidador principal, se sugiere que el grupo sea máximo de 25 personas. Esto es flexible y depende del contexto y la modalidad en la que se esté implementando el programa.
- Recibir de forma cordial a las familias
- Evitar tener apuntes en las manos durante las sesiones
- Evitar realizar juicios sobre las intervenciones de los participantes
- Escuchar atentamente y evitar interrumpir
- Felicitar a los asistentes por su participación. Esto implica agradecer cada vez que comparten alguna experiencia, motivarlos a seguir interviniendo y mantener un lenguaje no verbal amable: cuidar la postura, mirar a los ojos y no cruzar los brazos.
- Establecer con las familias participantes acuerdos de respeto y confidencialidad
- Utilizar un lenguaje sencillo e incluyente.
- Realizar preguntas que permitan identificar si las y los participantes tienen preguntas sobre los contenidos de la sesión.
- Antes de iniciar, presentar la agenda de la sesión y los tiempos destinados para la sesión.

# Sesión 1

# Conocernos y establecer acuerdos

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Dar la bienvenida al programa Apapacho a las familias participantes, reconociendo el espacio como promotor del cuidado sensible y amoroso a fin de prevenir cualquier tipo de violencia contra las niñas y los niños desde la gestación hasta los cinco años.

## MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- 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 y manejar comportamientos difíciles.
- 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.

## MATERIALES PARA LA SESIÓN

- 1 Pelota
- 3 mts Lana
- 24 Escarapelas de presentación
- Bitácoras para las familias inscritas
- 1 pliego de papel craft
- 1 rollo de cinta de enmascarar
- 5 marcadores permanentes
- Colores, lápices, esferos
- Listado de asistencia

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
<b>Momento 1:</b> Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Presentaciones: 20 minutos	Lanzando la pelota, cada participante se presenta por medio de una dinámica “de dónde viene mi nombre”, cuenta un poco sobre sus niñas y niños, y expresa sus expectativas del programa.
<b>Momento 2:</b> Tejido de saberes. (25 minutos)	Objetivos: 10 minutos	Compartir los objetivos de crianza y conectar.
	Receta familiar: 15 minutos	Compartir prácticas positivas de su crianza.
<b>MERIENDA (10 minutos)</b>		
<b>Momento 3:</b> Experiencia y co-creación. (25 minutos)	Historia Apapacho: 15 minutos	Conversación y explicación sobre el significado, objetivos y temas del programa.
	Logística Apapacho: 10 minutos	Explicación sobre los aspectos logísticos de la asistencia a las sesiones.
<b>Momento 4:</b> Acuerdos de Apapacho. (40 minutos)	Acuerdos: 20 minutos	Se establecen los acuerdos de las sesiones Apapacho.
	Tiempo Apapacho: 10 minutos	Tiempo de Apapacho diario de 5 minutos en casa.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

**HACER** Previo al ingreso de las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

“El amor no es un lujo”

### Presentaciones: 20 minutos

**NOTA:** Recuerde tener en cuenta el paso metodológico para organizar y disponer el salón a la llegada de las participantes.

**HACER** Ir saludando a medida que las personas entran e ir entregando una bitácora y un sticker para que escriban su nombre y lo peguen en un lugar visible de su cuerpo. Cuando el grupo esté completo dar la bienvenida y agradecer por la participación resaltando la importancia de esta.

**DECIR** Bienvenidos a esta primera jornada de Apapacho, como ven estamos sentados en un círculo, dado que lo que buscamos es que aprendamos de todos y sea un espacio de construcción colectiva, por ello es importante que nos veamos. La primera actividad a la que quiero invitarles es a presentarnos, para ello vamos a ir lanzando una pelota para que cada asistente comparta su nombre y nos cuente: ¿de dónde viene su nombre?, ¿cuáles son las edades y los nombres de sus niñas y niños?, una característica de su familia y ¿cuál fue el motivo por el cual decidió venir hoy? (expectativas).

**HACER** Agarrar la pelota, empezar presentándose, lanzarla y animar a los asistentes. Escuchar con mucha atención mirando a los ojos, con un lenguaje no verbal amigable durante la ronda y agradecerles por participar y asistir.

## Momento 2: Tejido de saberes (25 minutos)

### Objetivos de crianza: 10 minutos

**DECIR** ¡Bienvenidos y bienvenidas! Ahora que ya que nos conocemos me gustaría saber ¿cómo quisieran que sean sus niñas y niños cuando estén grandes? Es decir ¿cuáles son los objetivos de su crianza? Para ello

se invita a que abran sus bitácoras en la página 16 y reflexionen y respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cómo quiero que sea mi niña o niño en el futuro?

Pregunte también:

- ¿Qué cualidades me gustaría que tuviera?
- ¿Cómo me gustaría que afronte los retos de la vida?
- ¿Que contara conmigo o que estuviera solo?
- ¿Que supiera resolver conflictos sin violencia?

**Posibles respuestas: amable, colaborador, amoroso**

- ¿De qué manera yo como cuidador puedo facilitar el desarrollo de estas cualidades desde ya?

**HACER** Invitar a las y los participantes a socializar algunas de las respuestas que escribieron en sus bitácoras; permite escuchar de manera atenta a las personas que decidan participar.

**DECIR** Gracias por compartir. Creo que todos estamos de acuerdo en que queremos que sean niñas y niños (**completar con un resumen de las intervenciones**). Para lograr ello, se requiere de distintos elementos durante la crianza y que potencializan su desarrollo y participación en los entornos. Imaginen que estos objetivos de crianza son distintos en cada familia, son como una receta de un plato que se prepara en familia y que ha sido enseñado por generaciones y que cada uno adiciona un ingrediente según su propia experiencia.

Durante las sesiones vamos a ir adicionando diferentes ingredientes que agregarán a esta receta familiar para una crianza cuidadosa y sensible, con el fin de que la enriquezcan como ustedes lo consideren mejor.

Por eso es tan importante que estén hoy aquí presentes, puedo ver que les interesan sus niñas y niños y que quieren hacer lo mejor posible en su rol como madres, padres y cuidadores.

### Receta familiar para una crianza cariñosa y sensible: 15 minutos

**DECIR:** En esta primera sesión queremos conocer un poco sobre la receta familiar que están usando en su familia para criar a niñas y niños, como les mencioné, las recetas son únicas en cada hogar, pues están basadas en las relaciones e interacciones propias de las familias y sus experiencias.

Durante el programa Apapacho iremos compartiéndonos distintos ingredientes entre las familias (compartiendo sus toques secretos).

Los invito a buscar en la bitácora la **página 17** y decirme que observan allí. *(Dar un momento para las respuestas)*. Correcto, en esa olla les invito a dibujar su receta para una crianza respetuosa y sensible, deben dibujar en el plato cada ingrediente que contribuye a su crianza y que les ha funcionado mejor hasta ahora. Por ejemplo: *Para una persona que sea de Bogotá la receta puede ser el ajiaco del amor y los ingredientes son el agua: jugar mucho, la papa: llevarlo al jardín, etc. Resolver las dudas que surjan.*

**HACER:** *buscar la página 17 en la bitácora guía y mostrarles el diagrama mientras da el ejemplo. Dar tiempo para la experiencia.*

**DECIR:** Ahora les invito a que puedan compartimos la receta de crianza sensible y amorosa que han creado y utilizado este tiempo o inclusive que pueden llegar a utilizar (en el caso de gestantes). Pueden decir lo que quieran mencionar de ella y resaltar el ingrediente que consideren más importante.

**HACER:** *Dar la palabra, permitir que participen y escucharles con atención.*

**DECIR:** Gracias por compartimos esos ingredientes que hacen únicas sus recetas. Espero que sesión a sesión

puedan enriquecer sus recetas con las herramientas y estrategias que construiremos juntos. Hay muchos ingredientes importantes en la crianza de nuestras niñas y niños, sin embargo, como con cualquier receta, hay unos pasos que se deben seguir para poder obtener el mejor resultado. Por ejemplo, para el ajiaco tenemos que iniciar con ingredientes base como la cebolla, el ajo y las guascas, luego agregamos la proteína y los carbohidratos, y así. Lo mismo pasa con la receta familiar. En esta, cada familia agrega ingredientes que hacen única su receta, que aunque no siempre sean los mismos, son indispensables para el éxito de cada plato, o en este caso, de cada crianza.

Sin embargo, el orden del que hablamos en las recetas es fundamental, ¿no les ha pasado? ¿Qué no los ponen en orden y no queda igual la receta? ¡Bueno acá pasa lo mismo! Por eso les queremos dar los primeros ingredientes, esos que siempre deben estar. Estos ingredientes base que normalmente no son cambiados en las recetas, como lo es la papa en un ajiaco, debemos siempre tenerlos muy presentes. Por eso, como pueden ver en su bitácora, estos son los únicos que ya están escritos en la receta, los otros ustedes los pueden ir llenando y modificando con el paso de las sesiones.

### Estos ingredientes base son:

1. Reconocimiento y gestión de emociones de papás, mamás y cuidadores
2. Celebrar a niñas y niños
3. Fortalecer la relación con niñas y niños a través del tiempo Apapacho a diario
4. Conocimiento del desarrollo de niñas y niños
5. Normas, rutinas e instrucciones
6. Manejo de situaciones difíciles con niñas y niños

**HACER:** *Mostrar en la bitácora en la página 18 donde aparece la olla con los ingredientes por nivel.*

## Ingredientes Apapacho



**DECIR:** ¡Estamos muy emocionadas y emocionados de ir creando estas recetas con ustedes! Seguro vamos a encontrar muchas maneras de hacerlas. Hablando de comida, en este momento vamos a pasar la merienda y seguiremos en 10 minutos.

**MERIENDA (10 minutos)**

**Momento 3: Experiencia y Co-creación (25 minutos)**

Historia Apapacho: 15 minutos

**DECIR:** Ahora los invitó a ponernos de pie manteniendo la forma del círculo, yo compartiré con ustedes un rollo de lana y la idea es que vayamos tejiendo saberes entre todos (lanzar la lana y quedarse con una parte del hilo). Nos pasaremos la lana unos a otros y cuando llegue a cada uno(a), responderemos la pregunta: *¿qué significa la palabra Apapacho para mí? No pensemos en el programa sino en el significado que tiene esta palabra en nuestra vida.*

**HACER:** *Agarrar la lana, decir qué significa la palabra Apapacho para usted y pasarla a otra persona. Esperar a que los participantes se la pasen, sonreír y agradecer por cada participación. Al final hacer un agradecimiento general.*

**DECIR:** Gracias por toda esta información, me encanta que haya tanta participación. Tienen razón, Apapacho lo usamos para referirnos a abrazar a alguien. Esta palabra proviene de una lengua indígena de Centroamérica y significa el abrazo del alma. En estas sesiones vamos a aprender a apapachar no solo los cuerpos sino también los corazones de las niñas y los niños. ¡Bienvenidos a este programa!

Las sesiones de Apapacho buscan darle herramientas a madres, padres y cuidadores para fortalecer la relación que tienen con sus niñas y niños, y para manejar situaciones retadoras como las pataletas de manera no violenta. Durante el programa vamos a aprender muchas de las cosas que mencionaron en sus presentaciones.

**HACER:** *Dirigir a la sección de Sesiones Apapacho al inicio de la bitácora, mostrar y presentar los temas de las sesiones. Mostrar nombres específicos de las personas que mencionaron cada tema en su presentación.*

**DECIR:** Como pueden ver en sus bitácoras, en las sesiones iremos aprendiendo sobre diferentes ingredientes que pueden incluir en su receta familiar para una crianza amorosa y sensible. Para lograr este objetivo, las sesiones de la estrategia Apapacho se dividen en 3 bloques de aprendizaje y co-construcción y una sesión de cierre. El primer bloque se compone de las 5 primeras sesiones donde se abordan temas

para fortalecer la relación con las niñas y los niños. El segundo bloque se compone de la sesión 6 y 7, donde se trabaja sobre la importancia de la estructura en la crianza. Finalmente el tercer bloque se compone de la sesión 8, 9 y 10 donde se abordan las estrategias para manejar las situaciones retadoras que se presentan en la crianza.

Como pueden ver, empezaremos hablando de lo importante que es fortalecer la relación y compartir tiempo con nuestras niñas y niños, así como celebrar y felicitarlos. Después hablaremos de nuestras emociones como cuidadores, más adelante aprenderemos cómo piensan y sienten los niños y pasaremos a reconocer la importancia de establecer rutinas, normas y dar instrucciones. En el último bloque aprenderemos herramientas para manejar situaciones retadoras y acompañar las emociones intensas de niñas y niños. ¿Qué tal les suena?

**HACER:** *Escuchar una o dos participaciones.*

Logística Apapacho: 10 minutos

**DECIR:** Como lo vieron en la tabla, el programa Apapacho tiene 11 sesiones de 2 horas cada una. Nos vamos a ver en (indicar el lugar), el día (indicar día de la semana), a las (indicar la hora). En este calendario pueden ubicarse mejor.

**HACER:** *Mostrar el calendario en la sección de Sesiones Apapacho al inicio de la bitácora*

**DECIR:** Durante las sesiones tendremos conversaciones, actividades de respiración, juegos de roles, entre otras ideas. Esperamos que todas las personas se sientan libres y seguras, en este espacio estamos para compartir, acompañarnos, apoyarnos y aprender. Para esto a cada familia se le entregó una bitácora. Allí encuentran los aprendizajes más significativos de cada sesión, espacio para que anoten lo que ustedes consideran importante y unas preguntas de reflexión para que contesten después de cada sesión.

**HACER:** *Preguntar si alguien tiene dudas y responder.*

**DECIR:** Además, tendremos un grupo de WhatsApp, para enviar el material adicional que podrán usar e incluir en su receta familiar para una crianza sensible y amorosa. Así van a poder recordar los aprendizajes y compartirlo con otros cuidadores de su hogar. *En ese grupo solo mencionaremos temas relacionados con el programa.* Además, enviaremos los Acuerdos Apapacho que serán actividades semanales sencillas y prácticas para que ustedes apliquen lo aprendido durante cada sesión. Se manejará como un grupo de difusión, es decir, ustedes recibirán mensajes y encuestas a las que deben contestar, pero no podrán enviar mensajes. Si tienen alguna pregunta o comentario durante la semana, podrán anotarlos en sus bitácoras y discutirlos con nosotros en la próxima sesión. ¿Están de acuerdo?

## Momento 4: Acuerdos de Apapacho (40 minutos)

Acuerdos: 20 minutos

**DECIR:** Los acuerdos son básicos y fundamentales para la convivencia con nuestros niñas y niños. Eso lo aprenderemos más adelante. Por ahora construiremos los acuerdos de las sesiones de Apapacho, así todos podremos establecer unos mínimos para hacer de este espacio un lugar seguro, agradable y de aprendizajes. En este papel craft vamos a redactar los acuerdos conjuntos y lo firmaremos de tal manera que todos podamos comprometernos con ellos. Los acuerdos nos acompañarán en todas las sesiones colgados en esta pared para que podamos traerlos siempre que se necesiten.

Les invito a construir los acuerdos para este espacio, para ello les preguntó: ¿qué necesitan para sentirse seguros y seguras para compartir sus experiencias en estas sesiones? Muchas gracias por sus intervenciones, a partir de lo que compartieron podemos acordar (indicar aquellos elementos que salen de las intervenciones), agregaría que para que este sea un espacio seguro necesitamos escucharnos con respeto y sin juzgarnos, ser empáticos, y participar a través de las preguntas, experiencias y saberes que cada uno posee.

**HACER:** *Escribir en el papel como título: “Acuerdos”; escuchar a las y los participantes. En forma de lista anotar los acuerdos que se mencionen.*

*Garantizar que todos estos acuerdos se incluyan. Si hace falta alguno al final de todas las intervenciones propóngalo usted.*

- Espacio seguro.
- Puntualidad.
- Concentración máxima (no celular).
- Participaciones cortas y dejamos participar a otros.
- Nos permitimos jugar, practicar, equivocarnos y recibir retroalimentaciones. Todos estamos aprendiendo.
- No interrumpir a otros cuando estén hablando.
- Todos tienen voz y voto.
- Solo temas pertinentes en el grupo de Whatsapp.
- Las preguntas, conversaciones y reflexiones que se dan aquí las compartimos en casa con los demás cuidadores. El cuidado es colectivo y debe ser consistente.
- Después de cada sesión dejamos un acuerdo que debemos poner en práctica en casa con los niñas y niños y unas preguntas que nos ayudan a interiorizar las prácticas.

**DECIR:** Muchas gracias por todas sus propuestas. Si todos y todas estamos de acuerdo, podemos ahora proceder a firmar el papel. Recuerden que al firmar nos estamos comprometiendo a cumplir cada uno de los acuerdos durante todo el programa.

**HACER:** *Firmar y repartir marcadores para que todos los asistentes firmen.*

Cómo ya todas y todos firmamos los acuerdos, ahora se van a dirigir a la **página 19** de sus bitácoras y van a registrar y firmar los acuerdos a los que llegamos como grupo. Esto servirá para que los tengan presentes durante todas las sesiones.

## Tiempo Apapacho: 10 minutos

**DECIR:** Ya nos conocimos, conocimos el programa Apapacho y establecimos acuerdos. Ahora aprenderemos un ingrediente para su receta que ayudará a fortalecer la relación con sus niñas y niños. Lo denominamos el *tiempo Apapacho* y consiste en unos minutos diarios en los que escuchamos los deseos de la niña y/o niño y compartimos la actividad que ella o él elijan. Este tiempo tiene el objetivo de fortalecer la relación y también promover la autonomía de niñas y niños. ¿Con ese objetivo, qué imaginan que se hace como cuidadores durante ese tiempo?

**HACER:** *Escuchar las respuestas.*

**DECIR:** Gracias por su participación. En el tiempo Apapacho vamos a acompañar la actividad que decida hacer la niña o el niño, describimos lo que hace, miramos atentamente, respondemos sus preguntas, mostramos interés por lo que hace, participamos si nos lo piden y felicitamos/celebramos lo que hacen.

Para niñas o niños menores de un año podemos mostrarles distintos juguetes y dejar que elija con lo que quiere jugar, acompañar y celebrar su juego con aplausos y entusiasmo.

Ahora, con ese objetivo en mente, ¿qué creen que podríamos evitar hacer en este espacio?

**HACER:** *Escuchar las participaciones.*

**DECIR:** Gracias por participar. Durante el tiempo Apapacho evitamos dar instrucciones, corregir, redirigir la actividad hacia dónde queremos como adultos guiar la experiencia, criticar o preguntar. Este tiempo de calidad en el día a día es muy importante para el desarrollo de los niñas y niños. Por favor diríjense a la página 22 de la bitácora, donde encontrarán la tarjeta que resume el tiempo Apapacho.

**HACER:** *Mostrar y explicar la tarjeta de resumen del tiempo Apapacho de la página 20 y 21 de la bitácora. Preguntar si hay dudas y responder.*

¿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 divertirte 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 interrumpen 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.

20

Sesión 1

¡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 acción 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").
- Ofrecele opciones de actividades para realizar luego de terminar ("Ahora puedes armar este rompecabezas mientras yo termino de hacer esto").
- Házele 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.

21

### Acuerdos y preguntas: 10 minutos

**DECIR:** El acuerdo para apapachar a niñas y niños antes de la siguiente sesión es tener cinco minutos de tiempo Apapacho todos los días y proponer a otros cuidadores del hogar hacer lo mismo.

Cuando finalice el tiempo Apapacho de la semana, les invito a responder las preguntas que se encuentran en la **página 22** de la bitácora Les propongo ver este ejercicio no como una tarea sino como un espacio para reflexionar y conectarnos con las experiencias que realizamos con las niñas y niños en nuestro hogar.

#### **Preguntas de reflexión:**

- ¿Cómo me sentí en el Tiempo Apapacho?
- ¿Cómo me sentí permitiéndole a mi niña o niño decidir la actividad?
- ¿Me costó no dar instrucciones, corregir, criticar o hacer preguntas? ¿Por qué?
- ¿Alguien más en el hogar pasó con la niña o niño? ¿Cómo les fue?



#### **NOTA MODALIDAD FAMILIAR:**

Se sugiere que durante la hora adicional del encuentro grupal se ponga en práctica con niñas y niños el tiempo Apapacho.

**DECIR:** Agradezco a cada uno de ustedes por estar, participar y quedarse hasta el final de la sesión de hoy. Los invité a darnos un aplauso.

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión **DATOS FECHA, HORA Y LUGAR** para que sigamos aprendiendo *¿Les ha pasado que a veces no saben cómo ni cuándo felicitar y celebrar a su niña o niño?*

En la próxima sesión vamos a aprender sobre cómo reconocer y celebrar los logros de sus niñas y niños.

¡Vamos a hablar sobre el lenguaje no verbal y verbal que usamos en estos casos y aparte vamos a aprender sobre los beneficios que estas celebraciones pueden tener en la autoestima y el desarrollo de niñas y niños! Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza cariñosa y sensible.

Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 2

# Celebrar y felicitar a niñas y niños

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Generar con los cuidadores habilidades para reconocer, celebrar y felicitar los procesos y logros de niñas y niños a través del lenguaje verbal y no verbal, fomentando el autoestima y el sentido de logro.

## MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Tablero / papel craft
- 1 Pelota
- Marcadores

## MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

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).

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Retroalimentación: 10 minutos	Retroalimentación del acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión.
	Juego: 20 minutos	Juego de la pelota diciendo una letra y la siguiente persona una palabra que inicie con esa letra.
Momento 2: Tejido de saberes. (35 minutos)	Conversación: 15 minutos	Compartir percepciones y experiencias sobre la celebración.
	Conclusión: 20 minutos	Elementos de la celebración y sus beneficios.
<b>MERIENDA (10 minutos)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación. (35 minutos)	Juego de roles: 10 minutos	Práctica de la celebración en grupos de tres personas.
	Conversación: 10 minutos	Conversar sobre la experiencia del juego de roles.
	Reflexión: 15 minutos	Reflexionar sobre la importancia del lenguaje no verbal en la celebración.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. (20 minutos)	Repaso de lo aprendido: 10 minutos	Beneficios, elementos verbales y no verbales de la celebración.
	Acuerdo: 10 minutos	Continuar con el tiempo Apapacho de 5 minutos diarios y con la celebración diaria de las cosas cotidianas.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

Retroalimentación: 10 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes, organizar el espacio con las sillas en círculo y anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Si quieres que tu hijo sea bueno, hazlo feliz, si quieres que sea mejor, hazlo más feliz. Los hacemos felices para que sean buenos y para que luego su bondad aumente su felicidad.”*

*-Manual de Tolerancia, Héctor Abad Gómez*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran. Cuando el grupo esté completo, dar la bienvenida y agradecer por su participación.

**DECIR:** Vamos a iniciar recordando lo que aprendimos la semana pasada. El tiempo Apapacho son unos minutos que le dedicamos a nuestros niñas y niños donde los acompañamos en la actividad que ellos y ellas decidan sin dar órdenes, ni críticas, ni preguntas. ¿quiénes realizaron uno o más tiempos Apapacho esta semana?, excelente, ¿alguien quisiera compartir qué experimentó y surgió en el tiempo Apapacho a través de las preguntas que respondieron en la bitácora?

### Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo me sentí en el Tiempo Apapacho?
- ¿Cómo me sentí permitiéndole a mi niña o niño decidir la actividad?
- ¿Me costó no dar instrucciones, corregir, criticar o hacer preguntas? ¿Por qué?
- ¿Alguien más en el hogar pasó tiempo con la niña o niño? ¿Cómo les fue?

**HACER:** Esperar unos segundos y felicitarles. Después de hacer las preguntas de reflexión, esperar a que alguien levante la mano o empiece a hablar, en caso contrario, elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Escuchar con mucha atención, mirando a los ojos y asintiendo, después agradecer su participación y por intentar realizar el tiempo Apapacho con las niñas y niños, validar sus emociones y dar retroalimentación si es necesario.

Juego: 10 minutos

**DECIR:** ¡Gracias por compartir! Los felicito por estar participando. El propósito es que podamos tener un espacio de tiempo Apapacho todas las semanas, de incluir a otros cuidadores y de ir aumentando los minutos diarios que dedicamos a las niñas y los niños, la idea es que nos pongamos la meta de tener Tiempo Apapacho todas las semanas y todos los días, recuerden que este tiempo que dedicamos es un ingrediente fundamental y una de las bases en la receta familiar que estamos creando para una crianza sensible y amorosa. Ahora vamos a tener un tiempo de conexión con un corto juego. Con esta pelota...

**HACER:** Agarrar y señalar la pelota.

**DECIR:** Yo voy a decir una letra y la persona a la que le lance la pelota debe recibirla con las manos mientras dice una palabra que inicie con esa letra. Por ejemplo, si yo digo A y le lanzo la pelota a Andrea, Andrea debe recibir la pelota y decir una palabra que inicie con A como amarillo, arroz o Andrea. ¿es clara la instrucción?

**HACER:** Esperar a que respondan, si alguien parece no comprender la instrucción, volver a explicar y animarlos a probar jugando.

*Inicie y guíe el juego, el objetivo es que las personas se relajen y reconozcan el círculo como un espacio seguro. Al final, celebrar colectivamente por participar.*

## Momento 2: Tejido de saberes (35 minutos)

### Conversación: 15 minutos

**DECIR:** La sesión de hoy se llama: *Celebremos y felicitemos a las niñas y los niños*. Hoy vamos a agregar un ingrediente fundamental a cada una de sus recetas. El objetivo es que aprendamos a reconocer, celebrar y felicitar con palabras y gestos los procesos y logros de niñas y niños para fomentar la autoestima y el sentido de logro. La idea es que en estos 30 minutos ustedes compartan cuándo, cómo y para qué celebran o felicitan a sus niñas y niños. Podríamos empezar respondiendo estas preguntas:

**HACER:** *Hacer las siguientes preguntas, esperar a que alguien participe esperar a que alguien participe y, en caso contrario, elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Escuchar con mucha atención y anotando palabras claves de las intervenciones en el tablero, agradeciendo a cada uno.*

### Preguntas de reflexión:

- ¿En qué situaciones celebras o felicitas a tu niña o niño?
- ¿De qué manera le celebras o felicitas?
- ¿Con qué objetivo le celebras o felicitas?
- ¿Qué observas cuando le celebras o felicitas?
- ¿Cómo se sienten ustedes cuando les celebran o felicitan? ¿Ustedes fueron celebrados en su infancia? ¿de qué manera les hubiera gustado ser celebrados en su infancia?

### Conclusión: 20 minutos

**DECIR:** Muchas gracias a todas y todos por participar. A partir de sus experiencias, podemos sacar varias conclusiones con los elementos más importantes sobre cómo y para qué celebramos para celebrar y felicitar a niñas y niños

Lo primero es que la celebración no siempre debe hacerse con temas grandes como el cumpleaños o logros en el colegio, sino que podemos celebrar y felicitar en la cotidianidad y los procesos o los intentos, **no solo los logros**, esto es fundamental en la crianza. Por ejemplo, ¿puedo celebrarle a mi hija que intentó ordenar los bloques en la torre?

**HACER:** *esperar a que respondan.*

**DECIR:** ¡Claro que sí! ¿Puedo felicitar a mi sobrina porque gateó hasta donde estaba su mamá?

**HACER:** *Esperar a que respondan.*

**DECIR:** ¡Totalmente! También podría felicitarla si aprendió a caminar, pero recuerden que también es muy importante elogiar el proceso y eso implica celebrar y felicitar cada intento por levantarse, cada momento de pie y cada paso. El objetivo es celebrar, acompañar y apoyar los procesos cotidianos y actividades que realicen, de tal manera que favorecemos su motivación.

El segundo aspecto El segundo aspecto que me pareció importante de lo que compartieron sobre sus experiencias fue que la celebración no es siempre dar premios, hay muchas otras formas de celebrar. Cuando queremos celebrar en la cotidianidad, nos funciona felicitar con palabras ¿ustedes qué formas usan para celebrar? ¿El día de hoy han sentido que yo les he celebrado o felicitado en algún momento? ¿De qué maneras lo he hecho? Hoy he procurado felicitarles por asistir, por compartirnos sus experiencias, por atreverse a jugar el juego. Son celebraciones simples y verbales, pero que se las merecen por volver hoy a este espacio, por organizar su tiempo para poder estar acá y se merecen sentirse bien por esto: a mí mientras los celebro y a ustedes mientras me escuchan

Eso lo podemos replicar con *las* niñas y los niños. Según lo que conversamos, una celebración verbal se compone de tres elementos principales (no únicos): describir la acción, palabras de celebración y el nombre de la niña o niño. Veamos la **página 26** de la bitácora donde revisaremos la ficha resumen:

### ¿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.

**DECIR:** En este ejemplo vemos que primero describí la acción para que la niña sepa qué hizo, después le dije una palabra positiva enfatizando el proceso y logro y finalmente la nombré.

Ya teniendo claro cómo hacerlo, lo tercero que quiero resaltar de lo que hemos venido conversando es la importancia de celebrar. ¿Cómo se sienten cuando alguien celebra o felicita sus logros o esfuerzos en su trabajo o en casa? Es posible que cuando alguien nos celebra nos sentimos mejor con nosotros mismos, nos motivamos y fortalecemos la relación con esa persona. Eso mismo ocurre con las niñas y niños cuando les celebran sus logros e intentos: se sienten bien, se sienten motivados para seguir haciendo las actividades o experiencias, intentan nuevos retos y fortalecen la relación que tienen con ustedes!

