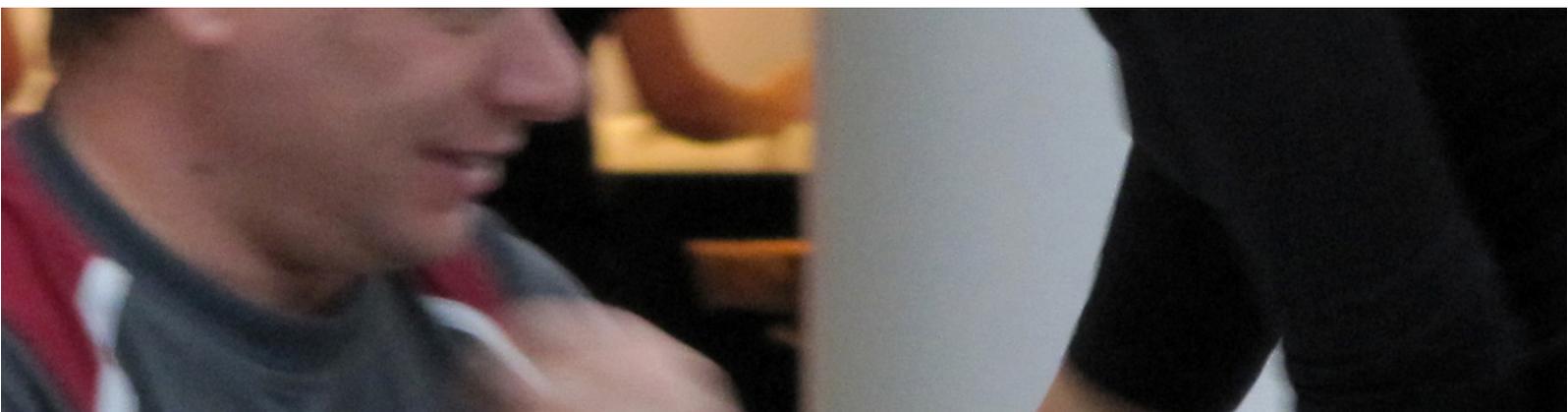


Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 Años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS

Coordinación técnica institucional:

Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología.
Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación.
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Dirección del curso

María José Rodrigo López, Juan Carlos Martín Quintana y María Luisa Máiquez Chaves.

Contenidos:

Miriam Álvarez Lorenzo, Sonia Byrne, Elisa Rodríguez Gutierrez, Sonia Padilla Curra,
Arminda Suárez Perdomo y Chloe García Pole.

Producción audiovisual:

Iván Martín Rodríguez.

Ilustración:

Ana Guadalupe Lauzirika.

Informática:

Dayana Martín Ruiz.

Maquetación:

Gabinete de Diseño Gráfico. S.G. Tecnologías de la Información. Subsecretaría de Sanidad,
Servicios Sociales e Igualdad. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Edita y distribuye:

© MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD
CENTRO DE PUBLICACIONES
PASEO DEL PRADO, 18-20.
28014 Madrid
NIPO: 680-17-044-1

<http://publicacionesoficiales.boe.es/>

Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 Años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales

ÍNDICE

Presentación	7
Introducción	10
Aspectos clave sobre esta capacitación	11
Poniendo en marcha el taller grupal	14
Sesión 0. Nos conocemos	23
Actividad 1. La tela de araña.....	23
Actividad 2. Los objetivos del programa	24
Actividad 3. Las normas del grupo.....	26
1. El Vínculo del Apego	27
Sesión 1. Buscando afecto	28
Actividad 1. ¿Necesidad o capricho?.....	29
Actividad 2. El afecto paso a paso	30
Sesión 2. Forjando el vínculo	34
Actividad 1. El juego de la silla.....	35
Actividad 2. ¿Qué pasa con Julia?.....	37
Resumen de lo aprendido: recuerda.....	42
2. La Alimentación	43
Sesión 3. Yo también puedo	44
Actividad 1. La comida de Iván	45
Actividad 2. Busco a mi pareja.....	48
Sesión 4. ¡A comer!	51
Actividad 1. ¿Triste o contento?.....	52
Actividad 2. Disfrutando juntos.....	54
Resumen de lo aprendido: recuerda.....	57
3. La Actividad Física y el Juego	59
Sesión 5. Crecer jugando.....	60
Actividad 1. La importancia del juego	61
Actividad 2. Un juego para cada edad	64
Sesión 6. Aprendemos con alegría	68
Actividad 1. Empezamos a explorar.....	69
Actividad 2. ¿Quién es quién?	71
Resumen de lo aprendido: recuerda.....	75
4. El Descanso y el Sueño	77
Sesión 7. La importancia del sueño	78
Actividad 1. Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?.....	79
Actividad 2. Vamos a dormir	82
Sesión 8. Aprendemos a dormir.....	84
Actividad 1. Prácticas más o menos favorecedoras para bebés	86
Actividad 2. Propiciando un buen descanso y sueño.....	89
Resumen de lo aprendido: recuerda.....	94