**HACER:** Indicar revisar la ficha resumen en la **página 26 de la bitácora**.

**DECIR:** Con estos tres pasos podemos fortalecer la relación con niñas y niños, aumentar su autoestima y motivarlos a lograr más cosas. No se les olvide estos pasos para su receta.

Recordemos entonces los mensajes clave. Primero: vamos a celebrar y felicitar todos los días a las niñas y niños por los pequeños intentos y logros. Segundo: Recuerden

que cada celebración debe incluir el comportamiento, la palabra de celebración y el nombre de la niña o el niño, por ejemplo “¡Te comiste todo el desayuno! ¡Excelente, Antonio!”. Tercero: Esto es muy importante porque aumenta la autoestima y les motiva. ¿Tienen alguna pregunta?

**HACER:** Esperar a que surjan preguntas y responderlas. Si nadie pregunta, puede continuar y elegir a cuatro personas al azar indagando por lo visto anteriormente, finalmente, celebrarlos y celebrarlas por participar de la forma en que aprendimos, y después completar la respuesta para que quede muy claro:

- **¿Cuáles son los tres elementos que debe tener la celebración?**  
**Respuesta esperada:** Describir la acción a celebrar, decir una palabra de celebración y nombrar al niña y niño.
- **¿Por qué es bueno celebrar y felicitar a las niñas y los niños?**  
**Respuesta esperada:** Fortalece la relación cuidador/a niña y niño, aumenta la autoestima del niña y niño, lo motiva a seguir haciendo las cosas bien y a intentar nuevas cosas.
- **¿Qué cosas debemos celebrar o felicitar?**  
**Respuesta esperada:** No solo las grandes, sino también las pequeñas en el día a día: los logros y los intentos.
- **¿Cuánto debemos celebrar o felicitar?**  
**Respuesta esperada:** Varias veces al día.
- **¿Además de las niñas y niños, con quién más podemos usar la celebración?**  
**Respuesta esperada:** Con otros adultos e incluso con nosotros mismos. Es importante también celebrar nuestros propios procesos y logros.

**DECIR:** En la **página 27** de la bitácora encontrarán la ficha de resumen con esto que acabamos de hablar.

**HACER:** Dirigir a la [página 27](#) de la bitácora.

**DECIR:** Estamos muy emocionadas y emocionados de ir creando estas recetas con ustedes! Seguro vamos a encontrar muchas maneras de hacerlas. Ahora vamos a realizar una pausa de diez minutos para el refrigerio.

### MERIENDA (10 minutos)

## Momento 3: Experiencia y co-creación (35 minutos)

Juego de roles: 10 minutos



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Esta actividad en modalidad familiar se puede hacer con las niñas y los niños para que sus cuidadores pongan en práctica la celebración mientras reciben retroalimentación de la facilitadora.

**DECIR:** Muchas gracias a todas y todos por participar. Ahora vamos a poner en práctica la celebración que aprendimos con un juego de roles. Entonces, en 20 segundos se van a dividir en equipos de tres personas (puede manifestar euforia).

**HACER:** Esperar 20 segundos.

**DECIR:** Muy bien, les explico. En cada equipo van a jugar 3 veces para que puedan rotarse los 3 roles que son: niña y niño, cuidador/a y observador/a. La niña o niño debe actuar la conducta, el cuidador/a debe celebrarle con los 3 elementos que aprendimos y el observador/a debe estar atento/a por si el cuidador/a olvida algún elemento. Ahora:

1. Primera ronda: la niña o el niño se amarra los zapatos.
2. Segunda ronda: rotan los roles y la niña o el niño se lava las manos antes de comer.
3. Tercera ronda: la niña o el niño gatea algunos pasos.

Recuerden que todos deben realizar los tres roles. Es posible que algunos de nosotros experimentemos pena o vergüenza, nos invito a que podamos hacer el ejercicio en pequeños grupos y recordar que todos estamos aprendiendo nuevas estrategias o reforzando las que ya realizamos, de forma que podamos sentirnos más seguros en nuestro hogar. ¿Están de acuerdo? ¿Tienen alguna pregunta?

**HACER:** Contabilizar el tiempo que durará la experiencia en cada ronda. Durante la actividad ir pasando por los grupos con tranquilidad, sonriendo y asintiendo para que no se sientan presionados, haciéndoles saber que le interesa ver la actividad que están desarrollando.

Conversación: 10 minutos

**HACER:** Felicitarles por atreverse a actuar y reconocer la importancia del ejercicio. Después hacer las siguientes preguntas, esperar a que alguien levante la mano o empiece a hablar, o elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Escuchar con mucha atención mirando a los ojos, asintiendo y anotando palabras claves de las intervenciones en el tablero, después felicitarles por participar y hacer una retroalimentación general al finalizar la ronda de preguntas resumiendo todas las participaciones.

- ¿Cómo se sintieron en el juego de roles?
- ¿Qué les pareció más difícil recordar a la hora de celebrar?
- ¿Qué comentarios hicieron desde el rol de observadores?
- ¿Qué lenguaje no verbal usaron mientras celebraban?

Reflexión: 15 minutos

**DECIR:** Como varios de ustedes mencionaron, el lenguaje no verbal también es muy importante a la hora de celebrar o felicitar. Quiero que hagamos un juego de roles en el que yo seré cuidador/a, ¿quién quiere actuar de niña y niño?

**HACER:** *Esperar a que algún/a cuidador/a se haga voluntario/a y pase al centro del círculo.*

**DECIR:** Listo, vas intentar recoger los juguetes y decirme “mamá, mira mira”.

**HACER:** *Esperar a que el cuidador/a actúe y me llame a mostrarme, después responderle distraído/a, bostezando y mirando el celular:*

**DECIR:** “Me ayudaste a recoger los juguetes, que bien Juanito”.  
Pregunté en asamblea ¿Cumplí con los tres elementos de la celebración?

**HACER:** *Esperar a que contesten.*

**DECIR:** Recuerden que le dije “me ayudaste a recoger los juguetes” ahí describí el comportamiento, después le dije “que bien” y ahí dije la palabra de celebración, finalmente lo nombré diciéndole “Juanito”. Efectivamente cumplí los tres elementos de celebración. Entonces, ¿Qué falló en esta celebración?

**HACER:** *Esperar a que respondan que fue la actitud, estar bostezando y mirando el celular.*

**DECIR:** Exactamente, nadie se siente motivado con una celebración así. Ahí está la importancia del lenguaje no verbal. ¿Qué puedo hacer mejor la próxima vez que celebre a Juanito?

**HACER:** *Escuchar todas las ideas y felicitar a quienes participan por compartir.*

**DECIR:** Gracias por todas las ideas que nos comparten.

**DECIR:** Primero, ojos: contacto visual, mientras celebremos a nuestros niñas y niños debemos mirarlos

a los ojos, pues de esa forma creamos conexión y los hacemos sentir importantes. Segundo, boca: sonrisa, mientras los celebremos debemos sonreír para que la felicitación también puedan leerla en nuestra cara sobre todo si son niñas y niños pequeños que están aprendiendo a hablar. Tercero, garganta: voz cercana, la idea es que nuestra voz se sienta atenta y cariñosa. Cuarto, manos: contacto físico.

Aquí es importantísimo tener en cuenta el nivel de confianza que hay con la niña o niño y sus preferencias. Cuando no hay confianza o la niña o niño no le gusta el contacto físico podemos aplaudir. Si hay un poco de confianza se pueden chocar los 5. Si hay mucha confianza y la niña o niño acepta el contacto podemos abrazarle o darle un beso en la frente. Para que lo recuerden de arriba a abajo: ojos (contacto visual), boca (sonrisa), garganta (voz cercana) y manos (aplauzo o contacto físico).

## Momento 4: Acuerdos Apapacho (20 minutos)

Repaso de lo aprendido: 10 minutos

**DECIR:** Estamos llegando al final de la sesión de hoy. Quiero abrir este espacio para que compartamos ¿cómo nos sentimos hoy durante la experiencia?; ¿qué me llevo como aprendizaje? Si lo desean pueden compartir también qué ingrediente introdujeron en la receta.

**HACER:** *Dar la palabra en el orden del círculo todos compartan su aprendizaje y cerrar con una palabra que se lleve de la sesión.*

**DECIR:** ¡Gracias por compartir! Veo que todos y todas aprendimos muchas cosas y tenemos muchos nuevos ingredientes en cada una de sus recetas familiares. Recordemos que hoy aprendimos.

1. No solo debemos celebrar las acciones o logros grandes, sino también las pequeñas. Felicítamos los logros, pero también los intentos y el proceso.
2. Las celebraciones y felicitaciones incluyen una parte verbal que consiste en describir la acción a celebrar, decir una palabra de celebración y nombrar a la niña o niño.

3. Las celebraciones incluyen una parte no verbal que consiste en ojos (contacto visual), boca (sonrisa), garganta (voz cercana) y manos (aplauzo o contacto físico). ¿Alguien tiene alguna pregunta?

**HACER:** *Si hay dudas responderlas.*

Acuerdos Apapacho: 10 minutos

**DECIR:** El acuerdo para apapachar a los niñas y niños durante esta semana es celebrarles diariamente no solo logros sino también procesos e intentos en sus actividades cotidianas y continuar con mínimo cinco minutos diarios de tiempo Apapacho. Recuerden reflexionar con otros cuidadores sobre los aprendizajes que han generado en estas dos sesiones e invitarles a que apliquen el tiempo Apapacho y la celebración. Finalmente, les dejo estas preguntas para que reflexionen y las respondan en sus bitácoras:

**HACER:** Presentar preguntas de reflexión.

### Preguntas de reflexión:

- ¿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 incluyendo a otros cuidadores en el tiempo Apapacho y practicando la celebración a mi niña o niño?

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Hemos finalizado la segunda sesión, es muy grato para mí verles en cada encuentro.

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión (recordar fecha, hora y lugar de encuentro) para que sigamos aprendiendo. ¿Les ha pasado que a veces sienten que necesitan poder manejar su estrés y gestionar sus emociones para no reaccionar ante y con sus niñas y niños, pero no saben cómo?

En la próxima sesión vamos a hablar sobre la importancia del autocuidado, qué técnicas pueden servirles para mejorar su bienestar emocional y cómo regular ciertas emociones para tener un mejor control del estrés. No dudamos que son herramientas que serán de mucha utilidad. Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.



# Sesión 3

# Reconocer y gestionar nuestras emociones

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Brindar a los cuidadores herramientas y estrategias que aporten a su autocuidado buscando reducir sus niveles de estrés promoviendo su bienestar emocional y co-regulación emocional con sus niñas y niños.

## MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN:

- 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.

## MATERIALES PARA LA SESIÓN:

- Tarjetas con imágenes de partes de caras (ej. ojos, boca, etc) mostrando las cinco emociones primarias (actividad reconocimiento y conexión).
- Tablero o papel craft
- Marcadores (actividad experiencia y co-creación).

## MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Retroalimentación 10 minutos	Retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión.
	Actividad 10 minutos	Juego de mímica de las 5 emociones básicas.
Momento 2: Tejido de saberes. (40 minutos)	Conversación 40 minutos	Qué son las emociones, cómo se sienten y qué utilidad tienen.
<b>MERIENDA (10 minutos)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación. (35 minutos)	Actividad 35 minutos	Tabla de las emociones.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. (20 minutos)	Repaso de lo aprendido. 10 minutos	¿Qué son las emociones?, ¿cómo se sienten?, ¿cuál es su utilidad? y estrategias de regulación emocional.
	Acuerdo 5 minutos	Auto-apapacharse y diario de emociones.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (30 minutos)

### Retroalimentación

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Empieza por cuidarte tú para poder cuidar de todo lo que quieres”*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran.

**DECIR:** Para iniciar, quisiera preguntarles ¿Qué recuerdan sobre lo que aprendimos la sesión pasada?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.

**DECIR:** La semana pasada hablamos de la importancia de celebrar y felicitar a nuestras niñas y niños, y sobre cómo hacerlo usando nuestro lenguaje verbal (palabras), y el lenguaje no verbal (mirada, sonrisa y actitud).

Al final de la sesión acordamos continuar con cinco minutos diarios de Tiempo Apapacho y celebrar a sus niñas y niños durante este tiempo, al igual que a través del día en sus actividades cotidianas. Esto, recordando que el Tiempo Apapacho es uno de los ingredientes base para nuestras recetas familiares por lo importante que es.

Para comenzar, me gustaría que conversemos sobre su experiencia con el Tiempo Apapacho y la celebración que acordamos realizar en la sesión anterior, vamos a utilizar las preguntas que se encuentran en la bitácora en la **página 30** de sus bitácoras.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo me sentí celebrando o felicitando los logros y procesos cotidianos de mi niña o niño? ¿Me costó darle atención a lo que considero positivo? ¿Por qué?
- ¿Cómo me fue incluyendo a otros cuidadores en el tiempo Apapacho y practicando la celebración a mi niña o niño?

**HACER:** Permitir a cada participante responder las preguntas y celebrar sus respuestas sobre el tiempo Apapacho que compartieron con sus niñas y niños.

**DECIR:** Recordemos que la celebración es importante para el desarrollo de las niñas y niños, ya que aumenta su autoestima, y también es vital para fortalecer la relación que tenemos con ellas y ellos. Cuando celebremos, debemos tener en cuenta los elementos verbales y no verbales. Como hablamos la sesión pasada, los elementos verbales son: describir la acción que vamos a celebrar, decir las palabras de celebración y el nombre del niño o la niña.

Por ejemplo: “Te amarraste los zapatos tu solo, muy bien Pablito”.

¿Alguien recuerda los elementos no verbales de los que hablamos la sesión pasada?

**HACER:** (Escuchar a algunas personas)

¡Muy bien! Los elementos no verbales son: el contacto visual, la sonrisa, la voz cercana y el contacto, que depende del lenguaje de cada niño y la relación que tengamos con él o ella, y que puede verse como chocarle los cinco o darle un abrazo.

### Actividad Rompehielos

#### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Esta actividad en modalidad familiar se puede ajustar para tener un momento de conexión alrededor de las emociones con niñas y niños.

**DECIR:** Gracias por estar atentos a toda la información que les damos y comenzar a celebrar y felicitar a sus niñas y niños, la idea es que así como siguieron teniendo el Tiempo Apapacho todos los días, también recuerden celebrarlos día a día. Estos son ingredientes muy importantes en las recetas familiares que en cada sesión hemos ido creando. Ahora vamos a tener un tiempo de conexión con un corto juego.

**HACER:** *Dependiendo del número de participantes organizar el tamaño de los grupos y dar inicio a la actividad como lo indica la tarjeta.*

### Juego de mímica.

Según el tamaño del grupo se puede realizar entre todos o dividiendo a los participantes en grupos.

**Pasos:**

1. El facilitador elige un participante a la vez para que realice la mímica.
2. El participante sale del círculo, y el facilitador le enseña una tarjeta que contiene el fragmento de un rostro expresando una emoción (ej. Ojos, boca, etc.). El participante identifica para sí mismo/a la emoción de la imagen.
3. El participante vuelve al círculo y actúa frente al grupo la emoción que identificó en la tarjeta.
4. El facilitador pregunta a los otros participantes de qué emoción se trata.
5. El ejercicio se repite con las 5 emociones básicas.

### Modelo tarjetas emociones



## Momento 2: Tejido de saberes (30 minutos)

### Conversación

**DECIR:** La sesión de hoy se llama: *Reconocer y gestionar nuestras emociones*. Como vieron en el juego intentamos practicar el reconocer o identificar las emociones. Esperamos que durante esta sesión conversemos sobre esta habilidad y pensemos en formas sanas de gestionar o manejar las emociones. El objetivo es que aprendamos sobre las emociones, qué son, cómo se sienten, qué nos dicen y cómo podemos gestionarlas. Para comenzar, quiero preguntarles, ¿Para ustedes, qué son las emociones?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves compartidas por el grupo.*

**DECIR:** Las emociones son respuestas automáticas del cuerpo a lo que nos pasa en el día a día. Que tiene una manifestación física, por ejemplo cuando sienten alegría ¿qué pasa en sus cuerpos? Puede sentirse como aceleración del corazón y de la respiración, y tal vez cuando sienten miedo se manifieste como un cambio en la temperatura del cuerpo o temblor, tensión, etc.

Cuando sentimos una emoción lo primero que podemos hacer es nombrar lo que sentimos, reconocer dónde lo sentimos y de qué manera lo sentimos.

Vamos a hablar de las emociones básicas y cómo las sentimos.

**DECIR:** Vamos a comenzar con...(mencionar cada emoción)

**HACER:** *Anotar en el centro del tablero la emoción sobre la que se centrará la conversación. Y alrededor de la palabra ir anotando ideas claves basadas en las respuestas de los participantes.*

## PREGUNTAS POR EMOCIÓN

# ALEGRÍA



1. ¿Cuándo siento alegría?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Cuando juego con mi niña y niño, cuando paso tiempo con mi niña y niño, cuando algo me gusta.
- Cuando hago algo que me gusta.

2. ¿Cómo y dónde se siente en el cuerpo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

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

3. ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Sonreír
- Saltar.
- Reír.
- Abrazar.

4. Si fuera un color ¿Qué color le pondrían?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones.

**DECIR:** normalmente sentimos alegría cuando hacemos algo que nos gusta, como jugar con nuestros niños o niñas. La alegría se puede sentir como energía en todo el cuerpo y nos da ganas de sonreír, saltar, reír o abrazar, por ejemplo. Ahora vamos a hablar de la rabia.

**HACER:** Borrar el tablero y anotar en el centro del tablero la palabra "ira".

## PREGUNTAS POR EMOCIÓN

# RABIA



**DECIR:** ¿Cuándo siento rabia o ira?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Cuando mi niña o niño no me hace caso.
- Cuando se me hace tarde para el trabajo.

**DECIR:** ¿Cómo y dónde se siente en el cuerpo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

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

**DECIR:** ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Gritar.
- Pelear.
- Irse de la situación.

**DECIR:** ¿Qué color le pondrían?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones.

**DECIR:** Es común sentir rabia cuando nuestras niñas y niños no hacen lo que les pedimos, o cuando alguien hace algo que nos parece injusto. La rabia se puede sentir como tensión en el pecho y en las manos, y puede dar ganas de gritar, de pelear o de irnos, por ejemplo.

**HACER:** Borrar el tablero y anotar en el centro del tablero la palabra “miedo”

## PREGUNTAS POR EMOCIÓN

# MIEDO



**DECIR:** ¿Cuándo siento miedo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Cuando mi niño o mi niña está en peligro.
- Cuando pienso que algo malo puede pasar

**DECIR:** ¿Cómo y dónde se siente en el cuerpo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Vacío en el estómago.
- Nudo en el pecho

**DECIR:** ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Correr.
- Escondernos.

**DECIR:** ¿Qué color le pondrían?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**DECIR:** Normalmente sentimos miedo cuando sentimos que nosotros, o alguien importante para nosotros, está en peligro. El miedo se puede sentir como un vacío en el estómago o un nudo en el pecho, y nos puede dar ganas de escondernos o correr, por ejemplo.

**HACER:** Borrar el tablero y anotar en el centro del tablero la palabra “tristeza”.

## PREGUNTAS POR EMOCIÓN

# TRISTEZA



**DECIR:** ¿Cuándo siento tristeza?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Cuando algo me sale mal.
- Cuando me despiden de alguien que quiero

**DECIR:** ¿Cómo y dónde se siente en el cuerpo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Pesadez en el pecho.
- Nudo en la garganta

**DECIR:** ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Llorar.
- Meterse en la cama

**DECIR:** ¿Qué color le pondrían?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**DECIR:** Normalmente sentimos tristeza cuando perdemos algo que es importante para nosotros, como cuando nos despedimos de alguien que queremos. La tristeza se puede sentir como un nudo en la garganta y pesadez en el pecho, y nos puede dar ganas de llorar.

**HACER:** Borrar el tablero y anotar en el centro del tablero la palabra “asco”.

## PREGUNTAS POR EMOCIÓN

# ASCO



**DECIR:** ¿Cuándo siento asco?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**DECIR:** ¿Cómo y dónde se siente en el cuerpo?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Arcadas.
- La cara se contrae.

**DECIR:** ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Alejarse.
- Contener la respiración.

**DECIR:** ¿Qué nos hace querer hacer?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**Posibles respuestas:**

- Alejarse.
- Contener la respiración.

**DECIR:** ¿Qué color le pondrían?

**HACER:** Esperar a que los participantes respondan la pregunta, motivar que intervengan y celebrar las respuestas que den.

**DECIR:** Es común que sintamos asco cuando algo no nos gusta. Se puede sentir como arcadas o ganas de alejarnos, incluso ganas de vomitar.

**DECIR:** Ya respondimos qué sentimos, cómo sentimos y dónde lo sentimos, ahora ¿Para qué nos sirven sentir las emociones?

¿Cuál es la utilidad de las emociones?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Resumir las ideas claves de las intervenciones.*

**DECIR:** Las emociones nos dan información sobre nosotros mismos. Nos traen mensajes sobre lo que es importante para nosotros y nos ayudan a decidir cómo actuar. Como si me debo alejar, si debo frecuentar a esa persona, si debo pedir perdón.

Comencemos con la alegría, ¿Qué mensaje creen que nos da la alegría?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** La alegría nos dice que algo nos gusta.

¿Y qué mensaje nos trae la tristeza?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** La tristeza nos puede decir que algo nos duele, o también que extrañamos algo o a alguien.

Y ¿Qué mensaje nos trae la rabia?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** La rabia nos trae el mensaje de que tenemos que defendernos a nosotros o a algo que es importante para nosotros.

Ahora ¿Qué mensaje nos trae el miedo?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** El miedo nos dice que tengamos cuidado, que algo puede ser peligroso para nosotros.

Y, finalmente, ¿Qué mensaje nos trae el asco?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** El asco nos dice: “guacala, esto no me gusta”.

**HACER:** *Repartir tarjetas de resumen de componentes de las emociones.*

**DECIR:** Muchas gracias a todas y todos por participar. Ahora en la página 34 de la bitácora pueden ver una tarjeta de resumen con lo que hemos hablado de las emociones: cómo se llaman, cómo y dónde se sienten, y qué mensaje nos dan.

Por ejemplo, la rabia se puede sentir como tensión en la mandíbula y las manos, lo que nos hace sentir es ganas de gritar, y nos da el mensaje de que tenemos que defendernos.

**Merienda (10 minutos)**

### **Momento 3: Experiencia y Co-Creación (30 minutos)**

Actividad: Tabla de las emociones

**DECIR:** Muchas gracias a todas y todos por participar, ahora vamos a realizar un ejercicio para poner en práctica cómo gestionar las emociones. Como hemos hablado, las emociones nos dan información útil sobre nosotros mismos y nos traen mensajes.

Es importante aprender a escuchar estos mensajes y poder tenerlos en cuenta al momento de tomar decisiones. Pero a veces, por la intensidad de las emociones, nos es difícil volver a la calma y decidir

de manera acertada. Entonces manejamos la emoción de formas que nos pueden hacer daño a nosotros o a los otros. Como gritarle a alguien cuando nos estamos sintiendo molestos, o aislarnos cuando estamos tristes. En el momento, se puede sentir bien, pero después de hacerlo, nos sentimos mal porque nos hicimos daño a nosotros mismos o a los otros. ¿Les ha pasado?

Conocer y comprender nuestras emociones y saber cómo gestionarlas de la mejor manera es muy importante.

Vamos a tratar de aprender cómo hacer esto en el siguiente ejercicio. El propósito de este ejercicio que vamos a hacer ahora es encontrar entre todos diferentes estrategias para gestionar las emociones de tal manera que estas no nos hagan daño ni a nosotros, ni a los otros.

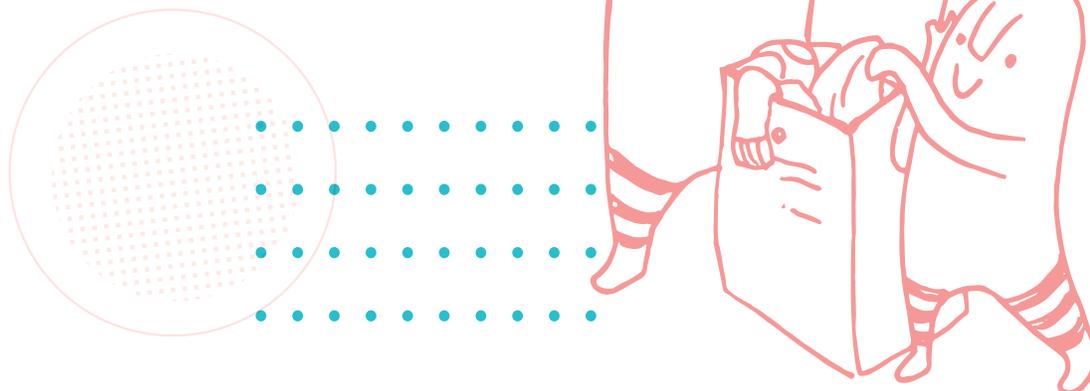
**HACER:** Presentar una cartelera con la tabla de las emociones ya hecha y las columnas de “emoción” y “¿Qué mensaje me trae?” ya llenas.

### MODELO 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	“Tengo que defenderme”	
Miedo	“Cuidado, esto es peligroso”	
Alegría	“Esto me gusta”	
Tristeza	“Extraño esto, me duele esto”	
Asco	“no me gusta”	

**DECIR:** Es importante permitirnos sentir y expresar las emociones para poder manejarlas cuidándonos a nosotros mismos y a los otros. Pero la forma de sentir y expresar cada emoción va a ser diferente. Por eso, les invito a que desarrollemos la última columna de la tabla con estrategias que nos ayuden a gestionarlas y que puedan ayudarnos a retornar a la calma.

Comencemos con la rabia o ira...



EMOCIÓN	¿QUÉ HACER? Y ¿QUÉ DECIR?
<p><b>RABIA /IRA</b></p> 	<p><b>DECIR:</b> ¿Qué cosas podemos hacer cuando sentimos rabia para permitirnos vivir la emoción y volver a la calma?</p> <p><b>HACER:</b> Escuchar las respuestas de los participantes, celebrarlas y anotar ideas clave en la última columna de la tabla.</p> <p><b>Posibles respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar con una persona cercana .</li> <li>• Alejarse de la situación.</li> <li>• Respirar</li> <li>• Contar hasta 10.</li> <li>• Tomar un vaso de agua</li> <li>• Hacer ejercicio</li> <li>• Escribir.</li> <li>• Dibujar.</li> <li>• Orar.</li> <li>• Lavarse las manos o la cara con agua fría.</li> <li>• Romper trozos de papel.</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Cuando sentimos rabia, podemos (Hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones anotadas). Estas son formas de permitirnos sentir la emoción y manejarla cuidándonos a nosotros mismos y a los otros.</p>
<p><b>MIEDO</b></p> 	<p><b>DECIR:</b> Ahora, ¿Qué cosas podemos hacer si lo que estoy sintiendo es miedo?</p> <p><b>HACER:</b> Escuchar las respuestas de los participantes, celebrarlas y anotar ideas clave en la última columna de la tabla.</p> <p><b>Posibles respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respirar profundo.</li> <li>• Buscar un objeto que genere seguridad.</li> <li>• Buscar apoyo de una persona en la que confiamos</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Cuando sentimos miedo, podemos (Hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones anotadas). Todas estas estrategias nos permiten sentir la emoción y volver a la calma.</p>
<p><b>TRISTEZA</b></p> 	<p><b>DECIR:</b> Ahora, ¿Qué les ayuda cuando se sienten tristes? ¿Qué puedo hacer si lo que estoy sintiendo es tristeza?</p> <p><b>HACER:</b> Escuchar las respuestas de los participantes, celebrarlas y anotar ideas clave en la última columna de la tabla.</p> <p><b>Posibles respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Llorar hasta sentirse tranquilo.</li> <li>• Escuchar música suave.</li> <li>• Abrazarse a sí mismo.</li> <li>• Respirar profundo.</li> <li>• Hablar con alguien.</li> <li>• Estar en un lugar tranquilo.</li> <li>• Abrazar a alguien o algo.</li> <li>• Escribir.</li> <li>• Dibujar.</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Todas estas son cosas que podemos hacer si sentimos tristeza para permitirnos vivir la emoción y después poder volver a la calma. (Hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones).</p>

Continúa >>

EMOCIÓN	¿QUÉ HACER? Y ¿QUÉ DECIR?
<b>ASCO</b> 	<p><b>DECIR:</b> ¿Qué cosas puedo hacer si lo que estoy sintiendo es asco?</p> <p><b>HACER:</b> Escuchar las respuestas de los participantes, celebrarlas y anotar ideas clave en la última columna de la tabla.</p> <p><b>Posibles respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Respirar profundo.</li> <li>Cerrar los ojos.</li> <li>Alejarse de lo que da asco.</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Estas son algunas cosas que podemos hacer cuando sentimos asco (Hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones).</p>
<b>ALEGRÍA</b> 	<p><b>DECIR:</b> Y finalmente ¿De qué maneras expresan su alegría? ¿Qué cosas puedo hacer si lo que estoy sintiendo es alegría, para permitirme sentir esta emoción?</p> <p><b>HACER:</b> Escuchar las respuestas de los y las participantes, celebrarlas y anotar ideas clave en la última columna de la tabla.</p> <p><b>Posibles respuestas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sonreír.</li> <li>Reír.</li> <li>Compartir con los demás.</li> <li>Abrazar a alguien (con su consentimiento).</li> <li>Bailar.</li> <li>Cantar.</li> <li>Expresarlo con palabras.</li> <li>Contar un chiste.</li> <li>Saltar.</li> </ul> <p><b>DECIR:</b> Todas esas son muy buenas ideas de cosas que podemos hacer para permitirnos sentir la alegría. (Hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones).</p>

**DECIR:** Ahora ya tenemos la tabla llena con las cinco emociones principales.

## MODELO TABLA COMPLETA

EMOCIÓN	¿QUÉ MENSAJE ME TRAE?	¿CÓMO PUEDO MANEJAR LA EMOCIÓN Y VOLVER A LA CALMA SIN HACERME DAÑO A MI O A LOS DEMÁS?
Rabia	“Tengo que defenderme”	Hablarlo con alguien, irme de la situación y utilizar la respiración, contar hasta 10, tomar un vaso de agua, hacer ejercicio, escribir, dibujar, orar, lavarse las manos o la cara con agua fría, dibujar, romper trozos de papel.
Miedo	“Cuidado, esto es peligroso”	Respirar profundo, reconocer que sientes miedo, buscar un objeto que genere seguridad, buscar apoyo de una persona en la que confía.
Alegría	“Esto me gusta”	Sonreír, reír, compartir con los demás, abrazar a alguien con su consentimiento, cantar, bailar, cocinar, expresarlo con palabras, aplaudir, contar un chiste, saltar.
Tristeza	“Extraño esto, me duele esto”	Llorar hasta sentirse tranquilo, escuchar música suave, abrazarse a sí mismo, respirar profundo, contarle a alguien, estar en un lugar tranquilo, abrazar a alguien o algo, escribir, dibujar.
Asco	“Guacala, no me gusta”	Aceptar que se siente asco, respirar profundo, cerrar los ojos, alejarse de lo que da asco.

**HACER:** Referenciar la **página 36** de la bitácora que tiene la tarjeta de resumen donde aparece la información sobre cómo volver a la calma.

**DECIR:** En estas tarjetas encontrarán varias de las estrategias que pueden ayudarles a manejar las diferentes emociones que hemos abordado hoy, es posible que encuentren allí muchas de las estrategias que ustedes han mencionado en el ejercicio, y algunas nuevas que les recomendamos intentar, recuerden que el propósito es encontrar alternativas que les permitan cuidarse a sí mismos y a los otros.

**HACER:** Referenciar la **página 35** de la bitácora que tiene la tarjeta de resumen donde aparece la información sobre estrategias de regulación emocional.

**DECIR:** En esta tarjeta de la **página 35** de la bitácora encontrarán unos pasos a seguir que les ayudarán a identificar y gestionar las emociones que están sintiendo, y a partir del ejercicio realizado pueden completar el ejercicio que aparece en la tabla.

## Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

### Repaso de lo aprendido

**DECIR:** Ya estamos llegando al final de la sesión. Hoy hablamos de qué son las emociones, de qué maneras se presentan para cada uno y cada una, qué posibles mensajes nos dan y cómo podemos permitirnos sentir las y gestionarlas, cuidándonos a nosotros mismos y a los otros. Cuando sentimos una emoción, lo primero que debemos hacer es notar cómo la sentimos en el cuerpo, luego identificar qué emoción es y qué mensaje nos está tratando de dar.

Recordemos que es importante permitirnos sentir y expresar las emociones a través de formas que nos cuiden a nosotros y a las otras personas. Es muy importante tener en cuenta que hoy aprendimos que la receta familiar no solo debe incluir ingredientes que les damos a las niñas y niños, sino también ingredientes que nos damos a nosotros y nosotras mismas, siendo estos igual de importantes y fundamentales en la crianza sensible y amorosa. Precisamente por eso, y

por todo lo que aprendimos hoy es que esta es una de las bases para las recetas familiares.

Antes de pasar al acuerdo Apapacho, me gustaría preguntarle a cada uno de ustedes ¿cómo se sintieron hoy? ¿qué aprendizaje se llevan y les gustaría poner en práctica en su día a día?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participan. Resumir las ideas claves de las intervenciones.

**DECIR:** Gracias por compartir. Siento que hoy ha sido un día en que hemos compartido cosas valiosas

### Acuerdos Apapacho

**DECIR:** El acuerdo de esta semana será apapacharse a ustedes mismos durante la semana. La idea es que se den tiempo para nombrar sus emociones, preguntarse en qué momento las sienten, dónde y cómo las sienten, y encontrar las estrategias que mejor les funcionan para sentir las y volver a la calma. En sus bitácoras encontrarán una tabla de registro emocional en la **página 37** de la bitácora que les ayudará a nombrar las emociones, cómo se sienten y cómo las gestionan. En la **página 38** encontrarán un espacio de reflexión y en la **página 39** de la bitácora una tabla con las preguntas de reflexión.

**HACER:** Presentar preguntas de reflexión de la **página 39** de la bitácora.

### Preguntas de reflexión:

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

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la tercera sesión. Se merecen un aplauso

**HACER:** Aplaudir con todo el grupo.

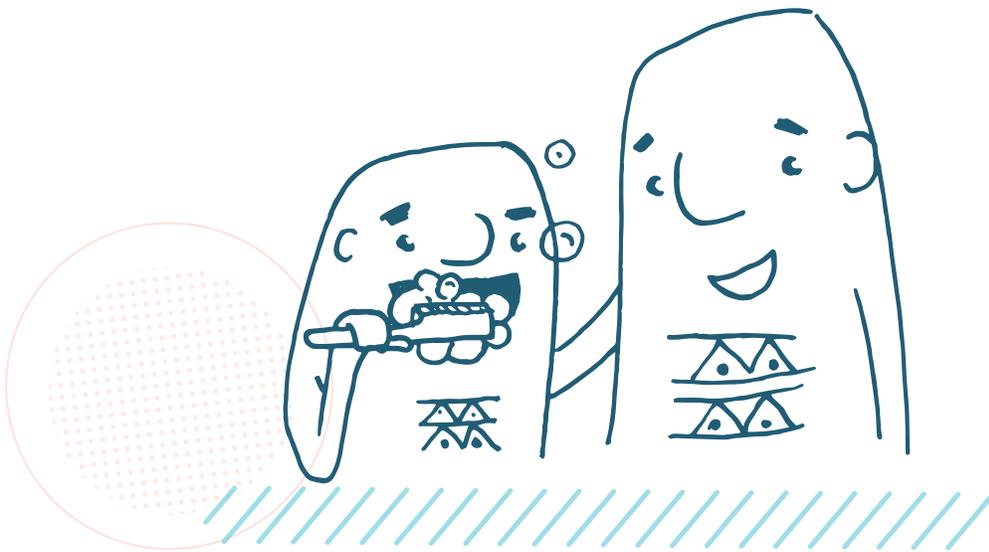
**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión, recordar el día, la hora y el lugar. DATOS FECHA, HORA Y LUGAR para que sigamos compartiendo, construyendo y aprendiendo juntos.

En la próxima sesión vamos a hablar sobre cómo reconocer la forma en la que piensan y sienten los niñas y niños, y cómo influye su edad o momento de desarrollo en la manera cómo ellas y ellos se expresan.

También vamos a aprender cómo pueden adaptar su enfoque de crianza de acuerdo con las habilidades y necesidades de sus niñas y niños.

Esperamos poder verlos de nuevo la próxima semana para **continuar** creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.



## Sesión 4

# Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños

### OBJETIVO DE LA SESIÓN

Favorecer en los cuidadores una comprensión sobre el desarrollo infantil y sus particularidades, para poder responder de acuerdo a las necesidades de las niñas y niños.

### MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- 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 del adulto para aprender a reconocer, identificar y gestionar sus emociones.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Hojas blancas según el número de participantes.
- Lápices o esferos según el número de participantes.
- 1 tablero o cartelera.
- Marcadores según el número de participantes.

### MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión (30 minutos)	Retroalimentación: 15 minutos	Se realiza una retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior a partir de las preguntas de reflexión.
	Juego: 5 minutos	Se realiza un juego en el cual los participantes deben mencionar dos verdades y una mentira sobre sus niñas y niños teniendo en cuenta su edad. Con el objetivo de reflexionar sobre las conductas y necesidades de cada momento del desarrollo.
	Verdades y mentiras sobre el desarrollo infantil temprano	
	Conversación: 10 minutos	Explicar sobre la ciencia del desarrollo infantil, los diferentes dominios que la componen (físico, psicológico, emocional, social, sensorial, cognitivo y comunicativo), y las habilidades de cada uno de estos dominios.
	La ciencia del desarrollo infantil temprano	

Continúa >>

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 2: Tejido de saberes  (30 minutos)	Actividad: 20 minutos  Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños	Cada participante realiza un dibujo de su niña o niño en el cual debe representar cómo es él o ella, qué cualidades tiene, qué necesidades tiene y cómo se comunica.
	Conversación: 10 minutos  Cómo piensan y sienten las niñas y los niños en la primera infancia	Reflexionar y sacar conclusiones sobre las características de las niñas y niños a partir de la actividad "Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños"
<b>MERIENDA (10 MINUTOS)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación  (40 minutos)	Fichas aprendizajes: 20 minutos  Ubicar aprendizajes en cada momento del desarrollo.	Ejercicio práctico en el cual los participantes deben identificar el momento del desarrollo al que pertenecen diferentes características, comportamientos o aprendizajes representados en unas fichas.
	Actividades: 20 minutos  Actividades para cada momento del desarrollo.	Recopilar por medio de la participación de los cuidadores actividades que promuevan el desarrollo cognitivo, emocional o físico de las niñas y los niños por medio de
Momento 4: Acuerdos de Apapacho  (20 minutos)	Repaso: 10 minutos  La importancia de la primera infancia y lo qué debemos esperar en este periodo de la vida	Retomar ideas sobre la importancia de los primeros años de vida para el desarrollo humano, las características de cada uno de los momentos del desarrollo, y la importancia de acompañar y entender a las niñas y niños en lugar de encasillar sus comportamientos como difíciles.
	Acuerdo: 10 minutos  Tiempo Apapacho y hacer alguna actividad de la bitácora Apapacho	Establecer los acuerdos de la sesión, tener 5 minutos de tiempo Apapacho y realizar actividades que promuevan el desarrollo de con sus niñas y niños.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (30 minutos)

Retroalimentación: 15 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*"Háblale a tus hijos como si fueran las personas más sabias, amables y mágicas que conozcas. Porque al creer que lo son, en eso se convertirán."*  
- Brooke Hampton

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran, cuando el grupo esté completo, dar la bienvenida y celebrarles por asistir. Aplauso colectivo.

**DECIR:** Vamos a iniciar la sesión recordando los aprendizajes de la sesión pasada. ¿Recuerdan algo de la sesión anterior que fuera significativo para ustedes?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones, y celebrar la participación.*

**DECIR:** Como mencionaron, en nuestro último encuentro hablamos de la importancia de observar, entender y sentir nuestras emociones y cuidarnos, también acordamos practicar el tiempo Apapacho con nosotros mismos. ¿Alguno quisiera compartir qué actividad realizó para apapacharse y cómo se sintió?

Para comenzar, quiero que repasemos las preguntas de reflexión sobre el Tiempo Apapacho y las emociones que hablamos al final de la sesión pasada y que se encuentran en su bitácora.

### Preguntas de reflexión:

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

**HACER:** *Permitir a cada participante leer las respuestas de sus bitácoras y celebrar sus respuestas sobre el tiempo Apapacho.*

**DECIR:** Recordemos que las emociones son respuestas de nuestro cuerpo que nos dan información sobre nosotros mismos. Cuando sentimos una emoción lo primero que debemos hacer es observar cómo se siente e intentar nombrarla para así entender qué puede significar la emoción. Es importante permitirnos sentir y expresar nuestras emociones de una manera en la que cuidemos de nosotros y de quienes nos rodean.

Este ingrediente de autocuidado es muy importante en la receta familiar para una crianza sensible y amorosa pues es una de las bases, sin esta la receta no será igual de beneficiosa.

Juego: 5 minutos



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Esta actividad en modalidad familiar se sugiere hacer con la presencia de niñas y niños.

**DECIR:** Ahora vamos a tener un tiempo de conexión con el tema de hoy a través de un corto juego.

**HACER:** *Explicar el juego que se presenta en la siguiente tarjeta.*

### Juego de verdades y mentiras sobre las niñas y los niños.

Según el tamaño del grupo se puede realizar entre todos o dividiendo a los participantes en grupos de 3 o 4 personas

#### Pasos:

1. Cada persona empezará por indicar la edad de su niña o niño y luego dirá 2 verdades y 1 mentira sobre ella o él. Ejemplo: Mi hija tiene 5 meses, le gusta la compota, ya come sola y llora mucho.
2. El facilitador solicitará a los otros participantes que identifiquen cuál es la mentira. Por ejemplo: Si tiene 5 meses, es improbable que ya coma sola
3. Repetir el ejercicio hasta que todos los miembros del grupo participen

**Nota:** Si el facilitador lo cree conveniente puede realizar con el grupo el ejemplo consignado aquí.

Conversación: 10 minutos

**DECIR:** ¿Cómo lograron identificar las mentiras?, ¿Hubo algo en particular que les ayudara a descubrirla? A partir de esto podemos ver que para algunos fue fácil identificar la mentira conociendo la edad de las niñas y los niños pero en otros no fue tan fácil. Esto se debe a que el desarrollo infantil es un proceso muy variado, donde existen algunos comportamientos y habilidades comunes en edades específicas, pero también hay muchos cambios rápidos y cada niña y niño tiene un proceso distinto.

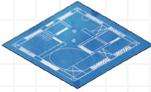
Como venimos realizando cada semana, en esta sesión vamos a agregar un nuevo ingrediente a la receta familiar. Vamos a hablar sobre algunos elementos del desarrollo de las niñas y los niños que nos ayuden a entender sus comportamientos e identificar sus necesidades.

**DECIR:** El desarrollo es resultado de la interacción entre las características biológicas, psicológicas, contextuales y las experiencias que vivimos en la familia, la escuela, la comunidad, el país, entre otras. Por lo tanto, el desarrollo de las niñas y los niños se ve influenciado por la relación entre sus características y lo que recibe de su entorno. ¿Ustedes qué cosas creen que necesita un ser humano para poder desarrollarse adecuadamente?

**HACER:** Preguntar a los participantes que cosas creen que son importantes en el desarrollo de sus niñas y niños. Motivar a que respondan, anotar las ideas en el tablero y celebrar la participación.

**HACER:** Guiar a los participantes a la **página 46** de la bitácora donde encontrarán la tarjeta con la metáfora de la construcción de una casa.

## METÁFORA DE CONSTRUCCIÓN DE UNA CASA

1	Planos de la casa		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genes.</li> <li>• Cuidados prenatales.</li> <li>• Buena alimentación.</li> <li>• Calidad de la relación entre las madres, padres o cuidadores.</li> </ul>
2	Cimientos		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crianza amorosa y sensible durante los primeros años de vida.</li> <li>• Apoyo, acompañamiento e involucramiento de los cuidadores con las niñas y niños en sus primeros años.</li> <li>• Favorecer su desarrollo temprano.</li> </ul>
3	Materiales y Obreros		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuidadores presentes, amorosos y sensibles.</li> <li>• Entornos seguros y que favorezcan su desarrollo.</li> <li>• Actividades que estimulen las diferentes áreas del desarrollo.</li> </ul>
4	Resultados		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas felices y capaces de desenvolverse en sociedad.</li> </ul>

**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.

**DECIR:** Podemos pensar en el desarrollo como pensamos en la construcción de una casa: la calidad de la casa dependerá de los planos (genes y embarazo) y de los materiales que se utilicen (experiencias y contextos) y la habilidad de los obreros (habilidades de los cuidadores). En una casa, los cimientos son lo más importante: de éstos dependen que esta sea resistente. Si tenemos buenos cimientos, después podemos tener

un buen sistema de electricidad, buenos pisos y buena decoración, pero sin cimientos no tenemos nada. Por eso son tan importante los primeros años de vida de nuestras niñas y niños, porque son estos años los cimientos de su desarrollo, es aquí donde aprenderán las habilidades básicas que les permitirá adquirir más conocimientos, habilidades y desenvolverse en sociedad.

O incluso, también lo podemos entender como hemos venido hablando de la receta, la cual también tiene unos pasos. Lo mismo ocurre con el desarrollo humano: las experiencias vividas en los primeros años de vida forman los cimientos sobre los cuales podemos construir una buena educación, salud y vida en la adolescencia y adultez.

Es importante recordar que 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.

**DECIR:** Por último, es importante que sepamos que el desarrollo no es sólo crecer físicamente y ser más grandes, sino también es desarrollar habilidades cognitivas, sociales, emocionales y del lenguaje. Todas estas habilidades son fundamentales para un adecuado desarrollo, por eso es importante potenciar las habilidades de cada niña y niño, permitirles que construyan su identidad, sean autónomos y puedan crear proyectos de vida propios. En esta sesión entre todos y todas vamos a dialogar sobre cómo apoyar el desarrollo de las niñas y los niños. En esta tarjeta podrán ver los dominios del desarrollo y algunos ejemplos de habilidades que los componen.

**HACER:** Guiar a los participantes frente a la **página 47 de la bitácora** donde encontrarán la tarjeta con los dominios del desarrollo.

### DOMINIOS DEL DESARROLLO Y EJEMPLOS DE HABILIDADES

**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.

**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.

**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.

**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.

Los dominios del desarrollo de esta tarjeta están guiados por la Escala Abreviada del Desarrollo.

## Momento 2: Tejido de saberes (30 minutos)

Actividad: 20 minutos

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Reconocer cómo piensan y sienten las niñas y los niños*. El objetivo es que aprendamos a comprender los distintos momentos del desarrollo infantil y cómo responder de acuerdo con las habilidades y necesidades de cada niña y niño. Pero antes de pensar en cómo promover el desarrollo, empecemos por pensar en cómo son nuestras niñas y niños y qué cosas necesitan. Para esto, cada uno va a dibujar en una hoja blanca durante 15 minutos a su niña o niño intentando representar (1) cómo es él o ella, (2) qué cualidades tiene, (3) qué necesidades tiene y (4) cómo se comunica.

**HACER:** *Entregar el material para el desarrollo de la experiencia. (Tiempo 10 minutos).*

**HACER:** *A partir de la actividad con los dibujos, invitar a participar y sacar conclusiones sobre algunas características comunes de las niñas y los niños en la primera infancia (incluyendo cualidades, necesidades y formas de comunicación), siguiendo las preguntas orientadoras: (1) cómo es su niña o niño, (2) qué cualidades tiene, (3) qué necesidades tiene y (4) cómo se comunica.*

Conversación: 10 minutos

**DECIR:** Gracias por sus aportes, a partir de lo que han compartido nos damos cuenta que las niñas y los niños suelen necesitar tiempo de calidad con sus madres, padres y familiares, así como cariño,

estabilidad, seguridad, juego, cuidado, comunicación, la oportunidad de explorar su entorno, entre otras necesidades. También podemos ver que las niñas y los niños suelen comunicarse de muchas formas, incluidas expresiones faciales, gestos, llanto, balbuceos, vocalizaciones, sonidos y, por supuesto, hablando una vez desarrollan el lenguaje verbal.

También podemos ver que hay comportamientos y necesidades de las niñas y los niños que a veces como cuidadores no sabemos manejar, y se interpretan como “malos” o “retadores”. Por ejemplo, en los primeros meses, los bebés lloran mucho y necesitan mayor tiempo entre nuestros brazos, cuando aprenden a caminar su deseo de explorar es mayor y aumentan los riesgos y peligros, así mismo, este deseo de exploración e independencia aumenta las conocidas pataletas. Sin embargo, es importante que como madres, padres y cuidadores aprendamos a conocer y comprender que estos comportamientos y necesidades hacen parte del proceso de desarrollo de las niñas y niños y nuestro rol como cuidadores es acompañarlos e involucrarnos por medio de las prácticas de cuidado para promover su desarrollo.

**HACER:** *Guiar a los participantes a observar las páginas 48 a la 51 de la bitácora donde encontrarán unas tarjetas de resumen con las características y necesidades por momentos del desarrollo.*

**DECIR:** En este momento vamos a hacer un receso de 10 minutos para tomar la merienda, luego continuaremos con el tema de la sesión.

### Merienda (10 minutos)

## Momento 3: Experiencia y co-creación (40 minutos)

### Fichas aprendizajes: 20 minutos

**DECIR:** En este tercer momento de nuestro encuentro vamos a poner en práctica lo que sabemos y hemos aprendido como padres, madres o cuidadores sobre las necesidades y habilidades de los niñas y niños según el momento del desarrollo en el que se encuentren. Para esto vamos a hacer la siguiente actividad.

**HACER:** *Dibujar en el tablero o cartelera una tabla dividida en momentos cruciales del desarrollo (0-6 meses, 6-12 meses, 1-3 años y 3-5 años). Luego mostrar a los participantes las fichas o recortes de papel con diferentes características, comportamientos o aprendizajes esperados, cada cuidador debe sacar una ficha y ponerla en el momento del desarrollo donde considera que suele ocurrir (ej. los bebés de 0 a 6 meses están aprendiendo a usar sus músculos y conociendo el mundo, por eso suelen agarrar cosas y meterlas en su boca). Cuando todos los cuidadores hayan participado, revisar en conjunto una a una la ubicación de las fichas para garantizar que hayan quedado en el momento del desarrollo correspondiente. Permitir que los asistentes manifiestan cuando no les parezca alguna ubicación y guiar la conversación para que todas las fichas queden en una ubicación correcta.*

*Aclarar, que si bien se reconocen unos hitos o logros que se espera que las niñas y los niños alcancen a ciertas edades, es necesario recordar que cada uno tiene un ritmo propio en su desarrollo, que se ve influenciado por múltiples factores.*

**DECIR:** Muchas gracias por participar, vamos a continuar con otra actividad para seguir aprendiendo sobre el desarrollo de nuestros niñas y niños.

### Actividades: 20 minutos

**DECIR:** Teniendo en cuenta que ya hemos ido identificando algunas características de los momentos en el desarrollo durante la primera infancia, les propongo que pensemos en experiencias o actividades que podemos hacer como familia con las niñas y los niños para favorecer su desarrollo, recuerden las necesidades, los intereses y gustos que han observado en sus niñas y niños.

**HACER:** *Para cada columna de la tabla (momentos del desarrollo temprano), invite a los participantes a idear actividades que promuevan el desarrollo cognitivo, emocional o físico de las niñas y los niños. Invítalos a ubicar en qué momento creen que esa actividad beneficiaría más a las niñas y los niños.*

**Nota:** Utilizar el material de la bitácora en las páginas 52 y 53 de la bitácora para facilitar la conversación y proponer o complementar actividades que expongan.

Si algún participante propone alguna actividad peligrosa o relacionada con el uso de la violencia contra las niñas y los niños aborde la situación como sugiere la sección “Aclaraciones sobre el castigo físico” en el capítulo 3. Objetivos de Apapacho de este manual.

**DECIR:** ¿Qué opinan de la tabla que hemos construido? ¿ustedes creen que estas ideas pueden beneficiar a las niñas y los niños de cada una de sus familias? Recordemos que siempre que hagamos estas actividades podemos celebrar y felicitar a las niñas y los niños y observar y nombrar nuestras emociones para poder responder adecuadamente a diferentes situaciones.

Junto con las propuestas que ustedes han dado, también pueden utilizar otras actividades que encontrarán en las páginas 52 y 53 de bitácora, incluyendo (mencionar algunas de estas actividades que no hayan sido mencionadas en la discusión grupal)

## Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

Repaso: 10 minutos

**HACER:** *Agradecer por la participación durante la sesión, y recoger los aprendizajes colectivos de la sesión.*

**DECIR:** Muchas gracias por su participación, es evidente el interés que tienen por aprender sobre las niñas y niños, así como por ser su mejor versión como padres, madres y cuidadores. También es importante que reconozcamos que todos ustedes tienen ideas y experiencias que nos benefician como grupo en este proceso de aprendizaje que estamos viviendo. Para finalizar la sesión, voy a recoger las ideas más importantes de hoy.

En primer lugar, nos dimos cuenta que los primeros años de vida son muy importantes para el desarrollo

de cualquier ser humano. Segundo, que cada momento del desarrollo tiene unas características, necesidades y formas de participación particulares, como por ejemplo (retomar ideas mencionadas en la sesión). Y por último, resaltar que las niñas y los niños no son “manipuladores” sino que tienen diferentes maneras de comunicarnos sus necesidades según el momento del desarrollo en el que se encuentren.

Para finalizar, me gustaría saber ¿Cómo se sintieron hoy? y ¿cuál fue el aprendizaje más significativo que quisieran agregar a la receta familiar?

**HACER:** *Esperar a que respondan, si ningún participante se anima a dar su opinión escoger 2 o 3 participantes.*

**HACER:** Escuchar atentamente a quienes participen, asentir, felicitarles y moderar las conversaciones para concluir.

Acuerdo: 10 minutos

**DECIR:** Como cada semana, el tiempo Apapacho consistirá en tener 5 minutos de tiempo Apapacho por día con nuestras niñas y niños, recuerden que este es uno de nuestros ingredientes base de la receta familiar. Junto con la actividad que las niñas y niños les propongan, también pueden realizar alguna de las actividades sugeridas en la bitácora de la familia (ver algunos ejemplos de actividades antes de cerrar la sesión). En la página 54 de la bitácora encontrarán las preguntas de reflexión de la semana.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué aprendí sobre el momento de desarrollo de mi niña o niño?
- ¿Qué comportamientos antes consideraba como negativos y ahora entiendo que son normales?
- ¿Cómo me fue con las actividades para apoyar el desarrollo de mi niña o niño?

**HACER:** *Agradecer a las familias, felicitarlas por su asistencia y progreso y recordar próximo encuentro/ sesión*

**DECIR:** ¡Gracias a todas y todos por su participación! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la cuarta sesión. Se merecen un aplauso.

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión **DATOS FECHA, HORA Y LUGAR** para que sigamos aprendiendo. En la próxima sesión vamos a hablar sobre cómo fortalecer el vínculo que tienen con las

niñas y niños. Vamos a abordar esto desde estrategias tales como la comunicación efectiva, las actividades compartidas, entre otras.

Esperamos poder verles y continuar aprendiendo junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.



## Sesión 5

# Fortalecer nuestra relación con las niñas y los niños y el Tiempo Apapacho

### OBJETIVO DE LA SESIÓN

Promover vínculos afectivos sensibles y amorosos entre cuidadores, niñas y niños a través de actividades compartidas.

### MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN:

- 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.
- Las características del tiempo Apapacho son:
  - La atención del cuidador debería estar enfocada en la niña o el niño.
  - La actividad es dirigida por la niña o el niño.
  - El cuidador debe evitar dar instrucciones o direcciones, ayudar demasiado o hacer demasiadas preguntas.
  - El cuidador debe describir lo que la niña o niño está haciendo y celebrar a la niña y niño.
  - El cuidador sólo debe interrumpir si es una cuestión de seguridad o límites.
  - El cuidador puede escoger cuánto tiempo dura.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- 1 Pelota para la actividad de Tingo-Tango.
- Cartelera o tablero y marcadores.
- Papel y colores para el juego de roles del Tiempo Apapacho (según el número de participantes).

### MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	EXPERIENCIA Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)	Retroalimentación: 10 minutos  Actividad: 10 minutos	Retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión.  Tingo tango con la pregunta de los juegos favoritos de infancia de los cuidadores.
Momento 2: Tejido de saberes (40 minutos)	Conversación: 40 minutos	Características del tiempo Apapacho, importancia de que los cuidadores compartan tiempo con las niñas y niños y beneficios de que los niñas y niños dirijan las actividades.

Continúa >>

MOMENTO	EXPERIENCIA Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
<b>MERIENDA (10 MINUTOS)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación (30 minutos)	Juego de roles: 30 minutos	Juego de roles del Tiempo Apapacho.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho (10 minutos)	Repaso de lo aprendido: 5 minutos.	Características del tiempo Apapacho, importancia de que los cuidadores compartan tiempo con los niñas y niños y beneficios de que los niñas y niños dirijan las actividades.
	Acuerdo Apapacho: 5 minutos.	5-10 minutos de tiempo Apapacho todos los días e involucrar a otros cuidadores.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

### Retroalimentación

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“El mejor legado de un padre a sus hijos es un poco de su tiempo cada día.”  
- León Battista Albert*

**HACER:** *Ir saludando a medida que las personas entran.*

**DECIR:** Para iniciar, quisiera preguntarles ¿Qué recuerdan sobre lo que aprendimos la sesión pasada?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

**DECIR:** La sesión pasada hablamos sobre comprender las características del desarrollo en la primera infancia y aprender a responder de acuerdo con las habilidades y necesidades del niño o la niña. Alguno quisiera compartir qué actividades de la bitácora realizó con sus niños o niñas, ¿fueron diferentes a las actividades que normalmente realizan?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Actividad Rompehielos



#### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

En la modalidad familiar esta actividad se sugiere hacerla con las niñas y los niños. Se pueden involucrar respondiendo el juego favorito del/a cuidador/a y también de la niña o el niño presente.

**DECIR:** ¡Gracias por compartir! Recordemos que un ingrediente muy importante en sus recetas familiares es entender que cada momento del desarrollo es diferente, y así como en cada uno de estos momentos del desarrollo las niñas y niños van desarrollando sus habilidades y tienen necesidades distintas que implican formas de comunicación diferentes. Ahora vamos a realizar un juego de conexión para dar inicio al tema de esta sesión.