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

NOTA:

Para facilitar la lectura, en este documento se emplean indistintamente términos como niño/a, hijo/a, todos/as, etc o términos genéricos que hacen referencia tanto a sujetos masculinos como femeninos, como "niño" (niño/a), "hijo" (hijo/a), "todos" (todos/as), "los participantes" (los/las participantes), etc.

PARENTALIDAD POSITIVA: GANAR SALUD Y BIENESTAR DE 0-3 AÑOS

Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales de apoyo a la familia para reforzar la vinculación afectiva, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los 3 años de edad.

Presentación

En el marco de la **Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (EPSyP)**¹ se reconoce la importancia de ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida. La parentalidad positiva² ha sido una de las cinco intervenciones seleccionadas para la acción en el marco de la EPSyP.

Una de las acciones propuestas dentro de esta intervención de parentalidad positiva es la de establecer **recursos de formación y capacitación dirigidos a padres y madres**, u otros adultos con responsabilidades educativas o familiares. De este modo se pueden fomentar modelos parentales positivos que contribuyan a garantizar un buen comienzo en la vida de todos los niños y niñas y así poder desarrollar su máximo potencial de salud independientemente de las condiciones de sus familias. La capacitación parental representa un factor protector clave para la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas de cero a tres años.

Por otro lado, también se ha considerado como una acción clave la **formación de los profesionales** ya que éstos juegan un papel esencial facilitando a los padres y madres u otras figuras parentales

1 <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/EstrategiaPromocionSaludyPrevencionSNS.pdf>

2 El término “parental” se utiliza para referirnos al padre, la madre u otra figura que ejerza funciones de cuidado y educación de los hijos e hijas y “parentalidad” para referirnos al rol que desarrollan para ejercer dichas funciones.

la comprensión del desarrollo del niño y ayudándoles a utilizar esta información en el cuidado y la educación de sus hijos. Son muchos los escenarios institucionales desde donde se puede fomentar la parentalidad positiva. Pero, sin duda, el sistema sanitario por su cercanía con las familias en este periodo vital (embarazo y primeros años de vida), proporciona un espacio idóneo para ofrecer recursos y herramientas a los padres y madres u otras figuras parentales sobre todo en los aspectos más directamente relacionados con la salud; por ello, no hay que desaprovechar esta oportunidad de formar a los profesionales para que puedan darles la información y el apoyo necesario para afrontar adecuadamente las distintas situaciones y momentos del desarrollo infantil.

Existe evidencia de que **el periodo de 0-3 años es clave para el desarrollo infantil** puesto que durante los primeros años de edad se estructuran las bases fundamentales de un individuo, como el lenguaje, los hábitos y habilidades sociales, las capacidades cognitivas y el buen desarrollo emocional o psíquico. Intervenir en estos años y ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida supone un elemento clave en la mejora de la salud y el bienestar a lo largo de todo el curso de vida. En estas edades se estructuran elementos esenciales para la salud que tienen influencia posteriormente en la vida adulta. A su vez, una buena salud durante la infancia mejora el desarrollo personal, educativo y social a lo largo de la vida.