**HACER:** *Explicar el juego que se presenta en la siguiente tarjeta.*

## Tingo Tango con Preguntas

### Pasos:

1. El grupo se organiza en un círculo.
2. El facilitador entrega una pelota a uno de los miembros del grupo.
3. El facilitador empieza a decir “tingo, tingo, tingo” varias veces, mientras los participantes se van rotando la pelota.
4. El facilitador dice “tango” y la persona que tiene la pelota debe decirle al grupo cuál era su juego favorito en la infancia.
5. El juego se repite hasta que todos los miembros del grupo hayan participado (si la pelota cae en una persona que ya compartió, debe compartir la próxima persona que hubiera recibido la pelota).

## Momento 2: Tejido de Saberes (40 minutos)

### Conversación

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Fortalecer nuestra relación con las niñas y niños*. Vamos a hablar a mayor profundidad del Tiempo Apapacho. La idea es entender a mayor profundidad la importancia de pasar este tiempo de calidad con nuestros niñas y niños, y permitirles dirigir las actividades en este espacio.

Queremos empezar preguntando ¿qué dificultades han tenido para generar el tiempo Apapacho diario o durante el mismo?

**HACER:** *Escuchar sin juicio a los participantes y buscar estrategias conjuntamente para solucionar las dificultades que han tenido con esta estrategia.*

**DECIR:** Ahora en el Tiempo Apapacho que han compartido con sus niños estas semanas nos podrían comentar ¿Qué disfrutaban hacer las niñas y niños con ustedes?, ¿Qué les gusta hacer en compañía de ustedes? ¿Qué miembros de la familia se han incluido o involucrado en el tiempo Apapacho?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando*

*participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones*

**DECIR:** Gracias por las ideas que nos compartieron, ahora quisiera que habláramos sobre las características de esos momentos. ¿Cuáles son las características de ese tiempo que disfruta con ustedes?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones*

**DECIR:** Gracias por sus intervenciones, si se dan cuenta varias de las que mencionan son características que debería tener el Tiempo Apapacho. Las últimas semanas hemos hablado de compartir esta clase de espacios con sus niñas y niños ¿Cómo ha sido esta experiencia para ustedes?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones*

**HACER:** *Les invito a que abran su bitácora en la página 22 de la bitácora para recordar las características del Tiempo Apapacho.*

**DECIR:** En esta tarjeta podemos ver las características que esperamos que tenga el Tiempo Apapacho. Recuerden que el Tiempo Apapacho es para que ustedes y sus niñas y niños se diviertan juntos. ¡Este es un ingrediente muy importante en sus recetas familiares! En este espacio no están tratando de enseñarle algo a su niña o niño o pidiéndoles que hagan algo. Están permitiéndoles dirigir el juego y dándoles su atención.

Por esto, en el Tiempo Apapacho, es importante enfocarse en su niña o niño y la actividad que están realizando juntos. Esto implica observar, escuchar y permitir que las cosas vayan al ritmo de la niña o el niño.

Les recomendamos evitar dar instrucciones o directrices, como decirles a sus niñas y niños con qué juguete deberían jugar o cómo lo deberían hacer, o ayudarlos demasiado ofreciéndoles hacer las cosas por ellos. En este caso, el logro será de la niña o niño, para que así desarrollen su sentido de independencia. Recordemos que las niñas y los niños son sujetos de derechos y

que como personas autónomas y con agencia está bien que tomen decisiones y ejerciten su liderazgo en actividades de este tipo. También les recomendamos evitar hacer demasiadas preguntas, ya que esto puede distraerles.

Lo que pueden hacer es enfocarse en describir lo que la niña o niño está haciendo y celebrarlo, utilizando todas las claves que hemos aprendido que una celebración debe tener. Por ejemplo, si su niño está coloreando le pueden decir algo como: “Veo que te estás tomando el tiempo de colorear entre las líneas ¡Qué lindo te está quedando!”. También deben recordar que, aunque ustedes pueden escoger cuánto tiempo dura este espacio, solo deberían interrumpirlo si es una cuestión de seguridad o límites. A alguien se le ocurre un ejemplo de en qué situaciones se podría llegar a interrumpir a la niña y niño.

**DECIR:** Gracias por sus intervenciones. En esos momentos como en los que pueda estar utilizando de una manera peligrosa las tijeras, o haciendo cualquier actividad que atente contra su seguridad podríamos llegar a intervenir. De lo contrario, le recomendamos darles la libertad de dirigir el juego. En la **página 60** de la bitácora encuentran una tarjeta de resumen con los tips del Tiempo Apapacho.

**HACER:** Dirigir a los participantes a la página 60 de la bitácora.

## Claves Tiempo Apapacho

**DECIR:** Ahora que ya hablamos de cómo podríamos compartir tiempo Apapacho con las niñas y niños quiero preguntarles: A partir de sus experiencias en éstas 4 semanas ¿qué ha sido lo más significativo para ustedes de este Tiempo Apapacho? ¿Por qué creen que es importante que los cuidadores compartan tiempo con las niñas y niños?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones*

### Posibles respuestas

- Mejora la relación.
- Hace que los niñas y niños se sientan amados.
- Genera creatividad.
- Nos permite conocer a nuestros niñas y niños

**DECIR:** Compartir tiempo con nuestros niñas y niños mejora la relación, ya que nos permite conocer más a nuestros niñas y niños y hace que ellos se sientan amados. Esto ya que no solo sienten que les estamos dando el regalo más lindo que tenemos que es el tiempo, sino que también les estamos acompañando a explorar sus habilidades de liderazgo.

Ahora ¿cómo creen que se sintieron las niñas y niños al dirigir el Tiempo Apapacho? ¿En qué puede ayudar a que la niña o niño sea quien dirija las actividades?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones*

### Posibles respuestas

- Construye la autoestima.
- Construye la autoconfianza.
- Fomenta la creatividad
- Construye el sentido de independencia.
- Desarrolla liderazgo.
- Los reconoce como sujetos de derechos y personas autónomas.
- Ayuda a la concentración.
- Ayuda al aprendizaje.

**DECIR:** Permitir que los niñas y niños sean los que dirijan la actividad ayuda a construir su autoestima, autoconfianza y sentido de independencia, ya que les permite ver que ellos son capaces de hacer cosas por sí solos. Por eso también es importante evitar dar direcciones o ayudar demasiado. Los reconocemos como sujetos de derechos que pueden tomar decisiones incluso desde antes de los 2 años. Como pueden ver todos estos son ingredientes muy importantes que hacen parte de la receta familiar.

**DECIR:** Muchas gracias a todas y todos por participar. Con lo que conversamos nos damos cuenta que compartir con nuestros niñas y niños es esencial para su desarrollo, y si recordamos las claves del Tiempo Apapacho no solo estaremos fomentando el vínculo entre padres, madres o cuidadores con sus niñas y niños, sino que estamos incentivando el desarrollo de otras habilidades como la independencia, autoestima y liderazgo.

Habiendo hablado todo esto, ¿Creen que este Tiempo Apapacho es importante en su receta de crianza y cuidado?

### Merienda (10 minutos)

## Momento 3: Experiencia y Co-Creación (40 minutos)

### Juego de Roles



### MODALIDAD FAMILIAR:

En la modalidad familiar se sugiere hacer esta actividad con las niñas y los niños. Se pueden disponer diversos materiales que llamen la atención de niñas y niños para que decidan con qué quieren jugar. Durante el desarrollo de la actividad el facilitador debe apoyar y dar retroalimentación a cada cuidador.

**DECIR:** Ahora vamos a poner en práctica lo que acabamos de conversar. Vamos a hacer un juego de roles para repasar todas las características que debería tener el Tiempo Apapacho y verlas en acción. Primero, yo voy a hacer el papel de cuidador y uno de ustedes va a hacer el rol de una niña o niño.

**HACER:** Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño, y hacerlo pasar al centro del círculo. Hacerse en el centro del círculo con el participante, entregarle papel y colores al participante y decirle que empiece a hacer el dibujo que prefiera.

*Comenzar haciendo todo lo que NO se recomienda.*

QUÉ DECIR/ HACER	EJEMPLOS
Preguntas	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué color es ese?</li> <li>¿Qué estás dibujando?</li> <li>¿Qué sonido hace ese animal?</li> </ul>
Comentarios críticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deberías hacerlo como lo hace tu hermanito.</li> <li>Hazlo más lento, ya que te estás saliendo de las líneas.</li> <li>Esos colores se ven mal.</li> </ul>
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mejor utiliza este otro color.</li> <li>Dibuja una casita.</li> <li>Quitarle un color al niño y darle otro.</li> </ul>
Ignorar a la niña y niño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mirar el celular mientras la niña o niño está dibujando.</li> </ul>

**DECIR (al participante que jugó el papel de niña y niño):** ¿Cómo te sentiste mientras te acompañaba a dibujar?, ¿Te gustaría dibujar juntos de nuevo?

**HACER:** Permitir que el participante responda.

**DECIR (a todo el grupo):** ¿Qué hice mal?, ¿Qué pude haber hecho mejor?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones, celebrarlos cuando participan.

### Posibles respuestas

- Muchas preguntas.
- No dejar que la niña o niño tome la iniciativa.
- Comentarios críticos.
- Ignorar a la niña o niño.

**HACER:** *Resumir intervenciones de los participantes*

**DECIR:** Recordemos que cuando pasamos tiempo Apapacho con nuestras niñas y niños, nuestra atención debería estar enfocada en ellos. Esto quiere decir, deberíamos guardar el celular, apagar la televisión u otras distracciones y mirarlos y escucharlos a ellos. También hay cosas que deberíamos evitar, como dar instrucciones, hacer demasiadas preguntas o criticar.

Ahora, hay cosas que sí deberíamos hacer. Voy a volver a tratar, sin hacer preguntas, dar instrucciones ni corregir, pero sí enfocándome en las cosas que sí debería hacer. ¿Qué cosas sí debería hacer?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Luego hacer un resumen de ideas claves de las intervenciones.*

### Posibles respuestas

- Describir lo que la niña o niño está haciendo.
- Celebrar.
- Prestar atención a la niña o niño.
- Permitir que la niña o niño lidere.

**DECIR:** Gracias por sus intervenciones, todo lo que mencionan es importante tenerlo en cuenta durante el tiempo Apapacho. Recuerden que la clave está en siempre prestarle atención a las niñas y niños, describir lo que están haciendo y celebrarlos. Vamos a volver a intentarlo.

**HACER:** *Pedirle al mismo participante que vuelvan a comenzar el juego de roles. Ahora, hacer todo lo que Sí se recomienda.*

QUÉ DECIR/ HACER	EJEMPLOS
Describir lo que la niña o niño está haciendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veo que estás dibujando un árbol.</li> <li>• Estás muy concentrado en ese dibujo que estás haciendo.</li> <li>• Te estás tomando el tiempo para colorear el cielo.</li> </ul>
Celebrar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué lindo te está quedando.</li> <li>• Qué creativo eres.</li> <li>• Qué bien te está quedando el sol.</li> </ul>
Seguir la iniciativa de la niña y niño.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir que la niña o niño escoja los colores.</li> <li>• Responder a la niña o niño cuando te hablen de lo que están haciendo.</li> <li>• Prestar atención.</li> </ul>

**DECIR (al participante que jugó el papel de niña y niño):** ¿Cómo te sentiste mientras te acompañaba a dibujar? ¿Te gustaría dibujar juntos de nuevo?

**HACER:** *Permitir que el participante responda.*

**DECIR (a todo el grupo):** ¡Muy bien! En este juego de roles pudimos ver lo que deberíamos y lo que no deberíamos hacer durante el Tiempo Apapacho, ahora vamos a repasar lo aprendido con unas preguntas sobre la escena que acabamos de presentar.

**HACER:** *Escribir las preguntas en el tablero o papel abordando una a una, motivar a la participación, celebrar las respuestas y pedir ejemplos para cada pregunta.*

### Preguntas del ejercicio:

- ¿Qué les gustó de lo que hizo el cuidador? ¿El cuidador describió lo que la niña o niño estaba haciendo? ¿Qué tipo de cosas le dijo?
- ¿El cuidador celebró a la niña o niño? ¿Cómo lo hizo?
- ¿El cuidador le respondió a la niña o niño si este le habló? ¿Cómo le respondió?
- ¿El cuidador dio instrucciones?
- ¿El cuidador hizo preguntas?
- ¿El cuidador criticó o corrigió a la niña o niño?

**DECIR:** Ahora, vamos a hacer otras actividades, cada uno de ustedes va a tener la oportunidad de jugar el papel de papá o mamá, poniendo en práctica todo lo que aprendimos que podemos hacer durante el tiempo Apapacho. Van a describir lo que la niña o niño hace, responderles cuando les hablen, celebrarlos, dejar que sean ellos los que escojan qué hacer y celebrarlos.

**HACER:** *Pedirles a los participantes que se dividan en grupos de a 3.*

**DECIR:** Ahora que ya están organizados en grupos, uno va a asumir el papel de cuidador, otro de la niña o niño y el tercero de observador. La idea es hacer 3 rondas, para que cada uno pueda hacer el papel de cuidador una vez.

Van a hacer el mismo papel que yo hice hace un momento. El cuidador va a acompañar a la niña o niño mientras dibuja y tratará de poner en práctica todo lo que construimos que deberíamos y no deberíamos hacer durante el Tiempo Apapacho.

El observador va a estar mirando, para después dar retroalimentación.

**HACER:** *Permitir que cada grupo haga el juego de roles. Recorrer los distintos grupos observando.*

**DECIR (a todo el grupo):** Muchas gracias por participar! Ahora quiero que cada grupo me responda las mismas preguntas que hicimos antes:

### Preguntas del ejercicio:

- ¿Qué les gustó de lo que hizo el cuidador? ¿El cuidador describió lo que la niña o niño estaba haciendo? ¿Qué tipo de cosas le dijo?
- ¿El cuidador celebró a la niña o niño? ¿Cómo lo hizo?
- ¿El cuidador le respondió a la niña o niño si este le habló? ¿Cómo le respondió?
- ¿El cuidador dio instrucciones?
- ¿El cuidador hizo preguntas?
- ¿El cuidador criticó o corrigió a la niña o niño?

**HACER:** *Motivar a los participantes a que respondan las preguntas y celebrarlos por su esfuerzo en el juego de roles.*

**DECIR:** Muchas gracias por realizar la actividad. Posiblemente hayan sentido que al principio puede ser difícil recordar no hacer preguntas o dar instrucciones, y es importante enfocarnos en lo que estamos haciendo bien y poco a poco ir incorporando todas las cosas que hemos ido conociendo sobre el propósito y las características del tiempo Apapacho.

**HACER:** *Repetir el juego de roles 2 veces más, para que cada participante tenga la oportunidad de asumir el papel de cuidador. Celebrar a todos los cuidadores por su participación.*

## Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

### Repaso de lo aprendido

**DECIR:** Estamos llegando al final de la sesión. Hoy hablamos de la importancia de compartir tiempo con nuestros niñas y niños, los beneficios de que sean ellos quienes dirigen las actividades y las características del Tiempo Apapacho.

Aprendimos que durante el tiempo Apapacho nuestra atención debe estar enfocada en la niña o niño y deberíamos permitirles a ellos dirigir la actividad. En este espacio debemos evitar dar instrucciones o directrices, ayudar demasiado o hacer demasiadas preguntas. Y, en cambio, tenemos que enfocarnos en describir lo que la niña o niño está haciendo y celebrarlos.

También aprendimos que esto es muy importante porque le da un sentido de independencia, autonomía y capacidad a los niñas y niños, sumado a que es una forma muy especial de construir una relación más fuerte y amorosa con ellos y ellas.

Antes de pasar al acuerdo Apapacho, me gustaría preguntarle a cada uno de ustedes ¿cómo se sintieron hoy? ¿Qué fue lo más significativo que les gustaría aplicar en su día a día?, ¿Agregaron nuevos ingredientes a su receta familiar el día de hoy?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones.*

**DECIR:** ¡Gracias por sus intervenciones, son muy valiosas! Todo lo que mencionan es importante tenerlo en cuenta durante el Tiempo Apapacho. Ahora vamos a pasar al acuerdo de la semana.

### Acuerdo Apapacho

**DECIR:** El acuerdo de esta semana será dedicar mínimo entre 5 y 10 minutos de tiempo Apapacho con sus niñas y niños, con las características aquí acordadas. Como han podido ver, ha aumentado el tiempo Apapacho, ya que así como hemos compartido al inicio de las sesiones, esta es una herramienta muy valiosa para construir relaciones donde las niñas y los niños se sientan más amados, cuidados y seguros. Les invitamos a seguir invirtiendo este tiempo tan valioso con ellos y ellas. También les proponemos que sigan invitando a otros cuidadores a conocer e implementar tiempo Apapacho con la niña y niño.

En la **página 61** de sus bitácoras encontrarán las preguntas de reflexión de la semana para ayudarles a pensar sobre este espacio que están compartiendo con sus niñas y niños. Igualmente recuerden que en estas pueden ir anotando todos sus pensamientos, sentimientos y reflexiones. Es muy valioso para todos nosotros aprender de sus experiencias y así poder crecer todos juntos y juntas.

**HACER:** *Presentar preguntas de reflexión.*

### **Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué es lo que más disfruté?
- ¿Qué me costó trabajo?
- ¿Qué preguntas me generó el Tiempo Apapacho?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño?
- Si algún otro cuidador ha implementado el Tiempo Apapacho ¿qué ha significado para el cuidador este espacio?

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la quinta sesión. Se merecen un aplauso.

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión **DATOS FECHA, HORA Y LUGAR** para que sigamos aprendiendo. ¿Les ha pasado que a veces tienen dudas sobre cómo establecer rutinas y normas en sus hogares? En la próxima sesión vamos a hablar sobre cómo lograr establecer estas de una manera estructurada, estable y sobre todo, de una que fomente la autonomía de las niñas y niños en el hogar. No dudamos que son herramientas que les serán de mucha utilidad. Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.



## Sesión 6

# Establecer rutinas diarias y normas adecuadas para cada momento del desarrollo

### OBJETIVO DE LA SESIÓN

Promover en los cuidadores el establecimiento de normas y rutinas que generen entornos estructurados, seguros y predecibles que proporcione estabilidad y fomente la autonomía de las niñas y niños.

### MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- Las normas y rutinas 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, presentadas poco a poco. Importante: usar dibujos y ubicar en lugares visibles para que las niñas y niños las vean fácilmente.
- Debemos ser conscientes del impacto de nuestro comportamiento en niñas y niños y dar ejemplo del comportamiento que queremos ver en ellas y ellos.
- Celebrar y reconocer cuando las niñas y los niños cumplan con las rutinas y normas hace que se sientan amados y reconocidos.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Tablero o papel craft
- Marcadores según el número de participantes.

### MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	ACTIVIDADES Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Retroalimentación 10 minutos	Realizar retroalimentación del acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión.
	Actividad Respiración consciente PARA. 10 minutos	Realizar ejercicio de respiración PARA (parar, atender, reconocer la atención, atenderla), y reflexionar sobre el ejercicio.
Momento 2: Tejido de saberes. (20 minutos)	Conversación Qué son las rutinas y sus características. 20 minutos	Indagar sobre las creencias sobre qué son las rutinas y las normas, y explicar sus características y su importancia.

Continúa >>

MOMENTO	ACTIVIDADES Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
<b>MERIENDA (10 MINUTOS)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación.  (60 minutos)	Construcción de la rutina 20 minutos	Realizar ejercicio de construcción de la rutina.  Historietas y discusión sobre cómo presentar las rutinas y cómo pasar de un acontecimiento a otro.
	Conversación 40 minutos	Qué son las normas, para qué sirven y sus características.  Ejercicio de escribir listado de normas.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. (20 Minutos)	Repaso de lo aprendido. 10 minutos	Realizar un repaso con las ideas principales socializadas con y por el grupo sobre qué son las rutinas y qué son las normas, para qué sirven y sus características.
	Acuerdo	Explicar el acuerdo de la semana sobre establecer una rutina y normas con los niñas y niños y otros integrantes de la familia.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

### Retroalimentación

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Es posible que no podamos preparar el futuro para nuestros hijos, pero al menos podemos preparar a nuestros hijos para el futuro.”*  
- Franklin D. Roosevelt

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran.

**DECIR:** Vamos a iniciar recordando lo que hablamos en la sesión pasada. ¿Alguno recuerda lo que aprendimos la sesión pasada?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrar la participación.

**DECIR:** Gracias por recordar lo que aprendimos la sesión anterior, como mencionaron en esta profundizamos en las características del Tiempo Apapacho, la importancia de pasar tiempo con nuestros niñas y niños para construir una relación cercana con ellos y los beneficios de permitir que sean los niñas y niños quienes dirijan

el juego. En esta sesión aprendimos más sobre este ingrediente que es la base de su receta familiar. Ahora, para comenzar, quiero repasar las preguntas de reflexión que hablamos al final de la sesión pasada para pensar en el Tiempo Apapacho que compartieron con sus niñas y niños.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué es lo que más disfruté?
- ¿Qué me costó trabajo?
- ¿Qué preguntas me generó el Tiempo Apapacho?
- ¿Cómo me sentí?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño?
- Si algún otro cuidador ha implementado el Tiempo Apapacho ¿qué ha significado para el cuidador este espacio?

**HACER:** Permitir a cada participante responder las preguntas y celebrar sus respuestas.

**DECIR:** Gracias por compartir sus experiencias de la semana con el Tiempo Apapacho. Ahora quisiera que recordaran las características que tiene este Tiempo Apapacho y para qué nos es útil en la relación con nuestras niñas y niños.

**HACER:** Preguntar a los participantes sobre las características del Tiempo Apapacho, motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrar la participación.

**DECIR:** Gracias por sus opiniones, las características que mencionan como el ser un espacio en el que la atención esté centrada en la niña o niño nos recuerda que deberíamos evitar distracciones como el celular o el televisor. Y que permitirles elegir y dirigir fomenta su autonomía y ayuda a construir su autoestima, por eso es importante evitar dar instrucciones o direcciones, ayudar demasiado o hacer demasiadas preguntas. En cambio, nos deberíamos enfocar en otras cosas, como describir lo que la niña o niño está haciendo y celebrarlo, acompañarlo a través de sonrisas, mostrar interés por lo que hace y responder a sus preguntas.

**HACER:** Introducir la actividad de conexión.

**DECIR:** Muchas gracias por compartir sus experiencias. Es importante que el Tiempo Apapacho esté siempre presente en la interacción con sus niñas y niños, recuerden que estos momentos de conexión ayudan a fortalecer el vínculo que están construyendo con sus niñas y niños. Ahora vamos a realizar una actividad de conexión que nos ayudará a estar más presentes.

#### Actividad Rompehielos

**HACER:** Presentar la actividad y dar las instrucciones del ejercicio y finalizar haciendo las preguntas. Agradecer a los participantes que den su opinión.

### **Ejercicio corto de respiración consciente PARA: parar, atender, reconocer la emoción y atenderla.**

#### **Pasos:**

1. Cerremos los ojos.
2. Prestemos atención a los pensamientos, emociones y sensaciones de nuestro cuerpo (15 segundos).
3. Prestemos atención a la respiración (30 segundos).
4. Expandimos la atención a todo nuestro cuerpo y a los sonidos (15 segundos).
5. Abrimos los ojos.

#### **Preguntas de reflexión:**

- ¿Qué emoción sienten?
- ¿En qué parte del cuerpo la sienten?

**HACER:** Hacer las preguntas de reflexión, motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrar la participación.

## **Momento 2: Tejido de Saberes (20 minutos)**

### Conversación

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Establecer rutinas y normas en el hogar*. Vamos a hablar de las rutinas y las normas como formas de crear un entorno estructurado que les dé estabilidad y fomente la autonomía de

nuestras niñas y niños. Como podrán imaginarse, este es un ingrediente muy importante para sus recetas. Por eso quisiera iniciar conociendo su opinión sobre las rutinas y normas. ¿Qué entienden ustedes por rutinas? ¿Qué son para ustedes las normas? ¿creen ustedes que son importantes para las niñas y niños? ¿creen que nosotros como adultos las necesitamos?

**HACER:** Hacer las preguntas una a una, motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones, celebrar la participación y resumir las opiniones del grupo.

**DECIR:** Gracias por su participación. Como vemos las rutinas y las normas son esenciales no solo en el día a día de las niñas y niños sino también en nuestras vidas, nos ayudan a tener un entorno estructurado. Vamos a iniciar hablar de las rutinas y normas que tienen actualmente en sus familias, por qué son importantes y qué características deberían tener. Para comenzar, me gustaría que nos comentaran, ¿cómo es un día en sus casas?

### Posibles respuestas:

- Horarios para despertarse.
- Horarios para comer.
- Ir al colegio.
- Momentos para lavarse.

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Identificar patrones comunes en las actividades diarias de los participantes y anotarlos en orden en el tablero.

### Modelo tablero:

- Despertarse
- Desayuno
- Ir al colegio
- Salir al parque
- Hacer tareas
- Dormir

**HACER:** Señalar lo que está anotado en el tablero (en orden - paso a paso)

**DECIR:** ¿Cómo se llama esta estructura del día?

**HACER:** Motivar a los y las participantes a responder. Agradecer sus respuestas y luego introducir las siguientes preguntas.

**DECIR:** Esta es una rutina. ¿Qué pasaría si invertimos todo el orden?

**HACER:** Cambiar el orden de las cosas en el tablero.

### Modelo tablero:

- Despertarse
- Salir al parque
- Desayuno
- Dormir
- Hacer tareas

**DECIR:** ¿Qué pasaría si cada día cambiamos el orden de las cosas? ¿Por qué son importantes las rutinas?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Al finalizar las intervenciones, hacer un resumen de las ideas claves.

**DECIR:** Gracias por participar, así como dijeron, las rutinas consistentes son importantes para las niñas y niños porque:

- Les dan una guía sobre qué comportamientos se esperan de ellos
- Crean un ambiente seguro y conocido.
- Les da autonomía y responsabilidad.
- Ayuda a construir hábitos de sueño y alimentación.

A partir de los ejemplos que cada uno dio ¿Qué características tienen las rutinas?, ¿Qué es importante en las rutinas?.

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Al finalizar las intervenciones, hacer un resumen de las ideas claves.

**DECIR:** Exacto. Las rutinas deberían ser:

- Adaptadas a la edad de cada niña o niño (a medida que crecen aumentan las responsabilidades).
- Divididas en pasos.

**HACER:** Dirigir a la página 68 y 69 a las tarjetas de resumen con las características y recomendaciones para las rutinas de los niñas y niños.

## TARJETA RESUMEN CARACTERÍSTICAS DE LAS RUTINAS

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



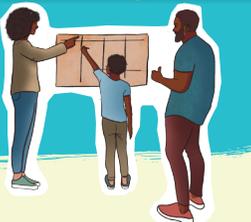
Deben decir lo que quieres o esperas que haga tu niña o tu niño, no lo que no quieres que haga.

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.



**DECIR:** En estas tarjetas van a ver unas recomendaciones que van a hacer más fácil presentar las rutinas a las niñas y niños. Lo primero, es que las rutinas deben presentarse en afirmativo y de manera clara. Esto quiere decir que les queremos decir a los niños lo que esperamos se deba realizar en dado momento, en vez de lo que no deberían hacer. Porque, por ejemplo, si yo le digo a mi niño que después de la comida no se juega más con los carritos, él puede decidir jugar con los bloques o con otros juguetes, cuando lo que sigue en la rutina es alistarse para dormir. Entonces, en vez de decirle lo que no quiero que haga, le digo lo que sí quiero que haga, en este caso, arreglarse para dormir.

Lo segundo, es que las rutinas deberían ser consistentes. Esto es, deberían ser iguales todos los días y sin importar quién está cuidando de la niña o el niño. Esto ayudará a predecir el día, proporciona continuidad y consistencia en la rutina de una forma más amable para la niña o niño.

Lo tercero es que es importante que celebremos todos los intentos, logros y situaciones diarias de nuestras niñas y niños. Cada vez que hagan algo bien, como lavarse los dientes después de comer o vestirse solos, es importante que los celebremos de la manera que lo hemos venido aprendiendo.

Lo último es que es más fácil que nuestras niñas y niños aprendan y sigan una rutina si se las presentamos en un lugar visible usando imágenes o dibujos.

**DECIR:** En este momento vamos a hacer un receso de 10 minutos para tomar la merienda, luego continuaremos con el tema de la sesión.

### Merienda (10 minutos)

## Momento 3: Experiencia y Co-Creación (60 minutos)

### Construcción de la rutina

**DECIR:** Ahora vamos a poner en práctica lo que hemos hablado sobre las características que tienen las rutinas, como están divididas en pasos y adaptadas a la edad de cada niña o niño, que lo mejor es plantearlas o presentarlas en afirmativo, ser consistentes, celebradas y presentadas visualmente.

La idea es que cada uno de ustedes construya la rutina diaria teniendo en cuenta la edad de sus niñas y niños y las necesidades de sus familias. Recuerden que si su niña o niño es menor de 1 año o año y medio, es difícil involucrarlos en la construcción de la rutina pero aún así es importante mantener rutinas que le permitan adaptarse al mundo y darle una estructura. Con niñas y niños menores de 3 años es importante incluir elementos visuales que les ayuden a reconocer y recordar los pasos de la rutina. Y a medida que crezcan involucrarlos en la construcción de la rutina favorece su autonomía. Esta va a ser una forma visual

de presentarles la rutina a sus niñas y niños. Vamos a comenzar con los momentos básicos que hablamos al principio. ¡No olviden incluir el ingrediente base de la receta familiar, el Tiempo Apapacho!

**HACER:** Indicarles la **página 70** de la bitácora donde encuentran un ejemplo del ejercicio y la **página 71** donde está el espacio para realizar la actividad.