Respondiendo a estas necesidades detectadas en el marco de la EPSyP, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad pone en marcha **dos cursos de capacitación on line**; uno para padres y madres (u otras figuras parentales) y, en paralelo, otro para profesionales. Ambos cursos abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida: el vínculo del apego, la alimentación, la actividad física y el juego, y el descanso y el sueño, y ofrecen información muy práctica y herramientas para este periodo vital.

El **curso para profesionales** se ha diseñado con el objetivo de ofrecer los materiales, recursos y apoyo necesarios para que diversos profesionales (pediatras, matronas, enfermería, medicina de familia y otros que trabajen con familias en este periodo de los 0 a los 3 años) pongan en marcha talleres de educación grupal que faciliten a

padres y madres (u otras figuras parentales) información muy práctica y herramientas para este periodo vital, profundizando en las cuatro áreas ya mencionadas.

El curso busca garantizar la equidad y la efectividad de la intervención de parentalidad positiva en toda la población. De manera que estos talleres grupales servirán para:

- Acercar los contenidos del curso que se ofrece a padres y madres en la Web a aquellas personas o grupos de población que no tienen fácil acceso a realizar la capacitación on line.
- Reforzar los contenidos de las diferentes áreas y trabajarlos con padres y madres que estén siguiendo la capacitación on line, y puedan completarla siguiendo las sesiones presenciales.

La flexibilidad con la que están concebidos los talleres admite su uso de modo que se adapte lo mejor posible a las necesidades del grupo.

La población gitana constituye una de las poblaciones en las que la realización de talleres grupales presenciales, en colaboración con entidades del movimiento asociativo gitano, permitirá mejorar la efectividad de la intervención, acercándola a toda su población. En este sentido, esta capacitación se enmarca dentro de las líneas estratégicas de actuación en salud de la Estrategia Nacional para la Inclusión Social de la Población Gitana en España 2012 - 2020³, entre las que se encuentran: a) el fomento de políticas y acciones dirigidas a reducir la situación de desigualdad sanitaria de la población gitana, de forma prioritaria sobre la situación de la infancia, adolescencia y juventud; y b) el impulso de la promoción de la salud a lo largo del ciclo vital y, especialmente, en la infancia y juventud de la población gitana, incluyendo el establecimiento de medidas activas.

3 <http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/inclusionSocial/poblacionGitana/estrategiaNacional.htm>

Introducción

Esta capacitación, dirigida a profesionales (pediatras, matronas, enfermería, medicina de familia y otros que trabajen con familias en este periodo de los 0 a los 3 años), parte del reconocimiento del papel relevante que tienen el padre, la madre u otras figuras parentales en el desarrollo saludable y el bienestar del niño o de la niña. Es necesario, por tanto, como principal objetivo, el proporcionarles apoyo y asesoramiento en su labor de cuidado y de educación de los hijos e hijas en la primera etapa de su vida, siguiendo la Recomendación del Consejo de Europa sobre Parentalidad positiva (Rec 19, 2006).⁴

Acorde con este objetivo, la capacitación al profesional implica la selección de una serie de contenidos cruciales para esta etapa de la vida, tales como la vinculación afectiva, la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los 3 años de edad. Asimismo, dicha capacitación implica la puesta en marcha de actividades presenciales grupales de apoyo a la familia que faciliten su comprensión así como la reflexión sobre los propios modelos parentales que la familia está siguiendo.

La selección de estos contenidos se ha hecho acorde con los principios de la parentalidad positiva para la promoción de una adecuada vinculación afectiva y estilos de vida saludables en la familia. Dichos principios son los siguientes:

- Vínculos afectivos sanos, protectores y estables
- Vida familiar estructurada en rutinas
- Estimulación, apoyo y oportunidades de aprendizaje
- Reconocimiento de logros y capacidades del niño
- Acompañarle en actividades compartidas en familia
- Ambiente familiar libre de violencia física, verbal y emocional

4 El **ejercicio positivo de la parentalidad**: se refiere al comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño.