**DECIR:** En la **página 70** de la bitácora pueden ver un ejemplo de cómo realizar la rutina de forma visual y en la página 71 de la bitácora van a realizar una actividad donde van a registrar la rutina que tienen con sus niñas o niños, recuerden incluir las características que deben tener las rutinas.

**HACER:** Dibujar en el tablero los dos formatos posibles.

**HACER:** Esperar 15 minutos para que cada participante pueda hacer su rutina.

**DECIR:** Ahora que ya cada uno tiene su rutina, vamos a hablar de cómo podemos presentarle esta rutina a la niña o niño.

**HACER:** Dirigir a la **página 75** de la bitácora y mostrar historieta donde se muestra a un cuidador presentando la rutina con su niña y niño.

## HISTORIETA “CÓMO PRESENTAR LA RUTINA”



**DECIR:** A partir de esta historieta ¿cómo creen que es la mejor manera de presentar la rutina?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarles cuando participen. Al finalizar, hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones.



## NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Durante las sesiones realizadas en modalidad familiar donde los participantes tengan niñas o niños de 0 a 2 años enfocarse en la importancia de la **constancia de las rutinas** desde los primeros meses, aun si las niñas o niños aún no participan en la creación de las rutinas y son guiados por sus cuidadores. Explicar que esto ayudará a que más adelante sea más fácil para las niñas y los niños seguir los pasos.

También explicar que para los bebés de 0 a 12 meses las rutinas son esenciales y ayudan a que él o la bebé se adapten al mundo y sepan qué esperar, lo que les ayuda a sentirse seguros.

Para los cuidadores de niños entre 2 y 3 años explicar que si bien las niñas y los niños podrían no construir con los cuidadores la rutina, si es importante incluirlos en este proceso y tener la rutina visual, donde las niñas y los niños puedan visualizarla diariamente y entre los pasos de la rutina.

**DECIR:** Es importante introducir las rutinas poco a poco, paso por paso. Se puede empezar con la hora de sueño, después con las de las comidas, más adelante ir dando más responsabilidades.

Para este proceso, es importante:

- Poner la rutina en un lugar visible para las niñas y niños.
- Explicarles a las niñas y niños por qué cada paso de las rutinas es importante.
- Presentarlo como un juego que será en equipo, pues todos los cuidadores le acompañarán durante todos los días.
- Celebrarles cada vez que cumplan con un paso.
- Hablar con las y los otros cuidadores de las niñas y niños para llegar a un acuerdo de las rutinas ya que estas deberían ser iguales todos los días y sin importar quién está cuidando al niño o la niña.

También debemos saber cómo ayudar a nuestras niñas y niños a pasar de un paso de la rutina al siguiente.

**HACER:** Guiarlos a la página 76 de la bitácora donde se encontrará la historieta donde se muestra a un cuidador avisando a sus niñas y niños sobre el momento de cumplir con un paso de la rutina.

## MODELO HISTORIETA “CÓMO TRANSICIONAR A LAS PARTES DE LA Rutina”



**DECIR:** A partir de esta historieta ¿Cómo podemos pasar de un momento de la rutina al siguiente?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen. Al finalizar, hacer un resumen de las ideas claves de las intervenciones.

**DECIR:** Algo que podemos hacer para pasar de un momento de la rutina al siguiente es avisar 5 minutos antes que ya es momento de cumplir con ese paso de la rutina. También es importante que recordemos celebrar y felicitar a la niña o niño cuando cumple con un paso de la rutina.

Según lo que acabamos de hablar, quiero que en la hoja en la que escribieron la rutina escojan en qué orden van a ir presentándole los pasos a sus niñas y niños, poniéndole un número a cada uno. Un buen paso es comenzar por los momentos más constantes, como la hora del sueño y los momentos de las comidas.

**HACER:** Esperar unos minutos para que cada participante pueda definir el orden de los pasos.

**DECIR:** ¿Con qué les gustaría presentar su rutina esta semana?

**HACER:** Motivar a la participación y celebrar las respuestas.

### Conversación normas

**DECIR:** Recuerden que toda esta información sobre las rutinas la pueden encontrar en sus bitácoras. Ahora hablaremos también de las normas. ¿Qué entienden ustedes por normas? ¿por qué consideran que son importantes? ¿en la vida adulta tenemos normas que seguir?

**HACER:** Motivar la participación, celebrar las respuestas y hacer un resumen de las ideas importantes de las intervenciones. Anotar palabras clave en el tablero.

**DECIR:** Gracias por su participación. Como mencionan algunos de ustedes las normas pueden ser una regla

o algo que se establece y se debe cumplir. Las normas pueden ser una parte de las rutinas, como decir que la hora de comer es a las 7 pm, pero también hay normas que no hacen parte de las rutinas, pero las rutinas si se establecen adecuadamente se constituyen como la base de las normas. Las normas ayudan a prevenir comportamientos riesgosos y darles guía a nuestras niñas y niños, pero para que las niñas y los niños puedan acordar y seguir normas necesitan cierto nivel de desarrollo y maduración, por eso, se deben hacer con niñas y niños de 4 años o más.

**DECIR:** Las normas son guías que le dicen a nuestras niñas y niños lo que esperamos de su comportamiento. Las normas son importantes porque:

- Crean un sentido de seguridad y consistencia en el hogar.
- Ayudan a enseñarle a nuestros niñas y niños sobre la responsabilidad, disciplina y capacidad de escucha.
- Les permite saber a los niñas y niños qué esperamos de ellos.
- Son una parte importante para crear rutinas y establecer hábitos.

¿Qué características piensan que deberían tener las normas?

**HACER:** Motivar la participación, celebrar las respuestas y hacer un resumen de las ideas importantes de las intervenciones. Anotar palabras clave en el tablero

**DECIR:** Las normas deben ser:

- Realistas – Según la edad y capacidades de cada niña o niño.

*Ejemplo:* Esperar que un niño de 1 año ponga la mesa para comer, no es realista. Esperar que un niños de 5 años ayude a sus padres a poner la mesa, sí es realista.

- Claras – Debe ser claro qué es lo que se espera del niña o niño.

*Ejemplo:* “Pórtate bien” no es una norma clara. “Escucha a tu profesor y responde sus preguntas ” si es una norma clara.

- Presentadas en afirmativo – Al igual que las rutinas, deben plantearse como lo que sí debe hacer, en vez de como lo que no debe hacer.

*Ejemplo:* “No juegues con las ollas” está es una norma negativa. “Juega sólo con tus juguetes” es una norma positiva.

- Conversadas con los niñas y niños – La niña o niño debe saber de antemano cuáles van a ser las normas, para que así pueda seguirlas.
- Celebradas cuando se cumplen – Cuando la niña o niño siga una norma debemos celebrarlo usando la herramienta para la celebración que construimos en la primera sesión.

**HACER:** Indicar la página 77 de la bitácora donde encontrarán la tarjeta resumen con las características de las normas mientras las enuncia.

**DECIR:** Recuerden que nuestro ejemplo como adultos es indispensable. Si como adultos interiorizamos la norma, generamos una pauta con nuestro comportamiento y la aplicamos continuamente, para las niñas y los niños será más fácil seguirla.



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Para el tema de normas explicar que se pueden acordar con niñas y niños mayores de 4 años. Pero hacer énfasis con las familias de esta modalidad en la importancia crear pautas desde el comportamiento del adulto y la repetición.

## TARJETA RESUMEN CARACTERÍSTICAS DE LAS NORMAS

**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!"*

**DECIR:** En la **página 77** de la bitácora está la tarjeta con las características de las normas con algunos ejemplos. Ahora, les voy a presentar algunos ejemplos de normas y ustedes me van a decir cómo se podrían mejorar a partir de las características que hemos hablado.

Comencemos con la norma: “No se salta en la cama” ¿Qué opinan? ¿les gusta como está planteada? ¿Cómo podría mejorarse?

**HACER:** *Motivar la participación, celebrar las respuestas.*

**DECIR:** Al igual que las rutinas, las normas deben hablarse desde el positivo. Si decimos, no se salta en la cama, entonces el niño puede pensar que sí se puede saltar en el sofá o en las mesas. Entonces es mejor decir: “Sólo se salta en el piso”, “saltamos solo en el piso”.

Veamos otro ejemplo. ¿Qué problema tiene la norma “Siempre hablamos bien”? ¿Cómo podría mejorarse?

**HACER:** *Motivar la participación, celebrar las respuestas.*

**DECIR:** Esta norma no es clara, debemos ser específicos sobre qué comportamientos esperamos. Por ejemplo,

cambiando la norma por: “Nos hablamos con cariño y palabras amables”.

Ahora, pensemos en un niño de 4 años y la norma: “Siempre tienes que comer sin regar nada”. ¿Qué problema tiene la norma? ¿Cómo podría mejorarse?

**HACER:** *Motivar la participación, celebrar las respuestas.*

**DECIR:** Esta norma no es realista, porque a pesar de que se esfuerce, puede que nuestra niña o niño por su edad a veces bote comida fuera del plato. Una norma más realista podría ser que coma en la mesa y ayude a recoger lo regado luego de la cena.

**HACER:** *Indicar la **página 78** en la bitácora donde pueden realizar el ejercicio.*

**DECIR:** Ahora vamos a hacer un ejercicio para repasar lo que hemos hablado para eso vamos a buscar la **página 78** de la bitácora. En este papel van a escribir una lista de normas propuestas para su hogar. Es importante recordar que nosotros, como adultos, debemos dar ejemplo de las normas que les ponemos a nuestras niñas y niños.

Por ejemplo, si una de nuestras normas es que hablamos con palabras cariñosas, nosotros también debemos hacerlo. Si una norma es que todos comemos juntos a las 7pm, nosotros también debemos llegar a tiempo para comer con la familia o en el momento de la comida no usamos el celular ni la tv. Nuestras niñas y niños también van a aprender de lo que nos vean a nosotros hacer. Por eso es importante que demos ejemplo.

Entonces, estas normas deben ser tanto para las niñas y niños como para ustedes.

**HACER:** *Esperar unos minutos para que cada participante pueda hacer su listado de normas propuestas.*

### Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

#### Repaso de lo aprendido

**DECIR:** Estamos llegando al final de la sesión de hoy. Muchas gracias por realizar los ejercicios y mostrar interés por aprender sobre las rutinas y normas. Hoy hablamos de la importancia de las normas y las rutinas

para construir un ambiente seguro y predecible para nuestras niñas y niños, al igual que para fomentar la responsabilidad y la autonomía. Esperamos que incluyan estos ingredientes en sus recetas y los acomoden como consideren mejor para su propia receta familiar.

Dijimos que las rutinas deberían ser adaptadas a la edad de cada niña o niño y divididas en pasos. También que deben ser consistentes, presentadas en positivo y celebradas con cada paso que se sigue. Construimos nuestras rutinas visualmente, y hablamos de cómo podemos presentarlas de a pocos y cómo podemos ayudar a nuestras niñas y niños a pasar de un paso al otro avisándoles unos minutos antes de que sea momento de la transición.

También hablamos de que las normas deben ser realistas, según la edad y capacidades de cada niña o niño; claras y específicas; presentadas en afirmativo y conversadas con las niñas y niños. Al igual que las rutinas, cada vez que una norma se sigue, debemos celebrar y felicitar a nuestras niñas y niños.

Para ambas las normas y rutinas, hablamos de que es importante que los cuidadores den ejemplo de los comportamientos que esperan en las niñas y niños. Antes de pasar al acuerdo Apapacho, me gustaría preguntarle a cada uno de ustedes qué han aprendido en esta sesión y cómo pueden ponerlo en práctica en su día a día.

**HACER:** *Decir cómo se sintió, una cosa que aprendió y pasar la palabra para que en el orden del círculo todos compartan su aprendizaje, agradecer por la participación y hacer una síntesis de las ideas principales.*

### Acuerdo Apapacho

**DECIR:** El acuerdo de esta semana será construir una rutina y normas con su niña o niño y los otros miembros de la familia, construirla visualmente con ellos como una línea del tiempo o como un reloj y practicarla durante la semana.

Con las familias que tienen bebés de 0 a 12 meses, recuerden que las rutinas ayudan a adaptarse y a sentirse seguros. Por eso, igualmente deben realizar el ejercicio sin incluir al bebé pero pensando en las actividades que necesitan sus bebés y ustedes como cuidadores.

Como todas las semanas, la idea es que también pasen mínimo 5 minutos al día de Tiempo Apapacho con sus niñas y niños. Recordemos que en este espacio su atención debería estar enfocada en su niña o niño, y deberían permitir que sean ellos quienes dirijan la actividad. El propósito de este espacio es que sea un momento de compartir, de diversión y alegría, por lo cual no busquen enseñar nada ni estructurar la actividad, permítanse ser guiados por ellos y disfruten de la experiencia. Este es un ingrediente muy importante en todas las recetas, recuerden cumplirlo.

En la **página 79** de sus bitácoras encontrarán estas preguntas de reflexión para ayudarles en el ejercicio de crear normas y rutinas en familia.

**HACER:** *Presentar preguntas de reflexión.*

### **Preguntas de reflexión:**

- *¿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?*

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la sexta sesión. Se merecen un aplauso

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión DATOS FECHA, HORA Y LUGAR para que sigamos aprendiendo. En la próxima sesión vamos a aprender sobre cómo dar instrucciones claras, específicas, afirmativas y realistas. De esta manera vamos a poder reducir la presencia de comportamientos no deseados por parte de las niñas y niños desde una comunicación asertiva. No dudamos que son herramientas que les serán de mucha utilidad. Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa. Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 7

# Comunicación asertiva e instrucciones claras

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Ofrecer a los cuidadores una técnica sobre cómo dar instrucciones claras, específicas y realistas según el ciclo de vida de la niña y niño a fin de enseñar nuevas respuestas comportamentales y conductas.

## MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN:

- En la comunicación con las niñas y los niños las instrucciones deben ser: específicas, afirmativas, realistas, con amor.
- Es importante avisar con tiempo los cambios de actividad para ayudarles a prepararse para algo nuevo y evitar situaciones difíciles.
- La buena comunicación sirve para fortalecer el vínculo y como herramienta para mostrar el mundo a las niñas y los niños y potencializar su desarrollo.

## MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Tablero o papel craft.
- Marcadores según el número de participantes.
- Tarjetas representando elementos como: zapatos, cepillo, cuadernos, etc. para el juego de roles.

## MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Retroalimentación	Retroalimentación del acuerdo Apapacho de la sesión anterior mediante preguntas de reflexión.
	Actividad Simón Dice.	El juego Simón Dice, en el que el facilitador indicará a los participantes acciones que deben hacer. Posteriormente se conversa sobre el seguimiento de las indicaciones durante el juego.
Momento 2: Tejido de saberes. (40 minutos)	Juego de Roles	Se realizan varios juegos de roles con los cuales se ejemplifican las características que permiten que las instrucciones sean efectivas.
<b>MERIENDA (10 MINUTOS)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación. (40 minutos)	Conversación	Los participantes socializan situaciones en las que a sus niñas y niños les cuesta seguir instrucciones.
	Juego de roles	Aplicación de las características de las instrucciones claras a las situaciones propuestas por los cuidadores.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. (20 minutos)	Repaso de lo aprendido.	Socializar un resumen de las ideas conversadas sobre las características de las instrucciones, y la importancia de las transiciones.
	Acuerdo	Se explica sobre el acuerdo de la sesión para la semana, dar instrucciones a las niñas y niños con las características construidas en la sesión.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.



## NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Para la modalidad familiar donde la mayoría de los cuidadores tiene niñas y niños menores de 2 años, recordar que es importante reconocer el momento del desarrollo de sus niñas o niños y explicar que los menores de 1 año no tienen la capacidad de seguir instrucciones y entre 1 años y 2 años las siguen parcialmente. Sin embargo, aclarar a los participantes que este será un aprendizaje útil que podrán aplicar cuando identifiquen que sus niñas y niños son capaces de seguir indicaciones y servirá para mejorar la comunicación.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

### Retroalimentación

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Detrás de cada niño pequeño que cree en sí mismo hay un padre que creyó primero.”  
- Matthew Jacobson*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran, pedirles que organicen las sillas del salón en un círculo para que puedan verse todos y todas durante la sesión.

**DECIR:** Bienvenidos a nuestra séptima sesión. Para iniciar quisiera preguntarles ¿qué recuerdan sobre lo que aprendimos la sesión pasada?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrar por la participación.

**DECIR:** Como mencionan, en la última sesión hablamos de la importancia de las normas y las rutinas para construir un ambiente seguro y predecible, mostrarles a nuestras niñas y niños lo que esperamos de ellos y fomentar su responsabilidad y autonomía. Hablamos de cómo crear normas y rutinas, qué características deberían tener y cómo presentarlas a nuestros niñas y niños.

El acuerdo Apapacho de esta semana fue construir rutinas y normas para sus hogares con sus niñas o niños y con los otros miembros de la familia. Para comenzar, quiero repasar las preguntas de reflexión que hablamos al final de la sesión pasada para pensar en este proceso de construir rutinas y normas en familia. Quisieran compartir ¿cómo les fue esta semana con esto? ¿Pudieron agregar estos nuevos ingredientes en su receta familiar y ordenarlos en esta?

### Preguntas de reflexión:

- ¿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?

**HACER:** Permitir a cada participante responder las preguntas y celebrar sus respuestas.

**DECIR:** Recordemos que tanto las normas como las rutinas deben ser realistas y adaptadas a la edad y características de cada niña o niño. También, deberían ser presentadas en afirmativo, esto es, en vez de decirle a la niña o niño lo que no debe hacer, deberíamos enfocarnos en decirle lo que sí esperamos que hagan. Cada vez que la niña o niño cumpla con un paso de la rutina o siga una norma, debemos celebrarlo con la celebración que construimos en la segunda sesión.

Para las rutinas, recordarán que las construimos previamente y hablamos de cómo deberíamos presentarlas un paso a la vez. También de cómo deberíamos anticipar a nuestras niñas y niños unos minutos antes de que sea momento de pasar de un paso al otro para ayudarlos en esta transición.

Para las normas, dijimos que estas se presentan de forma clara y específica, y que se deben conversar previamente con las niñas y niños, para que ellas y ellos sepan qué estamos esperando de las actividades que realizan.

Tanto para las normas como para las rutinas, es importante que nosotros demos ejemplo con nuestras acciones y les mostremos a nuestras niñas y niños los comportamientos que esperamos que ellas y ellos realicen. Recuerden que nosotros cómo adultos debemos crear la pauta con nuestro comportamiento y con la repetición, esto creará un hábito en nuestras niñas y niños.

### Actividad Rompehielos

**DECIR:** Gracias por compartir su experiencia de la semana y por estar atentos y atentas al resumen de lo aprendido en la sesión anterior. Ahora haremos una actividad de conexión para iniciar el tema de la sesión. Esperamos que hoy puedan agregar ingredientes muy valiosos a su receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

**HACER:** *Explicar el juego de “Simón dice” y seguir las instrucciones del juego.*

### **Juego Simón Dice**

#### **Pasos:**

1. El facilitador indica a los participantes que deben hacer lo que él facilitador diga después de “Simón dice”.  
*Ejemplo:* Si el facilitador dice “Simón dice todos salten”, todos los participantes deben saltar.
2. El facilitador empieza diciendo: “Simón dice todos manos a la cabeza, Simón dice todos saltan, Simón dice todos se agachan.”
3. Después dice muy rápido: “Salen, corran, griten, ríanse ”
4. Por último dice: “No se levanten, no se agachen, no salten, no salgan, no se rían, no corran.”

#### **Conversación:**

¿Cómo les fue siguiendo las instrucciones del juego?

#### **Conclusiones:**

- La primera ronda fue fácil.
- En la segunda ronda había muchas instrucciones al tiempo.
- En la tercera ronda sabían qué no hacer, pero no sabían qué hacer.

**HACER:** *Agradecer por participar. Hacer un resumen de las conclusiones del juego.*

## **Momento 2: Tejido de Saberes (40 minutos)**

### Demostración y juego de roles:

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Comunicación asertiva e instrucciones claras*. Con el ejercicio anterior nos pusimos en el papel de muchas niñas y niños, y como pudieron sentir en la actividad, muchas veces queremos darles instrucciones, pero no somos claros.

Hoy vamos a construir juntos cómo podemos darles instrucciones a nuestras niñas y niños de la forma más clara posible.

Esto es un ingrediente muy importante, para esto, les voy a mostrar unas situaciones como ejemplo y les pediré que me digan cómo podría dar mejor la instrucción en cada caso.

Primero, haré el papel de cuidador/a y uno de ustedes hará el rol de niña o niño.



## NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Para la modalidad familiar recordar a los/las participantes que los menores de 2 años no tienen la capacidad de seguir instrucciones pero que estén atentos porque será un aprendizaje útil que podrán aplicar cuando identifiquen que sus niñas y niños son capaces de seguir indicaciones y servirá para mejorar la comunicación.



## NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

El ejercicio a realizar a continuación puede ser una actividad con las niñas y los niños si en el grupo hay niñas y niños de 2 o más años. Durante la reunión con la agente educativa selecciones los juegos de rol más sencillos y que crean que se pueden hacer con las niñas y los niños.

**HACER:** Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño. Hacerse en el centro del círculo con el participante.

### Situación: Múltiples instrucciones al tiempo

**Situación:** El cuidador está ayudando a la niña o niño a alistarse para el colegio.

**Materiales:** Tarjetas con objetos cotidianos (ej. zapatos, cepillo, cuadernos).

**HACER:** Poner frente al participante que asumió el rol de niño las tarjetas representando diferentes objetos cotidianos.

**DECIR:** *Coge los zapatos y ponlos en el otro lado del círculo, y pásame el cepillo, y pon los cuadernos a tu izquierda. Tráeme los zapatos y pásame el cepillo, pero pon tus libros en la maleta*

**Nota:** Dar las instrucciones muy rápidamente, para que sea imposible para el participante que hace de niña o niño seguirlas.

**DECIR:** ¿Se entendieron todas las instrucciones?, ¿Creen que la niña o niño realizó todas las instrucciones?, ¿Cuál fue el problema con mis instrucciones?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Posibles respuestas

- Muchas instrucciones al mismo tiempo.
- No se daba tiempo a la niña o niño de seguir cada instrucción.

**DECIR:** ¿creen que hay alguna otra manera en que pueda dar las instrucciones?; ¿qué se les ocurre?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarles cuando participen.*

### Posibles respuestas

- Dar una instrucción a la vez.
- Esperar a que la niña o niño complete una instrucción antes de dar la siguiente.

**DECIR:** Voy a pedirle a uno de ustedes que haga el papel de cuidador y vuelva a dar las instrucciones, dando una a la vez que la niña o niño siga una instrucción.

Al igual que con las normas y las rutinas, es importante que celebremos a nuestras niñas y niños cada vez que

siguen una instrucción. Esta celebración debería darse inmediatamente después de que sigan la instrucción.

**HACER:** Elegir un participante para que asuma el rol de cuidador y pedirle que venga al centro del círculo.

### Situación: El cuidador le da una instrucción a la vez a la niña y niño

**Situación:** El cuidador está ayudando a la niña o niño a alistarse para el jardín.

**HACER:**

**Para el participante que hace el rol de cuidador:** Dar una instrucción a la vez y celebrar a la niña o niño después de que siga cada instrucción.

**Para el participante que hace el rol de niño:**

**HACER:** Seguir las instrucciones del cuidador.

**HACER:** Celebrar a los participantes por participar y retroalimentar el ejercicio.

**DECIR:** Para las niñas y los niños es difícil seguir muchas instrucciones al mismo tiempo, ya que sus cerebros aún se están desarrollando y no pueden procesar distintos estímulos a la vez. Cuando les damos muchas instrucciones y nos encontramos de afán, solemos ver que las niñas y niños no siguen todas ellas y quizás eso puede generarnos malestar, ira y no sabemos cómo responder a ello. Para prevenir esto, debemos enfocarnos en dar una instrucción a la vez, puede resultar más largo, sin embargo, garantizamos que atiendan y respondan a ellas de manera más autónoma.

Voy a dar otra instrucción, espero que todos estemos muy atentos.

### Situación: Instrucciones imposibles

**Situación:** Darle una instrucción a la niña o niño que sea imposible de seguir.

**DECIR:** Todos tóquense el codo con la lengua.

**HACER:** Permitir que los participantes intenten hacerlo.

**DECIR:** ¿Qué ocurrió esta vez?; ¿se logró el objetivo de la instrucción?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.

### Posibles respuestas

Era imposible de seguir.

**DECIR:** Al igual que con las normas, es importante que nuestras instrucciones sean realistas para el momento del desarrollo y características de cada niña o niño. Por ejemplo, si nuestra niña o niño es muy pequeño y tiene mucha energía, pedirle que se quede sentado y en silencio por 2 horas no sería una instrucción realista.

Ahora voy a pedirle a otro/a de ustedes que haga el papel de niña o niño para dar otra instrucción.

**HACER:** Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño. Hacerse en el centro del círculo con el participante.

### Situación: Instrucciones poco claras

**Situación:** El cuidador está hablando por teléfono mientras la niña o niño está jugando, haciendo mucho ruido.

**Materiales:** Tarjeta con imagen de carrito de juguete.

**Instrucción para el participante que hace el rol de niña y niño:**

Cada vez que el facilitador le diga que “se porte bien” debe hacer un ruido diferente. Por ejemplo, primero puede cantar, luego puede hacer sonidos como los de un carro, luego puede empezar a hacer sonidos como de una sirena de ambulancia, etc.

**HACER:** Hacer la mímica de hablar por teléfono mientras la niña o niño está haciendo ruido, decirle al niño “pórtate bien” varias veces, mientras el niño solo cambia el sonido que está haciendo.

**DECIR:** ¿qué ocurrió en esta situación?; ¿En qué fallé ahora?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Posibles respuestas

- Las instrucciones no eran claras.
- No era claro para la niña o niño lo que se esperaba de él/ella.

**DECIR:** ¿Cómo podría dar las instrucciones mejor?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarles cuando participen.*

### Posibles respuestas

Decirle a la niña o niño exactamente lo que esperamos que realice.

**DECIR:** Al igual que con las normas, nuestras instrucciones deben ser claras, debemos decirles a las niñas y niños exactamente lo que esperamos de ellos. Esto quiere decir, evitar instrucciones vagas o poco claras como “sé bueno” o “arregla el cuarto”. Podemos cambiar estas por decir, “juega en silencio” o “recoge los juguetes y ponlos en la canasta”.

Ahora, voy a pedirle a uno de ustedes que haga el papel de cuidador en el mismo escenario, pero esta vez siendo más claro y específico con la instrucción.

**HACER:** *Elegir un participante para que asuma el rol de cuidador y pedirle que venga al centro del círculo.*

### Situación: El cuidador le da una instrucción clara a la niña y niño

**HACER:**

**Para el participante que hace el rol de cuidador:** *Dar una instrucción específica a la niña y niño, como: “juega con tus libros mientras estoy hablando por teléfono y le alcanza el objeto”.*

**Participante que hace el rol de niño:** *Seguir las instrucciones del cuidador.*

**HACER:** *Celebrar a los participantes cuando acierten..*

**DECIR:** Cuando les decimos a nuestras niñas y niños exactamente lo que queremos que hagan, es mucho más fácil para ellos seguir nuestras instrucciones. Ahora voy a pedirle a otro de ustedes que haga el papel de la niña o niño para dar otra instrucción.

**HACER:** *Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño. Hacerse en el centro del círculo con el participante.*

### Situación: Instrucciones Negativas

**Situación:** La niña o niño está corriendo, el cuidador le dice que pare. La niña o niño empieza a saltar, el cuidador le dice que pare. La niña o niño empieza a dar vueltas rápido, el cuidador le dice que pare.

**Instrucción para el participante que hace el rol de niña y niño:** *Cuando comience el juego de roles, debe empezar a correr. Cuando el cuidador le diga que pare de correr, debe empezar a saltar. Cuando el cuidador le diga que pare de saltar, debe empezar a dar vueltas.*

**DECIR:** ¿Cuál fue el problema en esta ocasión?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Posibles respuestas

No le estabas diciendo al niño qué **SÍ** hacer, sino que **NO** hacer

**DECIR:** ¿Qué ideas surgen ante las instrucciones que debo darle a la niña o niño?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Posibles respuestas

- Decir específicamente lo que queremos que la niña o niño haga.
- Decir las instrucciones en positivo.
- Decir las instrucciones de una manera respetuosa y amorosa.

**DECIR:** Igual que con las normas, es importante que las instrucciones que les demos a nuestras niñas y niños sean claras y en afirmativo. Mi niña o niño estaba siguiendo mi instrucción, porque estaba parando de hacer lo que estaba haciendo, pero estaba cambiando a otra actividad. Por esto, en vez de decirles qué no deben hacer, deberíamos decirles qué sí deben hacer.

Ahora, voy a pedirle a uno de ustedes que haga el papel de cuidador en el mismo escenario, pero esta vez dando las instrucciones en afirmativo.

**HACER:** Elegir un participante para que asuma el rol de cuidador y pedirle que venga al centro del círculo.

### Situación: El cuidador le da una instrucción afirmativa a la niña y niño

#### **HACER:**

**Para el participante que hace el rol de cuidador:** Dar una instrucción clara y afirmativa al niño, esto es, que le diga que *Sí* debería hacer (ejemplo: “Por favor, camina”) y que celebre al niño cuando siga la instrucción.

**Para el participante que hace el rol de niño:** Seguir las instrucciones del cuidador.

**HACER:** Celebrar a los participantes cuando lo hagan correctamente.

**DECIR:** Cuando yo estaba dando la instrucción, me estaba enfocando en lo que **NO** quería que el niño hiciera. El niño estaba siguiendo mi instrucción y dejaba de hacer lo que le pedía que **NO** hiciera, pero no sabía exactamente que podía hacer. Por eso, nuestras instrucciones deben estar enfocadas en decirle exactamente a nuestras niñas y niños qué esperamos que hagan, como lo vimos en el ejemplo anterior.

Ahora voy a pedirle a otro de ustedes que haga el papel de la niña o niño para dar otra instrucción.

**HACER:** Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño. Hacerse en el centro del círculo con el participante.

### Situación: No tener la atención de la niña o niño antes de darle la instrucción.

#### **Situación:**

El cuidador quiere que la niña o niño organice sus juguetes. Se ubica lejos del niño y está mirando mensajes en su celular, y sin mirar a la niña o niño ni decir su nombre le dice: “Es hora de guardar los juguetes”. La niña o niño ignora la instrucción y sigue jugando. Aun mirando su celular, el cuidador repite la instrucción.

#### **Instrucción para el participante que hace el rol de niña y niño:**

Cuando el cuidador le dé la instrucción, debe seguir jugando como si no las escuchara.

**DECIR:** ¿En qué falló el adulto?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.

### Posibles respuestas

No llamó la atención de la niña o niño para que escuchara y pudiera atender la instrucción.

**DECIR:** ¿Cómo podría dar las instrucciones mejor?

**HACER:** Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.

### Posibles respuestas

- Dejar de mirar el celular.
- Re-dirigir atención de la niña o niño diciendo su nombre siempre de una manera amorosa.
- Hacer contacto visual con la niña y niño.

**DECIR:** Es importante llamar la atención de nuestras niñas y niños antes de darles una instrucción. Esto quiere decir que debemos parar lo que estamos haciendo, acercarnos a la niña o niño, hacer contacto visual, llamarlos por su nombre, dar la instrucción de manera amable, clara y sencilla, recordando la edad en la que se encuentran.

Ahora, voy a pedirle a uno de ustedes que haga el papel de cuidador en el mismo escenario, pero esta vez llamando la atención de la niña o niño antes de darle la instrucción.

**HACER:** Elegir un participante para que asuma el rol de cuidador y pedirle que venga al centro del círculo.

**Situación: El cuidador llama la atención de la niña o niño antes de darle la instrucción.**

**HACER:** Dar las siguientes instrucciones.

**Instrucción para el participante que hace el rol de cuidador:**

*Acercarse al niño, hacer contacto visual y llamarlo por su nombre cuando le pide que guarde sus juguetes.*

**Instrucción para el participante que hace el rol de niño:**

*Seguir las instrucciones del cuidador.*

**HACER:** Celebrar a los participantes cuando lo hagan correctamente.

**DECIR:** Con los juegos que acabamos de realizar hemos identificado los aspectos para tener en cuenta al dar buenas instrucciones, que deben ser:

- Dar una instrucción a la vez.
- Darle a nuestra niña o niño tiempo de seguir la instrucción.
- Asegurarnos que lo que le estamos pidiendo a nuestra niña o niño sea realista.
- Llamar la atención de nuestra niña o niño.
- Decirle a la niña o niño lo que tiene que hacer.
- Celebrar y felicitar a nuestra niña o niño cuando siga la instrucción.
- Dar la instrucción de una manera amorosa y respetuosa.

En la **página 84** de la bitácora encuentran las tarjetas de resumen con todas las características que deberían tener las instrucciones.

**HACER:** Dirigir a la **página 84** de la bitácora donde encontrarán la tarjeta de resumen de características de las instrucciones.

## CARACTERÍSTICAS DE 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.*

**DECIR:** También es importante saber que antes de dar algunas instrucciones a las niñas y niños, es mejor que les demos un pequeño aviso primero. Por ejemplo, si tu niña o niño está jugando y necesitas que pronto empiece a guardar los juguetes para bañarse, darle un aviso puede hacer que la transición de una actividad a otra sea más fácil.

Voy a pedirle a otro de ustedes que haga el papel de niña o niño para otro juego de roles.

**HACER:** Invitar a un participante del grupo a que asuma el rol de niño. Hacerse en el centro del círculo con el participante.

**Situación: No dar aviso antes de la instrucción.**

**Situación:**

*La niña o niño está mirando televisión, el cuidador llega y dice que es hora de ir a dormir, la niña o niño empieza a protestar y dice que no tiene sueño y quiere seguir viendo. El cuidador insiste y apaga el televisor, la niña o niño llora y se queja.*

Continúa >>

### Instrucción para el participante que hace el rol de niña y niño:

*Debe fingir que está viendo televisión. Cuando el cuidador le dice que es hora de apagar el televisor y dormir, empezará a llorar y quejarse.*

**DECIR:** ¿Cómo pude haberle avisado a mi niña o niño que ya era hora de dormir?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Posibles respuestas

Recordando cuántos minutos de esa actividad le quedan.

**DECIR:** Avisarles a nuestras niñas y niños cuando ya casi es momento de prepararse para un cambio de actividad, les permite prepararse y puede ayudar a evitar o disminuir respuestas de alta intensidad emocional y comportamental por suspender la actividad de manera radical. También es importante identificar si la niña o el niño reconoció y comprendió la indicación.

Entonces, se puede decirle a la niña o al niño: “En 5 minutos será hora de apagar el televisor e ir a bañarse, listo?”, “Este es el último capítulo, vale?” siempre esperando la respuesta de la niña o niño para comprobar que la instrucción fue comprendida. Incluso con niñas y niños menores de 2 años se recomienda verbalizar la acción y explicarle al bebé que ya es hora de cambiar de actividad, así no logremos una comprensión total y verbalizada de la instrucción.

Ahora, voy a pedirle a uno de ustedes que haga el papel de cuidador en el mismo escenario, pero esta vez haciendo un aviso antes.

**HACER:** *Elegir un participante para que asuma el rol de cuidador y pedirle que venga al centro del círculo.*

### Situación: Dando Aviso.

**HACER:** *Dar las siguientes instrucciones*

### Instrucción para el participante que hace el rol de cuidador:

*Primero acercarse a la niña o niño y decirle: “En 5 minutos será hora de apagar el televisor e ir a bañarse”. Irse, volver después y decirle a la niña o niño “Ya es hora de apagar el televisor e ir a bañarse”.*

### Instrucción para el participante que hace el rol de niño:

*Seguir las instrucciones del cuidador.*

**HACER:** *Celebrar a los participantes por la participación. Mostrar la tarjeta de resumen sobre la transición entre actividades en la misma página 84 de la bitácora.*

*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.

**DECIR:** Ahora sabemos cómo dar instrucciones claras, los invito a que integren este ingrediente a su receta familiar. Esto es importante porque cuando les damos instrucciones a nuestras niñas y niños y ellos no las siguen, solemos reaccionar con enojo o frustración hacia ellas y ellos generando miedo y confusión. Una forma de prevenir que esto pase es dando instrucciones claras.

**DECIR:** En este momento vamos a hacer un receso de 10 minutos para tomar la merienda, luego continuaremos con el tema de la sesión.

## Merienda (10 minutos)

### Momento 3: Experiencia y Co-Creación (40 minutos)

**HACER:** Agradecer al grupo por la participación en las actividades e introducir el siguiente momento.

**DECIR:** Gracias a todos por participar, ahora que sabemos las características que deben tener las instrucciones claras, hablaremos de situaciones en las que a nuestras niñas y niños les cueste seguirlas y cómo mejorarlas que les damos. ¿Pueden pensar en situaciones donde le den una instrucción a su niña o niño y a ella o él le cueste seguirla?

**HACER:** Motivar a la participación, celebrar las respuestas y anotar palabras claves en el tablero.

**DECIR:** ¿Pueden pensar en situaciones donde le digan a su niña o niño que “pare de hacer algo”?

**HACER:** Motivar a la participación, celebrar las respuestas y anotar las situaciones mencionadas en el tablero. El facilitador elige uno de los escenarios propuestos por los cuidadores.

**DECIR:** Por ahora, elegiré una situación de las mencionadas y los invitare a reflexionar y responder las siguientes preguntas, posteriormente, pueden hacerlas con sus propias situaciones:

- ¿Qué está haciendo la niña o niño?
- ¿Qué quiere el cuidador que haga?
- ¿Cómo podemos dar la instrucción utilizando las características que hemos hablado en la sesión?

- Decirle a la niña o niño exactamente lo que SÍ debe hacer.
- Dar una instrucción realista para las características y momento del desarrollo.
- Dar una instrucción a la vez.
- Llamar la atención de la niña o niño.
- Darle tiempo a la niña o niño de seguir la instrucción.
- Celebrar y felicitar a la niña o niño cuando sigue la instrucción.
- Anticipar los cambios de actividad.

**HACER:** Motivar a la participación, celebrar las respuestas, y hacer un resumen de las ideas principales de las intervenciones.

**DECIR:** Ahora, voy a pedirle al que dio el ejemplo de la situación que haga el papel de cuidador y a otro participante que haga el papel de niño. simularán la situación y el cuidador dará la instrucción siguiendo las características construidas hoy.

**HACER:** Invitar a los dos participantes que harán el juego de roles al centro del círculo. Indicarles que comiencen el juego de roles y celebrarlos cuando terminen.

**DECIR:** ¿Qué hizo bien? ¿Qué podría mejorar?

**HACER:** Motivar a la participación y celebrar las respuestas de los participantes. Repetir el ejercicio con otras 2-3 situaciones propuestas por los participantes.



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Para las sesiones realizadas en modalidad familiar donde las niñas y niños son menores de 2 años y aún no están preparados para seguir instrucciones explicar la importancia de la comunicación para fortalecer el vínculo y cómo herramienta para mostrar el mundo a las niñas y niños.

## Actividad propuesta:

**HACER:** Dirigir a la página 85 de la bitácora. Leer la historieta, y hacer las siguientes preguntas.

**DECIR:** ¿Cómo se comunica esta mamá con su bebé? ¿Qué hace por medio de su voz?

**HACER:** Motivar a la participación, celebrar las respuestas de los participantes y retomar las ideas principales.

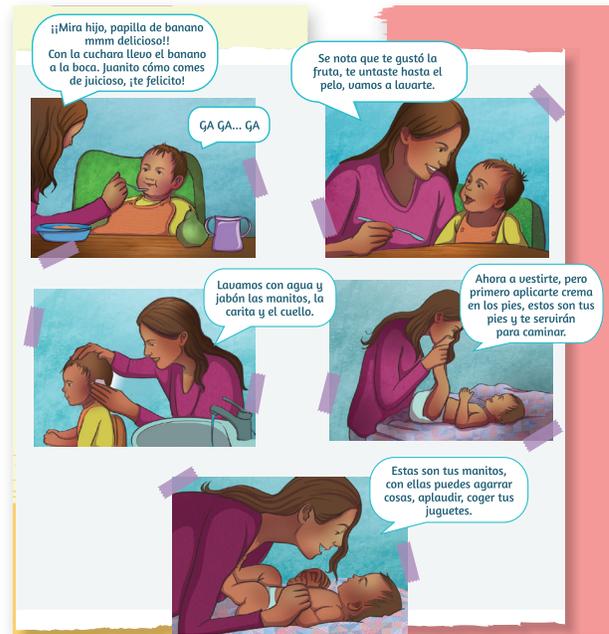
**DECIR:** Con los más pequeños la comunicación se puede dar de muchas formas incluyendo nuestra voz para hablarles y pero también para cantarles. Nuestras expresiones les van enseñando sobre emociones y cómo nos sentimos. Nuestras manos y brazos ayudan a calmarlos cuando los sostenemos en nuestros brazos y nos permite expresarles nuestro amor y cariño por medio de masajes. Además, ellas y ellos están conociendo el mundo y nosotros por medio de la comunicación podemos ayudarles a adaptarse y aprender.

**DECIR:** ¿Cómo se comunican con sus bebés? ¿Utilizan formas de comunicación diferentes a lo verbal?

**HACER:** Ahora vamos a hacer una actividad con las niñas y los niños. Pedirles que tomen a sus niñas y niños en sus brazos y elijan un objeto del lugar, ya sea una pelota, un libro, una ventana, el tablero y le describa y explique a su niña o niño qué es y para qué sirve.

**DECIR:** ¿Cómo se sintieron haciendo el ejercicio? ¿en qué momentos del día creen que pueden hacer esta actividad?

## HISTORIETA COMUNICACIÓN CON BEBÉ



### Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

#### Repaso de lo aprendido

**DECIR:** Ya estamos llegando al final de la sesión. Hoy hablamos sobre las características que deberían tener las instrucciones para que sean lo más claras y efectivas posibles.

Recordemos que las instrucciones:

- Le dicen a la niña o niño exactamente lo que esperamos que realicen.
- Son realistas para las características y momento del desarrollo.
- Se dan una a la vez. (Para el caso de niños menores de tres años, es importante recordar que las instrucciones son cortas y simples).

Al dar instrucciones:

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

También hablamos de cómo podemos anticipar a nuestras niñas y niños 5 minutos antes de que sea momento de cambiar de actividad, para que la transición sea más fácil. Con niñas y niños menores de 3 años pueden incluir elementos visuales que les ayuden a comprender que es momento de pasar a otra actividad. Recuerden que las niñas y niños de menos de 2 años no tienen la capacidad de seguir instrucciones, pero aprender sobre la manera como comunicarnos efectivamente va a ayudar a fortalecer la relación y estar preparados para comunicar mejor las instrucciones en el momento en que puedan seguirlas. Además, la comunicación no solamente es importante para dar instrucciones y pedir cosas, también te permite conectarte con nuestras niñas y niños y enseñarles sobre el mundo.

Antes de pasar al acuerdo Apapacho, me gustaría preguntarle a cada uno de ustedes cómo se sintieron hoy, qué han aprendido en esta sesión y qué van a poner en práctica en su día a día.

**HACER:** *Motivar la participación, celebrar las respuestas y hacer un resumen de las ideas socializadas durante el ejercicio.*

#### Acuerdo Apapacho

**DECIR:** Como pueden ver, son muchos los ingredientes de los que aprendimos hoy y los que pueden agregar en su receta familiar para una crianza sensible y amorosa. El acuerdo de esta semana será darles instrucciones a sus niñas y niños teniendo en cuenta la importancia de la comunicación verbal clara y también incluyendo los elementos de la comunicación no verbal necesarios para que las niñas y niños comprendan las instrucciones. Si tu niña o niño es más pequeño y aún no logra seguir instrucciones, el acuerdo será utilizar otras maneras para comunicarte como la música o los masajes y buscar momentos del día para narrarles sobre el mundo.

Como todas las semanas, la idea es que también pasen mínimo 5 minutos al día de Tiempo Apapacho con sus niñas y niños. Recordemos que en este espacio su atención debería estar enfocada en su niña o niño, y deberían permitir que sean ellos quienes dirijan la actividad.

En la **página 86** de sus bitácoras encontrarán estas preguntas de reflexión para ayudarles a pensar sobre esta forma de dar instrucciones. En la **página 87** encontrarán una actividad en la cual deben observar las historietas y a partir de lo conversado durante la sesión identificar las diferencias en la forma como interactúan la mamá y la hija en las dos escenas.

**HACER:** *Presentar preguntas de reflexión de la página 86 y la actividad de la página 87.*

#### **Preguntas de reflexión:**

- ¿Cómo fue el proceso de comunicarme y narrarle el mundo a mi niña o niño?
- *Si aplica ¿Cómo fue el proceso de dar instrucciones? ¿Qué fue lo que mejor me funcionó?*
- ¿Cuáles fueron las partes más retadoras? ¿Qué preguntas me generó el ejercicio?

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la séptima sesión. Se merecen un aplauso.

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión DATOS FECHA, HORA Y LUGAR para que sigamos aprendiendo. En la próxima sesión adquirirán habilidades para abordar estos comportamientos, así como aprenderán cómo reconocer y manejar la emoción que estos les generan.

No dudamos que son herramientas que les serán de mucha utilidad.

Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 8

# Entender comportamientos retadores I: redireccionar

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Los asistentes adquieren habilidades para abordar comportamientos retadores como reconocer y gestionar la emoción que les genera, identificar la causa de los comportamientos y poner en práctica las estrategias de redireccionamiento.

## MATERIALES PARA LA SESIÓN

- 1 rollo de Lana

## MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- 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 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

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESARROLLO DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. 20 minutos	Retroalimentación: 10 minutos	Retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión.
	Ejercicio auto celebración: 10 minutos	Rotando un ovillo de lana cada asistente se celebra por algún aprendizaje que haya desarrollado con el programa.
Momento 2: Tejido de saberes. 35 minutos	Conversación 1: 5 minutos	Situaciones difíciles con niñas y niños.
	Conversación 2: 10 minutos	Emociones en adultos y factores estresantes.
	Historietas casos: 20 minutos	Análisis de historietas por grupos para entender las causas de los comportamientos difíciles.

Continúa >>

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESARROLLO DEL CONTENIDO
<b>MERIENDA (10 minutos)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación. 35 minutos	Historietas estrategias: 20 minutos	Análisis de historietas en grupos con propuestas de estrategias para manejar los comportamientos difíciles.
	Juego de roles: 15 minutos	Juego de rol sobre una situación difícil en la mesa de la comida.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. 20 minutos	Repaso de lo aprendido: 10 minutos	Causas de los comportamientos difíciles y estrategias como redireccionar la atención, dar opciones y dar atención a comportamientos deseados.
	Acuerdo: 10 minutos	Continuar con el tiempo Apapacho de 5 minutos diarios y usar las estrategias aprendidas para manejar situaciones difíciles.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

Retroalimentación: 10 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“No hay tal cosa como un padre perfecto. Así que solo sé uno real.”  
- Sue Atkins*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran, Cuando el grupo esté completo dar la bienvenida y celebrarles por asistir. Aplauso colectivo.

**DECIR:** Vamos a iniciar la sesión recordando lo que aprendimos la semana pasada. Las instrucciones deben ser específicas, en positivo, realistas con la edad de la niña o niño y una a la vez. Levanten la mano quienes pusieron en práctica esto durante la semana.

**HACER:** Esperar unos segundos y felicitarles. Después hacer las preguntas de reflexión, esperar a que alguien levante la mano o empiece a hablar, sino elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Después felicitarles por intentar cambiar la forma de dar instrucciones, validar sus emociones y dar retroalimentación si es necesario.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo fue el proceso de comunicarme y narrarle el mundo a mi niña o niño?
- Si aplica ¿Cómo fue el proceso de dar instrucciones? ¿Qué fue lo que mejor me funcionó?
- ¿Cuáles fueron las partes más retadoras? ¿Qué preguntas me generó el ejercicio?

Ejercicio (Auto celebración): 10 minutos

**DECIR:** ¡Felicitaciones por compartir! Qué bueno que estamos transformando las formas de dar instrucciones claras y prácticas, así como buscar formas de comunicarse de manera más sensible y atenta. Este es un ingrediente fundamental en la receta familiar que están creando. No olviden ordenarlo en su receta que han ido creando. Ahora vamos a tener un tiempo de conexión con un corto juego

**HACER:** Agarrar el ovillo de lana y permanecer de pie.

**DECIR:** Vamos a ponernos de pie y lanzaremos este ovillo de lana para formar una red. Cada vez que alguien lo reciba, debe celebrarse por algún aprendizaje que ha adquirido en este programa y un comportamiento que cambió en su rol de mamá/papá/cuidador.

Entonces deben decir “Me celebro porque en este programa he aprendido \_\_\_\_ y ahora con mi niño hago \_\_\_\_”. Por ejemplo “Me celebro porque en este programa aprendí lo importante que es pasar tiempo de calidad con mi niña y ahora todas las tardes tenemos media hora de tiempo Apapacho. ¿la instrucción es clara? Inicio yo.

**HACER:** *Celebrarse a usted mismo y pasar el ovillo de lana. Cuando cada cuidador se celebre, usted hágalo también con palabras, una sonrisa o asintiendo con la cabeza.*

**DECIR:** Gracias a todas y todos por participar de este ejercicio. Es muy importante que así como celebramos a las niñas y niños, también nos celebremos a nosotros mismos, siendo estos ingredientes muy importantes. Debemos darnos cuenta y felicitarnos por nuestros procesos y logros. Felicitaciones por seguir asistiendo, por intentarlo con sus niñas y niños, y por haber creado esta red de aprendizajes.

Ahora, es importante que tengamos en cuenta que también podemos equivocarnos, que habrá momentos en que no tengamos el tiempo o la disposición para poner en práctica todo lo que hemos aprendido en estas sesiones, y eso también está bien. Mejorar las prácticas parentales es un proceso y habrá momentos en que creemos que no lo estamos haciendo bien o que no es suficiente lo que hacemos. Allí también es importante reconocer el proceso que hemos venido haciendo como padres y cuidadores, y que esto impacta en nuestras niñas y niños poco a poco, los cambios son graduales.

## Momento 2: Tejido de saberes (35 minutos)

### Conversación A: 5 minutos

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Entender comportamientos retadores: Redireccionar*. Hoy hablaremos de situaciones con niñas y niños que son difíciles para nosotros como cuidadores y difíciles de resolver. Además, aprenderemos algunas estrategias para manejarlas. Son ingredientes muy importantes. Cuéntenme ¿qué situaciones específicas del día a día

con las niñas y los niños les resultan más difíciles de manejar como madres, padres o cuidadores?

**HACER:** *Motivar a los participantes a responder, escuchar las intervenciones y celebrarlos cuando participen.*

### Respuestas esperadas:

Pataletas, jugar con cosas peligrosas y comportamientos agresivos (morder, jalar el pelo, pegar...), decir que no a todo...

### Conversación B: 10 minutos

**DECIR:** Y ¿Cuáles creen que son las emociones que acompañan estos comportamientos en las niñas y niños?, ¿cuándo experimentamos esas mismas emociones como adultos, de qué manera estamos respondiendo?, y finalmente ¿qué emociones les genera ver estos comportamientos en sus niñas o niños? Para responder estas preguntas diríjense a la [página 94](#) de la bitácora.

**HACER:** Dirigir a los participantes a la [página 94](#) de la bitácora.

### Respuestas esperadas:

Miedo, rabia, decepción, tristeza, desespero...

**DECIR:** Recuerden lo que hablamos sobre las emociones en la sesión 2. La base para responder ante los comportamientos difíciles con niños o niñas es inicialmente atender nuestra respuesta emocional. Por ejemplo: frente a una pataleta puedo experimentar mucha rabia o frustración. Pues antes de aprender a atender una pataleta debemos recordar la forma en la que podemos responder a nuestra emoción. Es importante identificar la emoción, nombrarla y usar alguna herramienta que me funcione para transitar en ella.

**DECIR:** ¿Cuándo es más difícil manejar estas situaciones?, ¿En qué momento, en qué lugar, en qué circunstancias?

## Respuestas esperadas:

Cuando tuve un día largo en el trabajo, cuando estoy estresada, cuando me peleé con mi pareja, en lugares públicos, con hambre...

**DECIR:** Así es. Hay circunstancias que hacen más fácil manejar estas situaciones. Recordemos que no esperamos hacerlo todo siempre perfecto ya que es imposible, sino conocer herramientas y usarlas cuando sea posible. Entonces, cuando estemos frente a una situación difícil debemos recordar que la base es la regulación emocional de nosotros mismos, para acompañar la respuesta comportamental de la niña o niño.

Casos: 20 minutos

**DECIR:** ¡Listo! Ya hablamos sobre estas situaciones desde el punto de vista de los cuidadores, cuáles son, qué nos generan y lo difíciles que son de manejar en algunos casos. Ahora las analizaremos desde la perspectiva de los niños. Recordemos todo lo que aprendimos en la sesión 4 de “cómo piensan y sienten las niñas y niños”, recordemos que nombramos los aprendizajes de cada momento del desarrollo y dejamos atrás creencias como que los niños son “manipuladores”. Hoy sabemos que las situaciones difíciles se pueden dar porque los niños están explorando, no entienden el peligro, son activos y les gusta estar ocupados, están cansados, tienen hambre, están sintiendo una emoción intensa, están imitando a otros, están descubriendo su independencia, están probando límites o están comunicando alguna necesidad e interés a través de los medios con los que cuentan, según el momento de su desarrollo.

Para esto voy a dividir al grupo en cuatro equipos, cada equipo tendrá una historieta que muestra a un niño o niña en una situación difícil para su cuidador, estas historietas las encuentran de la **página 95 al 98 de la bitácora** y deben responder ¿cuál fue la causa de su comportamiento? ¿Qué estrategia usarías tú? Tienen 10 minutos para conversar alrededor de estas preguntas en la **página 97** de la bitácora. Al final del tiempo una persona de cada equipo debe pasar al centro a contarnos la situación que se le asignó a su equipo, el contexto y la causa del comportamiento del niño o la niña.

**HACER:** Dividir el grupo en cuatro equipos, dirigirlos a las **página 95 al 98** y estar pendiente por si tienen preguntas. Esperar 10 minutos y retomar la atención.

## Resumen de las situaciones

- Situación equipo 1: Antony de 2 años hizo una actividad con pinturas y al terminar se metió el pincel en la boca.
- Situación equipo 2: Melany de 5 años es una niña muy activa, le pide al papá que jueguen a las muñecas, pero él está preparando la comida. Empieza a jugar en el cuarto de su mamá y le quiebra un perfume.
- Situación equipo 3: 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.
- Situación equipo 4: Yoisy de 2 años responde NO a todo.

**DECIR:** Listo, pasen al centro las cuatro personas que nos van a contar su situación, contexto y la causa del comportamiento en su historieta. Cada una tiene dos minutos para presentar.

**HACER:** Escuchar atentamente a los expositores, asentir, felicitarles y moderar las conversaciones para concluir que las razones de los comportamientos son las siguientes

- Razón del comportamiento niño equipo 1: terminó su tarea y siguió explorando. No entiende el peligro.
- Razón del comportamiento niña equipo 2: está triste y jugó con lo que encontró.
- Razón del comportamiento niño equipo 3: está aburrido, se siente frustrado porque nadie jugó con él en la tarde y no sabe cómo expresar lo que siente.
- Razón del comportamiento 4: está descubriendo su independencia.

**DECIR:** Estamos muy emocionadas y emocionados de ir creando llenando estas recetas con ustedes! Seguro vamos a encontrar muchas maneras de hacerlas. Hablando de comida, en este momento vamos a pasar la merienda y seguiremos en 10 minutos.

### MERIENDA (10 minutos)

## Momento 3: Experiencia y co-creación (35 minutos)

**Historietas: 20 minutos**

**DECIR:** Si ya entendemos las causas de esos comportamientos, quiero mostrarles una tarjeta de resumen para eso diríjase a la **página 100 de la bitácora**. Cada vez que veamos un comportamiento no deseado en nuestras niñas y niños, evitemos asignarles calificativos negativos y más bien pensemos cuál puede ser la razón. Aquí varias opciones para que se pregunten en esos momentos:

### TARJETA DE RESUMEN CAUSAS DE COMPORTAMIENTOS

#### 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



ojos, respirar profundo, contar hasta 10, etc). Segundo, identificar la causa de esos comportamientos. Y tercero, dependiendo de la causa, aplicar distintas estrategias.

**HACER:** *Mostrar tarjeta de resumen de la página 105 de la bitácora.*

### PASOS ANTE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL



**DECIR:** En los mismos grupos van a revisar las historietas de las **páginas 101 a la 104** de la bitácora que muestran estrategias que se pueden usar en ese tipo de situaciones. La idea es que las lean, identifiquen el propósito de la estrategia y en qué casos puede usarse. Pueden tratar de relacionar estas historias con ejemplos parecidos que les hayan sucedido con sus niñas o niños.

**HACER:** *Darles 10 minutos para revisar las historietas y conversar sobre estas.*



**DECIR:** Ahora quiero ahora preguntarles, ¿ustedes cómo consideran que se pueden manejar estos momentos?

**HACER:** *Escuchar activamente las respuestas.*

**DECIR:** Muchas gracias por compartir. Como bien lo han dicho, podemos hacer tres cosas. Primero, gestionar nuestra emoción como lo que aprendimos (cerrar los

## Resumen de las estrategias

- Estrategia equipo 1: Explicar las consecuencias naturales y distraerlo con otra actividad (redirigir la atención). En adelante alejar las pinturas cuando termine sus tareas.
- Situación equipo 2: Explicar las consecuencias naturales y proponer otra actividad (redirigir la atención). Como es una niña de 5 años se establece un acuerdo de solo jugar con sus juguetes. Los padres o cuidadores deben en adelante dejar los artículos de vidrio fuera de su alcance de la niña.
- Situación equipo 3: Darle atención a la hermana que es quien está haciendo el comportamiento deseado. Conversar con ella sobre la comida y felicitarla por usar el tenedor para comer.

Cuando Leider deja de lanzar la comida darle atención y felicitarlo también. Después de comer preguntarle por qué ha estado tan callado, escuchar su experiencia en el jardín, validar sus emociones y acompañarlo.

Más adelante conversar sobre la situación con la comida, decirle que cuando se sienta mal puede contarles y hablar sobre lo que pasó. Establecer un acuerdo para evitar que el incidente se repita.

- Situación equipo 4: Darle opciones limitadas. Por ejemplo es hora de ponernos la pijama ¿quieres ponerte la azul o la dorada?

**HACER:** Preguntarle a cada uno de los equipos, y resumir las ideas principales que se socializaron.

- ¿Qué estrategia usan en la historietta?
- ¿Creen que son útiles?
- ¿Cómo se sentirían las niñas y los niños al aplicar estas estrategias?

**DECIR:** ¡Muy bien! Gracias por participar. Con estas historietas aprendimos que hay situaciones difíciles para los cuidadores en las que los niños solo están explorando, no entienden el peligro o están divirtiéndose porque están aburridos. En estas situaciones hay que redirigir su atención proponiéndoles otra actividad. Lo más importante que podemos hacer como cuidadores es tomar acciones en futuras ocasiones para evitar que se expongan al peligro, como en la situación 1 donde como cuidadores alejamos las pinturas para evitar que la niña o niño al terminar se coma la pintura, así como supervisar constantemente durante esta actividad. También es importante explicarles las consecuencias para que empiecen a entender la noción de peligro, y cuando sean un poco más grandes construir acuerdos que eviten que la situación se repita.

Cuando quieren demostrar su independencia, aprendimos que podemos darles opciones para que tengan la posibilidad de elegir.

Y por último cuando sentimos que tratan de llamar la atención, identificamos qué intentan comunicarnos a través de su comportamiento, de esa manera podemos responder mejor a la necesidad que está detrás de eso que vemos como negativo, en lugar de molestarnos con la niña o niño. En estos casos, podemos optar por darle atención a quien está haciendo el comportamiento deseado. Aquí la clave es no premiar con atención los comportamientos negativos. Enfóquense en el comportamiento deseado y si el niño corrige su comportamiento como lo hizo Leider en la historietta regresen la atención y feliciten. Importante tener claro que no dar atención solo debe hacerse cuando el niño no corre peligro. En este caso no se usó la estrategia de redirigir la atención porque Leider ya tiene 5 años y tiene claro que no está bien lanzar la comida. Si

hubiera sido un niño de 1 año hubiera funcionado redirigir su atención. Sin embargo, en situaciones cómo estas también se debe comprender por qué la niña o niño esta actuando de esta manera, cómo en el ejemplo que posterior a la comida la mamá buscó un espacio para comprender la emoción que motivó esa conducta retardadora, conectó con la emoción y ayudó a Leider a gestionarla de una forma diferente.

**HACER:** *Mostrar la parte inferior de la tarjeta resumen de la página 100 de la bitácora.*



## ESTRATEGIAS POR MOMENTO DEL DESARROLLO



¿QUÉ ESTÁ HACIENDO?	DESPUÉS DE MANEJAR NUESTRA EMOCIÓN E IDENTIFICAR LA CAUSA ¿QUÉ ESTRATEGIA PODEMOS USAR?
Está explorando y no identifica el peligro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Proponerle un cambio de actividad</li> <li>Explicar las consecuencias naturales</li> <li>Establecer acuerdos (específicos, positivos, realistas) para evitar que vuelva a ocurrir</li> <li>Desde ahora y cuando sea posible alejar el peligro para evitar que vuelva a ocurrir</li> </ul>
Busca atención porque está cansado o tiene hambre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la medida de lo posible solucionar la necesidad</li> <li>Validar la emoción</li> </ul>
Busca atención a través de comportamientos no deseados porque no sabe expresar la emoción que está sintiendo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Darle atención con preguntas y celebraciones/felicitar a quien hace el comportamiento deseado</li> <li>Cuando no se presente este comportamiento darle atención otra vez y felicitarle.</li> <li>Preguntar por sus emociones. Validar y acompañar.</li> <li>Establecer acuerdos (específicos, afirmativos, realistas) para evitar que vuelva a ocurrir</li> </ul>
Negándose a todo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacerle preguntas para que elija cómo hacer cada actividad</li> <li>Tener una rutina estándar y visible para que pueda predecir los cambios de actividad</li> <li>Felicitarle cuando decide y realiza la actividad</li> </ul>

**Juego de roles: 15 minutos**

**DECIR:** Con esto claro, vamos a intentar poner en práctica la situación 3. Necesito que tres personas voluntarias pasen al frente: una será cuidador/a, otra la hermana y otra Leider.

**HACER:** *Esperar a que tres personas se animen o elegir las al azar. Después pedirles que elijan los roles.*

**DECIR:** Gracias por animarse a participar. Recuerden que Leider es un niño de 5 años que tuvo un mal día en el jardín, estuvo buscando a su cuidador para jugar e

interactuar y no fue acogido y nadie le preguntó nada. A la hora de la cena empezó a lanzar la comida a las paredes mientras la hermana comía sus alimentos. La idea es que ustedes actúen toda la situación y yo voy congelando la situación para conversar sobre las estrategias que va usando la mamá. ¿De acuerdo?

**HACER:** Esperar a que respondan y contestar dudas si alguien tiene preguntas. Dar la señal para que empiecen a actuar. Se espera que el/la facilitador/a modere el juego de rol diciendo CONGELAR cuando deba hacer alguna aclaración, felicitar y corregir; hacer preguntas al público, etc. Asimismo, es fundamental incentivar que las y los participantes incluyan ejemplos específicos de sus familias, guiando a la reflexión de las situaciones que han experimentados con sus niños y/o niñas. Lo más importante es que se concluya lo siguiente:

1. Paso 1: manejar la emoción. La mamá detiene lo que está haciendo y piensa en lo que está sintiendo atendiendo a su respiración o sensaciones corporales, identifica el contexto de la situación (lanzar la comida).
2. Paso 2: parar y pensar en la causa de su comportamiento. La mamá debe concluir que Leider intenta comunicar algo que ha sucedido durante el día y que ella desconoce.
3. Paso 3: Continuar el momento de la comida y atender a las demás personas, esperando a que Leider abandone la conducta.
4. Paso 4: la mamá abre el mismo espacio de conversación con Leider y felicita por integrarse en la rutina alimenticia, puede preguntar sobre lo que le ha gustado sobre la comida y lo invita a ayudarla a recoger la comida que botó al piso. Después de comer la mamá le pregunta a Leider por qué ha estado callado, él le cuenta que la pasó mal en el jardín y ella le dice que lo entiende y lo abraza.
5. Paso 5: la mamá le dice a Leider que la comida debemos disfrutarla porque nos da fuerza y energía, además cuando nos sentimos mal podemos decirlo, llorar y pedir un abrazo.

6. Después de esta conversación establecen dos acuerdos que incluyen en la pared de los acuerdos. Uno, la cena es para disfrutarla y la comemos con cubiertos. Dos, cuando nos sentimos mal hablamos de nuestras emociones y pedimos abrazos.

**HACER:** Al finalizar el juego de roles, hacer un resumen de las ideas más importantes. Y resaltar las conclusiones.

**DECIR:** Gracias por participar, a veces va a ser difícil lograr reconocer nuestras emociones, las emociones y el porqué de los comportamientos de nuestras niñas y niños, y responder asertivamente. En las sesiones iremos practicando y aprendiendo estrategias que ayuden a responder a los retos de la crianza de forma más sensible y amorosa. Estas estrategias que terminan siendo algunos de los ingredientes de las recetas familiares van a ayudarles mucho a seguir teniendo una crianza sensible y amorosa.

## Momento 4: Acuerdos Apapacho (20 minutos)

Repaso de lo aprendido: 10 minutos

**DECIR:** Estamos llegando al final de la sesión de hoy. Ahora invitare a que cada persona pueda compartir algo que aprendió hoy.

**HACER:** Decir cómo se sintió, una cosa que aprendió y pasar la palabra para que en el orden del círculo todos compartan su aprendizaje.

**DECIR:** ¡Gracias por compartir! Veo que todos aprendimos muchas cosas. Recordemos que hoy aprendimos:

- Así como celebramos a los niñas y niños también es importante celebrarse a sí mismos/as y reconocer procesos y logros. Aunque en situaciones difíciles no siempre será posible usar las herramientas adecuadas, ya las conocemos y podemos aplicarlas cada vez más
- Ante una situación difícil lo primero es reconocer y manejar la emoción que me genera a mí como cuidador/a, después identificar la causa del comportamiento y ahí sí decidir qué estrategia usar.

- Proponemos cambios de actividad, explicamos las consecuencias naturales y alejamos el peligro para evitar que ocurra cuando los niños están explorando y no identifican el peligro (desde los 0 años).
- Damos opciones cuando los niños están descubriendo su independencia y dicen que no a todo (desde los de 2 años).
- Evitamos centrar la atención en quien presenta conductas no esperadas siempre y cuando no hay peligro (mayores de 2 años).
- Establecer acuerdos (afirmativos, específicos y realistas) para evitar que las situaciones difíciles se repitan (mayores de 3 años).

**DECIR:** Recuerden que las edades que les brindamos para orientar la manera como actuamos frente a estas conductas difíciles son aproximadas y NO una norma. Cada niña y niño es diferente, y ustedes que son quienes los conocen en el día a día podrán identificar en qué momento pueden establecer acuerdos, dar opciones, y/o reflexionar sobre sus conductas con sus niñas y niños.

Acuerdos Apapacho: 10 minutos

**DECIR:** El acuerdo para apapachar a los niñas y niños durante esta semana es continuar con el tiempo Apapacho de mínimo 5 minutos diarios y cuando su niña o niño muestre alguno de los comportamientos que vimos utilizar alguna de las estrategias que aprendimos. Este es el ingrediente base de la receta, no olviden cumplirlo.



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Durante el desarrollo de los talleres con la modalidad familiar donde la mayoría de cuidadores tienen a su cargo niñas y niños en edades entre los 0 y 2 años, hacer énfasis en las estrategias de este rango de edad.

Recuerden reflexionar con otros cuidadores sobre los aprendizajes que han generado hoy e invitarlos a que apliquen el tiempo Apapacho y estas estrategias. Finalmente, les dejo estas preguntas para que reflexionen y las respondan en sus bitácoras:

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué situaciones difíciles tuvo 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 la niña o el niño?

**DECIR:** felicitaciones a todas y todos, logramos llegar satisfactoriamente al final de la octava sesión. Se merecen un aplauso

**HACER:** *aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión **DATOS FECHA, HORA Y LUGAR** para que sigamos aprendiendo. ¿Les ha pasado que tienen dudas frente a cómo manejar otros comportamientos difíciles de las niñas y los niños?

En la próxima sesión vamos a definir juntos cuándo y cómo utilizar las consecuencias como herramienta para prevenir comportamientos difíciles en los niñas y niños. Aprenderemos la manera de promover las rutinas y reglas en el hogar.

No dudamos que son herramientas que les serán de mucha utilidad. Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 9

## Entender los comportamientos difíciles II: consecuencias

### OBJETIVO DE LA SESIÓN

Promover conciencia en los cuidadores frente al conocimiento, uso y frecuencia de consecuencias ante comportamientos retadores que se presenten con niñas y niños en distintos contextos sociales.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Hojas blancas
- Esferos y lápices (actividad experiencia y co-creación)

### MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- 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.
- Las consecuencias funcionan mejor cuando se implementan tan pronto como sea posible.
- Siempre debe darse una elección a las niñas y niños antes de entregar una consecuencia.
- 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.

### MOMENTOS DE LA SESIÓN Y TIEMPOS

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPOS	DESARROLLO DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. 30 minutos	Retroalimentación: 15 minutos	Retroalimentación sobre tiempo Apapacho y preguntas de reflexión
	Actividad: 5 minutos	“Haz lo que digo, no lo que hago”
	Conversación: 10 minutos	Reflexión sobre la actividad y el dar buen ejemplo para promover comportamientos positivos
Momento 2: Tejido de saberes. 30 minutos	Historieta 1: 15 minutos	Sobre distintas situaciones y comportamientos difíciles y herramientas para abordarlas
	Historieta 2: 15 minutos	<i>Historietas sobre consecuencias</i>

Continúa >>

MERIENDA (10 minutos)		
Momento 3: Experiencia y co-creación. 30 minutos	Actividad: 10 minutos	Sobre situaciones, comportamientos difíciles y herramientas para abordarlas, en particular sobre consecuencias.
	Conversación: 20 minutos	Sobre las características de las consecuencias para que sean efectivas.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. 20 minutos	Repaso de lo aprendido: 10 minutos	Qué son las consecuencias, cuándo utilizarlas y cómo.
	Acuerdo: 10 minutos	Tiempo Apapacho diario, identificar situaciones donde podemos utilizar consecuencias.

\*Total: 2 horas de duración con un tiempo de refrigerio de 10 minutos entre momento 2 y 3.



### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:

Al inicio de la sesión se debe explicar que la estrategia de consecuencias se utiliza con niñas y niños de 4 años o más, sin embargo, aclarar a los participantes que este será un aprendizaje útil que podrán aplicar más adelante ya que se utiliza para manejar comportamientos retadores a los que toda mamá, papá o cuidador se enfrentará.

### Momento 1: Reconocimiento y conexión (30 minutos)

Retroalimentación: 15 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Sobre cada niño se debería poner un cartel que dijera: Tratar con cuidado, contiene sueños.”*  
- Mirko Badiale

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran,

**DECIR:** En la última sesión hablamos de algunos comportamientos de los niñas y niños que pueden resultar difíciles para nosotros y de estrategias que podemos utilizar para el manejo de estos comportamientos y para promover comportamientos positivos y las reglas y rutinas en el hogar. Al final, hicimos el acuerdo de continuar con cinco minutos diarios de Tiempo Apapacho, utilizar las estrategias que hemos venido trabajando de ser necesario y reflexionar con otros cuidadores sobre los temas que hemos aprendido.

Me gustaría que repasemos las preguntas de reflexión sobre el Tiempo Apapacho y las estrategias para promover comportamientos positivos que hablamos al final de la sesión pasada y que también debieron haber encontrado en su bitácora. ¿Cómo les fue incluyendo y practicando estos nuevos ingredientes de su receta?

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué situaciones difíciles tuve esta semana con mi niña o niño?
- ¿Qué estrategias de las que aprendimos utilicé para manejar esas situaciones retadoras?
- ¿Qué fue lo más sencillo?
- ¿Qué fue lo más retador?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño?

**HACER:** *Permitir a cada participante responder las preguntas y celebrar sus respuestas sobre el tiempo Apapacho que compartieron con sus niñas y niños.*

**DECIR:** Recordemos que es importante celebrarnos a nosotros mismos y reconocer que aunque en situaciones difíciles no siempre será posible responder o actuar como nos gustaría, poco a poco y con práctica vamos a conocer más estrategias y aplicarlas en muchas situaciones.

Podemos utilizar distintas estrategias para comportamientos difíciles en particular. Por ejemplo, cuando los niñas y niños están explorando y no identifican el peligro, podemos hacer un cambio de actividad y explicar las consecuencias naturales. También podemos dar opciones para que los niños elijan, sean más independientes y expresen de distintas formas sus pensamientos e ideas.

Cuando observamos comportamientos esperados, podemos dar mucha atención con conversaciones y felicitaciones. Por el contrario, intentamos evitar prestar atención a los comportamientos que consideramos inadecuados siempre y cuando no sean peligrosos.

Por último, con niños de 3 o 4 años en adelante, podemos establecer acuerdos (promotores + específicos + realistas) para evitar que comportamientos difíciles se mantengan por un tiempo prolongado y generen malestar en distintos escenarios.

Actividad: 5 minutos

**DECIR:** ¡Gracias por compartirnos sus experiencias! Ahora vamos a tener un tiempo de conexión con un corto juego.

**HACER:** *Explicar el juego que se presenta en la siguiente tarjeta.*

### **Haz lo que digo, no lo que hago.**

Comenzar explicando la lógica del juego: los cuidadores deberán hacer lo que el facilitador dice e ignorar lo que hace.

Por ejemplo:

Toquen sus narices (mientras se toca las orejas).  
Tóquense los pies (mientras se toca las rodillas).  
Salten (mientras da vueltas).

Conversación: 10 minutos

**DECIR:** ¿Cómo les fue siguiendo las instrucciones del juego?

**HACER:** *Motivar a los cuidadores a participar y compartir su experiencia.*

**DECIR:** Como acabamos de ver, es difícil seguir lo que alguien dice cuando están haciendo lo contrario. Como hablábamos en la sesión de instrucciones y normas, es importante que cuando establezcamos normas y rutinas, todos en el hogar las sigamos. Si queremos

promover un comportamiento podemos comportarnos así y las niñas y niños aprenderán a través del ejemplo que les damos. De igual forma, si NO queremos que aprendan algún comportamiento (como ser agresivos), tenemos que evitar ser agresivos en el hogar.

## **Momento 2: Tejido de saberes**

Historieta 1: 15 minutos

**DECIR:** La sesión de hoy se llama *Entendiendo los comportamientos difíciles II: consecuencias*. La semana pasada hablamos de algunas situaciones

que se dan con las niñas y los niños que son difíciles para los cuidadores, sus posibles causas y algunas estrategias que los cuidadores pueden usar, como: redirigir la atención, dar atención a quien realiza los comportamientos deseados, dar opciones. Un nuevo ingrediente para su receta.

### MATERIAL ADICIONAL:

Mostrar el cuadro con estrategias de la sesión anterior que se encuentra en la **página 100** de la bitácora.

Por ejemplo, cuando un bebé pega o jala el pelo, es mejor redirigir su atención, porque él no entiende que la acción que está realizando genera dolor en la persona y no es una conducta adecuada. Por lo tanto, ofrecerle un cambio de actividad distrae al bebé y deja de realizar esta acción que no queremos que se presente. Esta estrategia se puede acompañar de la explicación del por qué no actuar así, que aunque la o él bebé no comprendan la explicación, con el tiempo y la repetición interiorizan que no es una conducta esperada.

Pero hay algunas situaciones en las que nos servirán más otras estrategias. ¿Se les ocurre alguna situación o comportamiento para el cuál las estrategias que hemos discutido no serían tan útiles?

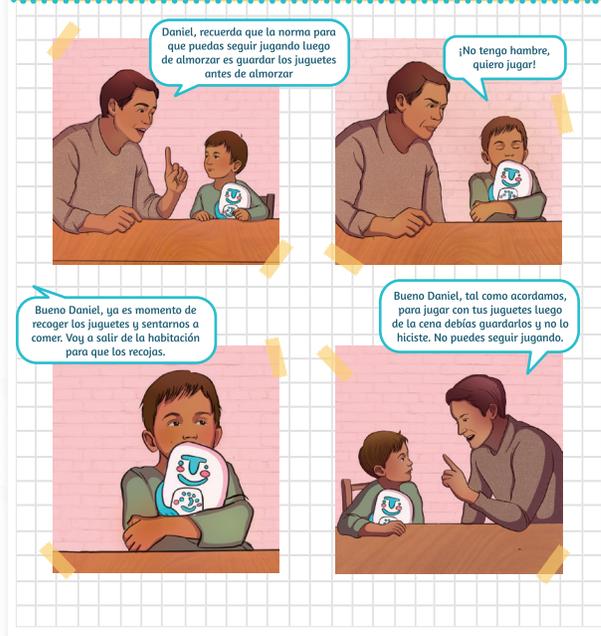
**HACER:** Invitar a uno o dos participantes a compartir sus ideas. Cuando finalicen agradecer por su participación.

**DECIR:** Por ejemplo, cuando un niño más grande (4 años aproximadamente) está haciendo algo que lo pone en riesgo a él (correr con unas tijeras) o que le hace daño a los otros (jalarle el pelo a la amiga) o cuando un niño no está siguiendo una regla o norma (RECUERDA: sólo si ya puede comprenderlas), podemos pensar utilizar otras estrategias que vamos a discutir hoy.

**HACER:** Presentar historieta sobre consecuencias en la **página 114** de la bitácora.

**DECIR:** Ahora les vamos a mostrar una historieta, quiero que la miren la **página 114** de la bitácora por unos minutos y luego comenten que opinan de la situación presentada con la persona que tengan a su lado.

### HISTORIETA DE NORMAS Y CONSECUENCIAS



**HACER:** Dar aproximadamente 2 o 3 minutos para que los cuidadores observen y discutan con la persona que tenga al lado sobre la historieta

**DECIR:** Con base en esta historieta:

- ¿Cuál fue la situación?
- ¿Cómo reaccionó el cuidador?
- ¿Cómo creen que se sintió el niño?

**HACER:** Fomentar la participación del grupo, discutir la historieta y luego hacer un resumen de ideas clave de las intervenciones

**DECIR:** Podemos utilizar consecuencias cuando las niñas y niños no siguen una instrucción. Para utilizar la consecuencia, debemos asegurarnos que:

- (1) la instrucción sea clara, realista y sencilla,
- (2) le digamos claramente al niño cuál es la situación y la consecuencia
- (3) que primero demos al niño la elección de cómo hacer el comportamiento antes de dar la consecuencia.

Es fundamental que las consecuencias NO LASTIMEN NI ASUSTEN a las niñas y niños y se entreguen con mucha calma. También deben ser consecuencias que se apliquen de forma rápida: por ejemplo, decir que no podrás jugar con tus juguetes todo el mes NO es realista y es preferible decir que no podrás jugar después de almuerzo.

### Historieta 2: 15 minutos

**HACER:** Presentar historieta sobre normas y celebración en la página 115 de la bitácora.

### Historieta normas y celebración

**HACER:** Dar aproximadamente 2 o 3 minutos para que los cuidadores observen y discutan con la persona que tenga al lado sobre la historieta

**DECIR:** Con base en esta historieta:

- ¿Cuál fue la situación?
- ¿Cómo reaccionó la cuidadora?
- ¿Cómo creen que se sintió la niña?

**HACER:** Discutir la historieta por aproximadamente 5 minutos y luego hacer un resumen de ideas clave de las intervenciones

**DECIR:** Cada norma en el hogar debe ser clara y, de no cumplirse, debe tener una consecuencia clara y realista. Frente a un comportamiento difícil, siempre debemos comenzar por ofrecer una elección. Las consecuencias idealmente deben relacionarse con la situación (por ejemplo, algo que arregle la situación, como por ejemplo limpiar las paredes - consecuencias naturales) y cuando esto no sea posible puede usarse otra consecuencia establecida.

Las consecuencias deben ser adecuadas a la edad y nunca severas ni enfocadas en castigar o asustar. Deben ser inmediatas, ser entregadas con calma y cuando sea posible deben ser comunicadas de antemano. Es fundamental entender que las consecuencias no son castigos, sino que buscan promover comportamientos positivos que beneficien a los niños, las familias y las demás personas.

Cuando damos una elección y los niños hacen el comportamiento esperado, debemos celebrarlos y felicitarlos inmediatamente, dando atención positiva.

**HACER:** Mostrar la tarjeta de resumen de las características de las normas en la página 115 de la bitácora.

### Características de las normas

#### ¿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



**DECIR:** Estamos muy emocionadas y emocionados de ir creando llenando estas recetas con ustedes! Seguro vamos a encontrar muchas maneras de hacerlas. Hablando de comida, en este momento vamos a pasar la merienda y seguiremos en 10 minutos.

### MERIENDA (10 MINUTOS)

### Momento 3: Experiencia y Co-Creación (30 minutos)

**Actividad:** 10 minutos

**HACER:** Indicar la página 115 de la bitácora para realizar actividad.

**DECIR:** Ahora vamos a hacer una actividad para que pensemos en estrategias para manejar comportamientos de las niñas y niños que han sido difíciles en el pasado. En la hoja escriban las instrucciones o normas que ha sido más difícil que sus niñas y niños sigan y cumplan.

En la siguiente hoja, escriban si podrían utilizar alguna de las estrategias que hemos discutido: redirigir atención, dar instrucciones claras, dar opciones, establecer acuerdos.

**HACER:** Realizar las siguientes preguntas al grupo y anotar las respuestas en el tablero.

¿En alguna de estas situaciones podrían utilizar una consecuencia? ¿Cuál?

Por último, ¿creen que no serviría ninguna de las herramientas que hemos discutido hasta el día de hoy?

Conversación: 20 minutos

**HACER:** Promover una discusión grupal donde los participantes comparten los comportamientos que han sido difíciles y las estrategias que han utilizado facilitando el intercambio de saberes.

(Clave: identificar casos donde se dió una instrucción y resaltar que estas deben ser **específicas, realistas y afirmativas**)

(También enfatizar en las características clave de las consecuencias)

## Momento 4: Acuerdos de Apapacho (20 minutos)

Repaso de lo aprendido: 10 minutos

**DECIR:** Hoy hablamos sobre cómo las herramientas que hemos aprendido para el manejo de comportamientos que nos parecen difíciles no son efectivas en todas las situaciones, por lo cual podemos empezar a aprender en qué situaciones podemos utilizar cuál estrategia (redirigir atención, no prestar atención, consecuencias, dar opciones, enseñar habilidades). ¡No olviden agregar este ingrediente tan importante a sus recetas familiares! Antes de pasar al acuerdo Apapacho, me gustaría preguntarle a cada uno de ustedes cómo se sintieron hoy, qué han aprendido en esta sesión y qué van a poner en práctica en su día a día.

**HACER:** Motivar la participación, celebrar las respuestas y hacer una síntesis.

Acuerdo: 10 minutos

**DECIR:** Esta semana busquemos tener el tiempo Apapacho a diario, recuerden que esta es una base de sus recetas familiares y por tanto es fundamental tenerlo siempre en cuenta. También identifiquemos una situación en la que podríamos utilizar una consecuencia y cuál podría ser.



### NOTA PARA MODALIDAD FAMILIAR:

Para las familias que asisten en la **modalidad familiar** que tienen niñas y niños menores de 4 años con quienes no se puede utilizar la estrategia de consecuencias invitarlas a seguir utilizando las estrategias presentadas en la sesión anterior.

**HACER:** Presentar preguntas de reflexión en la **página 116** de la bitácora.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué situaciones retadoras tuvo 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?

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la novena sesión. Se merecen un aplauso.

**HACER:** Aplaudir con todo el grupo.

**DECIR:** Los y las esperamos en la siguiente sesión **DATOS FECHA, HORA Y LUGAR** para que sigamos aprendiendo. ¿Les ha pasado que aunque ya sepan identificar sus emociones, identificar las de sus niñas y niños se convierte en un reto constante? En la siguiente sesión vamos a aprender diferentes estrategias para acompañar sus emociones y enseñarles a manejarlas de la mejor forma. No dudamos que son herramientas que les serán de mucha utilidad. Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa. Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 10

## Entender comportamientos difíciles III: Acompañar emociones

### OBJETIVO DE LA SESIÓN

Generar con los cuidadores habilidades y estrategias para acompañar las emociones de las niñas y niños.

### MENSAJES CLAVE DE LA SESIÓN

- 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, 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 experimentan rabia, frustración o se sienten disgustados por alguna injusticia les enseñamos a usar su gran voz.

### MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Hojas
- Colores y marcadores para dibujar (según el número de participantes).
- Mesas para apoyar mientras dibujan.

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión.	Retroalimentación: 10 minutos Ejercicio escaneo corporal: 10 minutos	Retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión. Meditación guiada por facilitador/a.
Momento 2: Tejido de saberes.	Ejercicio: 25 minutos	Dibujo de una emoción intensa con reflexión para compartir.
Momento 3: Experiencia y co-creación.	Explicación: 25 minutos	Elementos para acompañar las emociones de niñas y niños.
	Juego de roles: 10 minutos	Juego de rol sobre distintas formas de acompañar emociones en niñas y niños pequeños.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho.	Repaso de lo aprendido: 10 minutos	Elementos para acompañar las emociones de niñas y niños.
	Acuerdo: 10 minutos	Continuar con el tiempo Apapacho de mínimo 5 minutos diarios y usar las estrategias para acompañar emociones.

## Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

Retroalimentación: 10 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Ahora pienso que la única receta para poder soportar lo dura que es la vida al cabo de los años, es haber recibido en la infancia mucho amor de los padres. Sin ese amor exagerado que me dieron, yo hubiera sido alguien mucho menos feliz.”  
- El olvido que seremos, Héctor Abad*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran. Cuando el grupo esté completo dar la bienvenida y celebrarles por asistir. Aplauso colectivo.

**DECIR:** Vamos a arrancar recordando lo que aprendimos la semana pasada ¿qué recuerdan que fuera significativo para ustedes frente al tema de las consecuencias? Las consecuencias deben ser específicas, sencillas, realistas y acordes con la edad de las niñas y. Recuerden siempre implementarlas tan pronto como sea posible y hacerlo manteniendo la calma.

**HACER:** Hacer las preguntas de reflexión, esperar a que alguien levante la mano o empiece a hablar, sino elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Escuchar con mucha atención, después felicitarles por intentar cambiar la forma de dar instrucciones, validar sus emociones y dar retroalimentación si es necesario.

### Preguntas de reflexión:

- ¿Qué situaciones retadoras 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 difícil?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño?

Escaneo corporal: 10 minutos

**DECIR:** Gracias por compartir. ¡Cómo han ido creando e implementando sus recetas familiares para una crianza sensible y amorosa es muy inspirador! Muchas gracias por eso. Ahora vamos a acomodarnos en las sillas en una posición cómoda, con los pies sobre el piso y los brazos a los lados.

**HACER:** En alguna grabadora, computador o celular poner música relajante.

**DECIR:** Los invito a cerrar los ojos, a entrar en contacto con nuestras sensaciones corporales y a prestar atención a la respiración. Respiremos lentamente. 4 segundos tomando aire, 4 segundos de pausa, 4 segundos soltando el aire y otros 4 segundos de pausa. Vamos a intentarlo todos y todas.

**HACER:** Dar un minuto de silencio para que todas las personas practiquen su respiración.

**DECIR:** Ahora siente las sensaciones físicas. ¿Cómo se siente tu cuerpo? ¿Está tensionado o está relajado? ¿Tienes algún dolor? Observa si hay algún lugar donde sientas incomodidad o bienestar. Mientras tanto sigue respirando como lo indicamos.

**HACER:** Dar dos minutos de silencio

**DECIR:** Piensa en tu día hasta ahora. Identifica las emociones que hayas experimentado, sin juzgarlas como buenas o malas. Solamente ponles nombre. ¿Hoy has sentido alegría, tal vez tristeza, enojo, calma? ¿Qué emociones ha sentido tu cuerpo hoy?

**HACER:** Dar dos minutos de silencio

**DECIR:** Ahora imagina que cada vez que tomes aire está entrando calma a tu cuerpo, cada vez que pausas esa calma llega a todos los rincones de el. Cada vez que sueltes el aire estás dejando ir cualquier tensión o emoción negativa que tiene tu cuerpo. Inhalamos calma y exhalamos tensión. Entra la calma y sale la tensión.

**HACER:** *Dar dos minutos de silencio*

**DECIR:** Ahora abre los ojos suavemente. Gracias por la disposición para hacer el ejercicio. Sientan cómo su cuerpo se relajó y les agradece por el tiempo que le dedicaron. Esta es una actividad que pueden hacer en cualquier lugar y que pueden compartir con sus niñas y niños para que aprendan también a regular sus emociones.

## Momento 2: Tejido de saberes (25 minutos)

Ejercicio: 25 minutos

**DECIR:** La sesión del día de hoy se llama *Entender comportamientos difíciles III: acompañar emociones*. En la sesión retomaremos el tema de las emociones y vamos a aprender a ayudar a las niñas y niños a gestionarlas. ¡Vamos a seguir agregando más ingredientes a las recetas! Para empezar vamos a hacer una actividad que van a realizar en la **página 122** de su bitácora, deben dibujar una emoción muy fuerte para cada uno de ustedes y que hayan experimentado en la última semana. La idea es que sean creativos en cómo la van a representar, no pueden escribir porque todo debe ser dibujado. Tienen 15 minutos para dibujar. Cuéntenme si tienen alguna pregunta.

**HACER:** *Responder si hay preguntas. Después indicar la página 122 de la bitácora donde encontrar la actividad. Darles 15 minutos para dibujar. Haga su propio dibujo.*

**DECIR:** Terminó el tiempo. Ahora quiero que todos comparemos los dibujos que hicimos. Debemos mostrarle a todos nuestro dibujo y explicar ¿qué emoción escogimos? ¿Cómo se manifiesta o se siente en el cuerpo? Y ¿por qué decidimos representarla así? Yo voy a iniciar.

**HACER:** *Mostrar su dibujo y responder las preguntas.*

**DECIR:** Ahora quién más quiere compartir.

**HACER:** *Darle la palabra a voluntarios. Puede hacer las preguntas para guiar a los participantes que lo requieran en sus intervenciones.*

**DECIR:** Muchas gracias a todos y todas por compartimos sus dibujos y sus reflexiones. Recuerden que en la tercera sesión aprendimos lo importante que es identificar y manejar nuestras emociones como cuidadores. Veo que hay mucho avance en ese sentido y me alegra. El día de hoy aprenderemos lo importante que es enseñarles a nuestras niñas y niños a hacer lo mismo con sus propias emociones. Las niñas y niños sienten, como nosotros, muchas emociones y lo que sienten puede afectar la forma como se comportan. Pero las niñas y los niños a veces no entienden exactamente cómo se sienten, a veces solo saben que se sienten “mal”. Como cuidadores podemos apoyarles para que poco a poco puedan reconocer e identificar las emociones que experimentan y puedan nombrarlas en el contexto en el que se desarrollan las experiencias; asimismo, al retroalimentarlas e inclusive comentar sobre nuestras propias emociones, estamos acompañando y enseñando a las niñas y niños a gestionar las suyas, cada vez con mayor independencia a medida que van creciendo y comprendiendo mejor cómo se sienten. En esta sesión vamos a construir herramientas para eso

**MERIENDA (10 minutos)**

## Momento 3: Experiencia y co-creación (45 minutos)

Explicación: 25 minutos

**DECIR:** Para acompañar las emociones de niñas y niños debemos ser traductores emocionales. Esto quiere decir que debemos ayudarles a poner en palabras lo que sienten, hacerlos sentir comprendidos y acompañarlos mientras experimentan la emoción. Para esto les traigo esta tarjeta resumen en la **página 123 y 124 de la bitácora**.

**HACER:** *Mostrar la tarjeta resumen de la página 121 y 122 de la bitácora:*

## ¿Cómo acompañar las emociones de niñas y niños?

### 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.



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.

- Ejemplo 1: Sientes mucha energía en tu cuerpo, eso quiere decir que estás sintiendo alegría. Estás alegre porque vamos a comer helado. Yo también me pongo feliz cuando voy a comer algo rico.
- Ejemplo 2: Tu cuerpo está temblando porque sientes miedo. Estás asustado porque hay un perro muy grande acercándose. Te entiendo, es normal asustarnos, pero yo estoy contigo.
- Ejemplo 3: Sientes una presión en el pecho porque sientes tristeza. Estás triste porque la abuela no vino a visitarnos hoy. Tienes razón, puedes llorar mientras te abrazo.

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

**DECIR:** Para acompañar las emociones de niñas y niños debemos como primer paso describir cómo se siente en el cuerpo la emoción que está sintiendo. En el ejemplo 1 es mucha energía en el cuerpo, en el 2 son temblores en el cuerpo y en el 3 es una presión en el pecho. Debemos hacer el esfuerzo de describir las sensaciones para que los niños se sientan comprendidos. Cuando sean más grandes podemos preguntarles ¿qué sientes en el cuerpo? Y escucharlos atentamente.

Después, como paso 2, debemos nombrar la emoción.

Es decirles claramente qué están sintiendo, por ejemplo miedo o tristeza o preocupación para que se empiecen

a familiarizar con los nombres de las emociones. Y poco a poco ellos mismos irán diciendo qué sienten. Pero debemos apoyarlos en ese proceso.

Ahora cómo paso 3 debemos explicarles por qué lo sienten. Es decir, describirles lo que sucedió que los hizo sentirse así.

Muchas veces ocurre que los niños están tristes y no saben por qué, ahí necesitan a un adulto que les ayude a entender cómo se sienten, qué sienten y sobre todo por qué lo sienten. En el ejemplo 1 es porque van a comer helado, en el 2 es porque se acerca un perro grande y en el 3 porque la abuela no los visitó.

Como paso 4 debemos validar la emoción y con validar me refiero a hacerles sentir que es normal, que a nosotros también nos pasa y que está bien sentir todas las emociones.

Finalmente, el paso 5 se refiere a que los acompañemos a expresar su emoción. Para esto podemos enseñarles a que digan lo que sienten “me siento alegre porque \_\_\_\_\_”, también permitirles que lloren, que pidan abrazos, que dibujen lo que sienten, entre otras. Aquí es fundamental que entiendan que acompañar la emoción no implica ceder. Es decir, que si el niño está triste porque es hora de apagar el TV, se acompaña la emoción de tristeza, pero el TV continúa apagado.

Habrá momentos en que no se pueda hablar, pues el niño está teniendo conductas agresivas y destructivas.

Es importante reconocer que así como nosotros los adultos en momentos de emociones intensas necesitamos un espacio para retornar a la calma y posterior a esto si poder a hablar sobre la situación, a nuestras niñas y niños también les sucede lo mismo. Estas emociones intensas en momentos pueden expresarse con conductas agresivas. Lo más importante es que no se lastimen o lastimen a alguien más, en el momento se debe ayudar con una contención física como un abrazo fuerte que sostenga sus brazos junto con una respiración que ayude a volver a la calma. Posterior a esto, sería mejor dar un espacio a la niña o niño para regresar a la calma antes de establecer acuerdos o consecuencias sobre la situación.

En la **página 125 y 126** de la bitácora encontrarán tips para acompañar cada emoción.

### NOTA MODALIDAD FAMILIAR:



Para las familias de modalidad familiar donde en su mayoría tienen niñas y niños menores de 2 años es importante explicar que la validación emocional es una herramienta muy valiosa y poderosa para su desarrollo emocional. No obstante, se debe recomendar que con los bebés de 1 año o menos quienes están en su proceso de adaptación al mundo y requieren mayor acompañamiento de sus figuras de cuidado realizar otro tipo de acompañamiento emocional.

Por ejemplo, en muchas ocasiones no se identificará la razón específica del llanto, pero con el contacto físico sujetándolos en brazos, los besos o caricias logrará una relajación por parte del bebé. Así mismo, la voz de sus cuidadores principales es una herramienta poderosa durante esta etapa, ya que los bebés reconocen estas voces desde el embarazo.

**DECIR:** Hay otras dos formas de apoyar el desarrollo de habilidades emocionales en niñas y niños. La primera es que ustedes como cuidadores les cuenten sus emociones y por qué las sienten. De la misma forma cuando ellos estén experimentando alguna emoción intensa preguntarles y animarlos a ponerla en palabras, nombrar dónde y por qué la sienten. Y la segunda, es que cuando lean libros hablen de lo que

ven: figuras, colores, qué hacen los personajes y qué emociones están sintiendo los personajes y por qué.

Por último, un mensaje importante es que hay que validar las emociones y no castigarlas, pero hay que estar alertas cuando los niños tengan cambios radicales de comportamiento, preguntarles qué pasa y buscar la causa para entender el problema y poder apoyarlos.

En la bitácora en la **página 127 y 128** encontrarán unos tips para hablar de emociones con sus niñas y niños.

**Juego de roles: 20 minutos**

**DECIR:** Ahora vamos a practicar con dos juegos de roles. Para cada juego necesito dos voluntarios que quieran pasar al frente a simular una situación. ¿Quiénes quieren empezar?

**DECIR:** Esta primera práctica será con un bebé de 6 meses. Martín tiene seis meses y hoy en la mañana le pusieron unas vacunas, ha pasado la mañana con tranquilidad pero acabo de despertar de su siesta y no para de llorar, no recibe su leche ni de mamá ni en el tetero. La mamá va a manejar la situación.

**HACER:** *Explicar a los participantes lo que deben hacer. Darles tiempo para que actúen y terminen. Garantizar que se cumplen todos estos pasos:*

1. El bebé está acostado en el piso y llora sin control.
2. La mamá lo toma en sus brazos y lo arrulla.
3. La mamá lo sigue arrullando y al mismo tiempo de canta una canción.
4. Bebé sigue llorando pero con menos intensidad.
5. La mamá sigue cantando a bebé pero lo acuesta en una cama y le hace un masaje en los brazos.

**DECIR:** Muchas gracias por la participación. Recuerden que en esta etapa es muy importante el contacto físico y emocional con nuestras y nuestros bebés, necesitan de nuestra seguridad para adaptarse al mundo y no son capaces de gestionar sus emociones. Dejaros llorar no es una opción.

**DECIR:** La segunda práctica será con una bebé de 18 meses. Isabela tiene 18 meses y está llorando porque quiere salir al parque pero está lloviendo. Mamá realizará los pasos para ayudarle a manejar su emoción.

**HACER:** *Explicar a los participantes lo que deben hacer. Darles tiempo para que actúen y terminen. Garantizar que se cumplen todos estos pasos:*

1. Isabella se para en la puerta y grita “parque” “parque” no tan claramente
2. Mamá oye a Isabela llorar y trata de entender lo que está pidiendo, luego entiende que es ir al parque porque usualmente en las tardes van al parque, y le entiende que lo que intenta decir es parque.
3. Isabella sigue llorando y jala la mano de mamá hacia la puerta.
4. Mamá sigue los pasos para validar la emoción (tienes ganas de llorar y gritar, eso es rabia junto con tristeza, sientes eso porque quieres ir al parque pero está lloviendo y no podemos ir, se que te sientes así porque te encanta el columpio y el rodadero, y cuando uno quiere hacer las cosas que le gustan, abrázala y permítele que llore).
5. Ofrécele otra actividad para redireccionar su atención.

**HACER:** *Darles tiempo para que actúen y terminen. Garantizar que se cumplen todos estos pasos:*

## Momento 4: Acuerdos Apapacho (20 minutos)

**Repaso de lo aprendido: 10 minutos**

**DECIR:** estamos llegando al final de la sesión de hoy. Ahora cada persona va a compartir cómo se sintió hoy y una cosa que aprendió hoy.

**HACER:** *Decir una cosa que aprendió y pasar la palabra para que en el orden del círculo todos compartan su aprendizaje).*

**DECIR:** ¡Gracias por compartir! Veo que todos aprendimos muchas cosas y tenemos muchos nuevos ingredientes para las recetas familiares. Recordemos que hoy aprendimos:

- Muchas veces las niñas y niños no saben exactamente cómo se sienten, por esto no pueden gestionar sus emociones y presentan emociones de alta intensidad.
- Ninguna emoción es mala, que todas son útiles y normales. No castigemos a las niñas y niños por sentir y expresarlo: acompañemoslos a sentir.
- Podemos acompañar las emociones de las niñas y niños así: nombrar la emoción, 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 tienen rabia por alguna injusticia les enseñamos a usar su gran voz.

**DECIR:** Estos aprendizajes de hoy son muy importantes pues la crianza y especialmente en los primeros años está llena de retos relacionados con las emociones de las niñas y los niños. Pero también es importante recordar que no debemos concentrarnos en las situaciones que consideramos difíciles y que a veces nos sabemos manejar, lo más importante en la crianza de las niñas y niños es fortalecer el vínculo con ellas y ellos, que puedan expresarse con nosotros, que se sientan amados, celebrados y reconocidos. Que el tiempo que comparten en familia no sea recordado por los gritos y castigos sino como Tiempo Apapacho de amor y cariño.

Acuerdos Apapacho: 10 minutos

**DECIR:** El acuerdo para apapachar a las niñas y niños durante esta semana es continuar con los 5 minutos diarios de tiempo Apapacho, acompañar sus emociones usando los elementos que compartimos hoy. Recuerden reflexionar con otros cuidadores sobre los aprendizajes que han generado en estas e invitarlos a que apliquen las estrategias que aprendemos aquí.

Finalmente, les dejo estas preguntas para que reflexionen y las respondan en sus bitácoras:

### Preguntas de reflexión:

- ¿De qué manera decidí acompañar las emociones de mi niña o niño?
- ¿Cuáles emociones me sentí más cómoda o cómodo acompañando? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones me costó más acompañar? ¿Por qué?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño a mi acompañamiento emocional?

**DECIR:** ¡Felicitaciones a todas y todos! Logramos llegar satisfactoriamente al final de la décima sesión. ¡Se merecen un aplauso!

**HACER:** *Aplaudir con todo el grupo.*

**DECIR:** Los esperamos en la siguiente sesión DATOS FECHA, HORA Y LUGAR para que sigamos aprendiendo. Ya será nuestro cierre y en este haremos un resumen sobre el camino que hemos recorrido juntos y juntas, los aprendizajes que nos quedaron y vamos a celebrarles, porque lograron construir su receta familiar para la crianza sensible y amorosa.

Estamos muy orgullosas y orgullosos de ustedes!

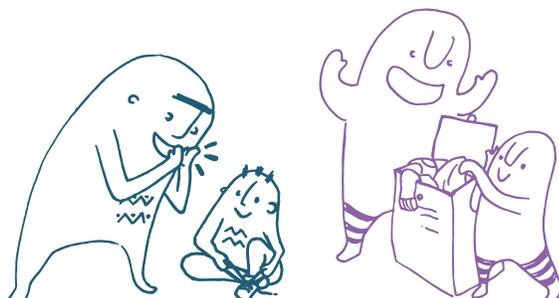
Ya queremos volver a verles para aprender junto a ustedes sobre este tema tan importante, y que cada uno siga creando su mejor versión de receta familiar para una crianza sensible y amorosa.

Un apapacho para todos y todas.

# Sesión 11 Cierre y celebración

## OBJETIVO DE LA SESIÓN

Promover un espacio para que las y los asistentes reflexionen sobre las experiencias, aprendizajes y compromisos que les deja el programa.



## MATERIALES PARA LA SESIÓN

- Colores según el número de participantes
- 5 marcadores permanentes
- 8 pliegos de papel craft
- Tarjetas de compromiso según el número de participantes
- 5 velas
- Música suave
- Diploma para cada participante

MOMENTO	ACTIVIDAD Y TIEMPO	DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO
Momento 1: Reconocimiento y conexión. (20 minutos)	Retroalimentación: 10 minutos Dibujo de la receta: 10 minutos	Retroalimentación de acuerdo Apapacho de la sesión anterior y preguntas de reflexión. Después un espacio de dibujo individual para reflexionar sobre el camino recorrido.
Momento 2: Tejido de saberes. (40 minutos)	Compartir reflexiones: 40 minutos	Por grupos van a responder unas preguntas de reflexión en un paper craft.
<b>MERIENDA (10 minutos)</b>		
Momento 3: Experiencia y co-creación. (20 minutos)	Repaso de lo aprendido: 20 minutos	Recordar el aprendizaje fundamental de cada sesión.
Momento 4: Acuerdos de Apapacho. (30 minutos)	Ceremonia de compromiso: 20 minutos	Un acuerdo por la crianza amorosa y sensible.
	Graduación: 10 minutos	Se llama a cada participante a recibir su diploma.

### Momento 1: Reconocimiento y conexión (20 minutos)

Retroalimentación: 10 minutos

**HACER:** Antes que ingresen las y los participantes anotar en el tablero la frase de la semana:

*“Los niños aprenden más cómo les enseñas que de lo que les enseñas. Enséñales con amor, bondad y empatía, y verás que el mundo será un lugar mejor para todos.”*

**HACER:** Ir saludando a medida que las personas entran, cuando el grupo esté completo dar la bienvenida y celebrarles por asistir. Aplauso colectivo.

**DECIR:** Vamos a arrancar recordando lo que aprendimos la semana pasada. Las emociones son respuestas del cuerpo a lo que nos pasa en el día a día. Las niñas y niños las sienten intensamente y están aprendiendo a conocerlas e interpretarlas, entonces es nuestra tarea acompañarlas a sentirlas, ponerlas en palabras, gestionarlas y expresarlas.

**HACER:** Después hacer las preguntas de reflexión, esperar a que alguien levante la mano o empiece a hablar, sino elegir a una persona que haya levantado la mano en la pregunta anterior. Escuchar con mucha atención, después felicitarles por intentar cambiar la forma de dar instrucciones, validar sus emociones y dar retroalimentación si es necesario.

### Preguntas de reflexión:

- ¿De qué manera decidí acompañar las emociones de mi niña o niño?
- ¿Cuáles emociones me sentí más cómoda o cómodo acompañando? ¿Por qué?
- ¿Qué emociones me costó más acompañar? ¿Por qué?
- ¿Cómo reaccionó mi niña o niño a mi acompañamiento emocional?

#### Dibujo de la receta: 10 minutos

**DECIR:** Ahora, en este momento de reflexión individual, les invito a que cada uno de ustedes tome un momento para expresar sus reflexiones y compromisos personales a través del dibujo de su receta. Reflexionen sobre su experiencia y cómo les ha impactado. Piensen en las lecciones más importantes que han aprendido y los compromisos que están dispuestos a hacer para crear un entorno seguro y amoroso para las niñas y niños a su cuidado.

Utilicen el papel y los colores para representar visualmente su receta familiar, tengan en cuenta su experiencia, aprendizajes y compromisos. Tómense el tiempo que necesiten para completar su dibujo y, al final, reflexionen sobre lo que han creado y lo que representa para ustedes en su viaje como cuidadores.

**HACER:** Indicar la **página 138** de la bitácora para realizar el ejercicio. Responder las dudas que surjan y permitirles silencio para la reflexión.

**DECIR:** Gracias a todas y todos por el espacio de reflexión. Lo que reflexionaron en este espacio vamos a compartirlo en la siguiente actividad.

### Momento 2: Tejido de saberes (40 minutos)

**DECIR:** Ahora vamos a tener un momento de reflexión colectiva en grupos pequeños. Por favor, organicen en grupos de 4 a 5 personas y ubíquense en algún pedazo del papel craft. Conversen sobre cada una de estas preguntas y responderlas en el papel:

1. ¿Qué aprendieron con Apapacho?
2. ¿Cómo han venido compartiendo sus aprendizajes con las niñas, niños, y otros cuidadores?
3. ¿Cómo creen que pueden seguir aplicando lo aprendido de ahora en adelante?

**HACER:** Facilitar los papeles craft y darles 25 minutos para que conversen y respondan las preguntas. Puede pasar grupo por grupo escuchando e involucrándose en las conversaciones.

**DECIR:** Ya todas y todos tuvieron la oportunidad de conversar y plasmar sus reflexiones en los papeles. Ahora, por favor elijan a una o un representante por grupo para que nos comparta las reflexiones más importantes de su grupo.

**HACER:** Guiar el orden para las presentaciones.

**DECIR:** Gracias por compartir sus reflexiones. Aquí hacer un resumen sobre las principales experiencias, aprendizajes y compromisos mencionados. Al finalizar pueden revisar las **páginas 136 y 137** de la bitácora donde encontrarán un resumen de los temas de la estrategia Apapacho.

### Momento 3: Experiencia y co-creación (20 minutos)

#### Repaso de lo aprendido: 20 minutos

**HACER:** Pegar un papel craft en el tablero o en algún en el que todas y todos puedan ver. Escribir los números del 1 al 11 dejando espacio para escribir en cada uno el nombre de la sesión y el aprendizaje más importante.

**DECIR:** Ahora vamos a tener un momento para recordar y reflexionar sobre los aprendizajes fundamentales de cada sesión que tuvimos durante el programa. En este papel craft tengo los números de las 11 sesiones. La idea es que entre todas y todos recordemos los nombres de las sesiones y rescatemos un aprendizaje fundamental en cada una.

**HACER:** Ir guiando la conversación sesión por sesión. Se espera que al finalizar los 20 minutos haya quedado cada número con el nombre de la sesión y un aprendizaje que rescató el grupo.

**DECIR:** Gracias grupo por compartir sus reflexiones. Es inspirador ver cómo cada uno de ustedes ha ido reflexionando elementos diferentes sobre los temas que hemos cubierto en este programa. Ahora, ¿hay algún aprendizaje que destaque especialmente para ustedes como grupo?

**HACER:** Escuchar dos o tres participaciones.

**DECIR:** Genial, gracias por compartir su perspectiva. Este aprendizaje destacado nos servirá como recordatorio poderoso de lo que hemos logrado juntos en este programa.

### Momento 4: Acuerdos de Apapacho (30 minutos)

#### Ceremonia de compromiso: 20 minutos

**HACER:** Pegar un papel craft en un lugar visible con el título Mural de los compromisos

**DECIR:** Ahora nos adentraremos en un momento de reflexión profunda y compromiso personal. Les invito a cada uno de ustedes a escribir en una de

estas tarjetas su compromiso personal para promover la crianza amorosa y sensible con sus niñas y niños. Este compromiso puede incluir acciones específicas que planean tomar, actitudes que desean cambiar o relaciones que desean fortalecer. Por favor, tomen unos minutos para reflexionar y escribir su compromiso en la tarjeta.

Una vez que todos hayan escrito su compromiso, crearemos un momento especial para la Ceremonia de Compromiso. Encenderemos velas y escucharemos música suave para crear un ambiente significativo. Invitaré a cada uno de ustedes a leer en voz alta su compromiso y luego pegarán su tarjeta en el mural de los compromisos. Comencemos. Tienen 10 minutos para reflexionar y escribir su compromiso en su tarjeta.



**HACER:** Repartir las tarjetas y después de 10 minutos encender las velas y poner música suave.

**DECIR:** Todas y todos vamos a ponernos de pie. Tomemos un momento para reflexionar en silencio sobre nuestros compromisos personales. Ahora, uno por uno, invito a cada participante a leer en voz alta su compromiso personal y pegar su tarjeta en el Mural de los Compromisos.

**HACER:** Guiar la participación, agradecer a cada una de las personas que se involucren en el ejercicio e indicar la **página 139** en la bitácora para la actividad final.

**DECIR:** Ahora que escuchamos los compromisos y la reflexión del grupo les invito a que en la **página 139** de sus bitácoras registren 3 compromisos para promover la crianza amorosa y sensible con sus niñas y niños, y cada vez que sientan agotamiento y dificultades en

su proceso de crianza pueden regresar a sus bitácoras y recordar estos compromisos. Por favor, tomen unos minutos para reflexionar y escribir su compromiso en la bitácora.

**DECIR:** Gracias a todos por participar en esta Ceremonia de Compromiso. Sus compromisos personales son poderosos y significativos. Recuerden que cada pequeña acción cuenta en el camino de la crianza amorosa y sensible. y este proceso está atravesado de distintas experiencias, emociones y recuerdos que quedarán en su memoria, pero también en la de cada una de sus niñas y niños. Pero aún más importante, son estas experiencias tempranas las que trazan el camino de sus niñas y niños y las del/la adolescente, joven, adulto en quien se convertirá.

Graduación: 10 minutos

**DECIR:** ¡Bienvenidas y bienvenidos a la entrega de diplomas de nuestro programa Apapacho! Es un honor estar aquí hoy para reconocer el compromiso de cada uno de ustedes. Antes de comenzar, me gustaría expresar mi más sincero agradecimiento por su dedicación y participación en este programa. Cada uno de ustedes ha demostrado un compromiso excepcional con la

creación de entornos seguros y amorosos para las niñas y niños a su cuidado, y estoy seguro de que continuarán marcando una diferencia positiva en sus comunidades. Sin más preámbulos, ¡pasemos a la entrega de diplomas!

**HACER:** *Llamar una a una a las personas, entregar diploma y felicitarlas.*

**DECIR:** Felicidades a cada uno de ustedes por completar con éxito este programa. Sus diplomas son un testimonio de su dedicación y compromiso con la prevención de la violencia contra la primera infancia. Recuerden que la crianza amorosa y sensible es un proceso que está atravesado de distintas experiencias, emociones y recuerdos que quedarán en su memoria, pero también en la de cada una de sus niñas y niños. Pero aún más importante, son estas experiencias tempranas las que trazan el camino de sus niñas y niños y las del/la adolescente, joven, adulto en quien se convertirá. Los animo a llevar consigo estos aprendizajes y a seguir siendo defensores de los derechos y el bienestar de las niñas y niños.

**¡Felicidades nuevamente!**



## Referencias

- Berens, A. E., & Nelson, C. A. (2019). Neurobiology of fetal and infant development: Implications for infant mental health. In C. H. Zeanah (Ed.), *Handbook of Infant Mental Health*. Guilford Press.
- Black, M., Walker, S. P., Fernald, L. C. H., Andersen, C. T., DiGirolamo, A. M., Lu, C., McCoy, D. C., Fink, G., Shawar, Y. R., Shiffman, J., Devercelli, A. E., Wodon, Q. T., Vargas-Barón, E., & Grantham-McGregor, S. (2017). Early childhood development coming of age: science through the life course. *The Lancet*, *389*(10064), 77-90. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31389-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31389-7)
- Britto, P. R., Lye, S. J., Proulx, K., Yousafzai, A. K., Matthews, S. G., Vaiivada, T., Perez-Escamilla, R., Rao, N., Ip, P., Fernald, L. C. H., MacMillan, H., Hanson, M., Wachs, T. D., Yao, H., Yoshikawa, H., Cerezo, A., Leckman, J. F., & Bhutta, Z. A. (2017). Nurturing care: promoting early childhood development. *The Lancet*, *389*(10064), 91-102. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)31390-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)31390-3)
- Bronfenbrenner, U., & Morris, P. (2007). The Bioecological Model of Human Development. In *Handbook of Child Psychology*. <https://doi.org/doi:10.1002/9780470147658.chpsy0114>
- Center on the Developing Child at Harvard University. (2016). Building Core Capabilities for Life: The Science Behind the Skills Adults Need to Succeed in Parenting and in the Workplace. [www.developingchild.harvard.edu](http://www.developingchild.harvard.edu)
- Cuartas, J. (2021). Violencia contra niños, niñas y adolescentes: etiología, consecuencias y estrategias para su prevención. *Documento de Trabajo No. 81*.
- Cuartas, J., Baker-Henningham, H., Cepeda, A., Rey-Guerra, C., & Instituto Colombiano de Bienestar Familiar Early Childhood Team. (2022). The Apapacho Violence Prevention Parenting Program: Conceptual Foundations and Pathways to Scale. *Int J Environ Res Public Health*, *19*(14), 8582. <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/14/8582>
- Magnuson, K. A., & Schindler, H. S. (2019). Supporting Children's Early Development by Building Caregivers' Capacities and Skills: A Theoretical Approach Informed by New Neuroscience Research. *Journal of Family Theory & Review*.
- McLaughlin, K. A., Sheridan, M. A., Humphreys, K. L., Belsky, J., & Ellis, B. J. (2021). The Value of Dimensional Models of Early Experience: Thinking Clearly About Concepts and Categories. *Perspectives on Psychological Science*, *16*(6), 1463-1472. <https://doi.org/10.1177/1745691621992346>
- Nelson, C. A., III, & Gabard-Durnam, L. J. (2020). Early Adversity and Critical Periods: Neurodevelopmental Consequences of Violating the Expectable Environment. *Trends in Neurosciences*, *43*(3), 133-143. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2020.01.002>
- Tamis-LeMonda, C. S. (2022). *Child Development: Context, Culture, and Cascades*. Sinauer Associates/Oxford University Press.

**MANUAL DE FACILITACIÓN**  
**Estrategia Apapacho**

se terminó de imprimir  
en el mes de octubre de 2024  
en los talleres gráficos de  
XXXXXXXXXXXXXXXXXX

La edición constó de XX ejemplares



Fundación  
**apapacho**



**BIENESTAR  
FAMILIAR**

**OPS**



Organización  
Panamericana  
de la Salud



Organización  
Mundial de la Salud  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD  
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



**PARENTING**  
FOR LIFELONG HEALTH