Aspectos clave sobre esta capacitación

Esta capacitación:

- Se centra en los tres primeros años de edad por ser una etapa clave en la que se establecen los pilares básicos del desarrollo futuro y en la que resulta crucial la capacidad que tienen los padres para poder potenciar el desarrollo de los hijos e hijas. Numerosas investigaciones han demostrado la importancia de los primeros años de vida en el desarrollo mental, social y emocional del niño o niña.
- Reconoce la importancia de las intervenciones preventivas y de promoción de la salud en esta primera etapa. De modo que todo lo que se haga en estos primeros momentos repercutirá muy favorablemente en el desarrollo infantil y tendrá una importancia singular en la vida de la familia.
- Aborda la promoción de estilos de vida saludables que satisfagan las necesidades fundamentales del niño o niña y promuevan su bienestar físico y emocional. Para lograr este bienestar infantil es preciso:
 - conocer las habilidades del niño o de la niña en cada momento de su desarrollo y saber satisfacer sus necesidades
 - desarrollar estrategias para la estimulación y apoyo de dichas capacidades por parte de las figuras parentales
 - fomentar la seguridad y confianza de las figuras parentales en su papel
- Parte de la importancia de satisfacer las necesidades emocionales, afectivas, cognitivas y sociales del niño o de niña, entendiendo estas necesidades como básicas para su adecuado desarrollo.

En base a los presupuestos anteriores el contenido del taller presencial enfatiza los siguientes aspectos:

- Promueve el establecimiento de vínculos afectivos seguros, ya que es en esta primera etapa en la que el bebé establece el vínculo de apego hacia su cuidador, el cual persistirá a lo largo de toda la vida. Estas primeras experiencias entre el bebé y su cuidador/a serán positivas en la medida en que el cuidador demuestre sensibilidad ante las necesidades del bebé y se muestre presto a satisfacerlas. De este modo, el niño o la niña tendrá la sensación de que el cuidador está disponible emocional y físicamente ante sus demandas. Todo ello, sentará las bases para una buena vinculación afectiva por parte del bebé hacia sus cuidadores, así como facilitará sus primeros aprendizajes sobre el entorno que le rodea. El comportamiento de las figuras parentales es clave para el desarrollo de un apego seguro, por lo que todo lo que sea apoyarles y orientarles sobre cómo llevar a cabo su papel como padres será muy beneficioso para el niño o la niña.
- Promueve la satisfacción de las necesidades básicas, como la alimentación y el sueño, a través del establecimiento de rutinas cotidianas. Estas rutinas son fundamentales para el desarrollo infantil ya que aseguran la armonía y la estabilidad, hacen que los niños y niñas se sientan seguros y puedan predecir lo que va a pasar a su alrededor. Las rutinas diarias contribuyen a que el niño o la niña aprenda a anticipar el resultado de sus acciones, a pensar sobre sucesos futuros o a interpretar acontecimientos pasados. Constituyen la mayor fuente de experiencias y oportunidades para su aprendizaje y una clara oportunidad para adquirir normas y favorecer la autorregulación infantil.
- Las rutinas que giran en torno a la alimentación y el sueño suponen oportunidades de interacción entre padres/madres e hijos/as donde se puede favorecer tanto el desarrollo infantil como la satisfacción parental. Son escenarios en los que se establece el primer contacto con los estilos de vida saludables ya que la familia ejerce una fuerte influencia sobre las conductas relacionadas con la alimentación y el sueño.
- Promueve estilos educativos positivos en el juego y la actividad física por ser espacios importantes en los que se cubren las

necesidades de estimulación sensorial, de exploración física y comprensión de la realidad física y social. Durante los tres primeros años de vida se producen avances sorprendentes en las habilidades psicomotoras, cognitivas y emocionales. Los niños y las niñas necesitan actividad y espacios de juego donde poder desplegar esas habilidades de una manera sumamente gratificante para ellos y ellas. Así, los espacios lúdicos son escenarios educativos muy importantes donde el niño o la niña puede explorar, descubrir el mundo, expresar y regular sus emociones, y donde se favorece el desarrollo cognitivo a través de la mejora en el procesamiento de la información y la memoria.

Poniendo en marcha el taller grupal

Objetivos

El objetivo principal del taller presencial grupal es contribuir a la capacitación parental según los principios de la parentalidad positiva para la promoción de una adecuada vinculación afectiva y estilos de vida saludables en la familia, como factores protectores clave para el bienestar emocional de los niños y niñas desde el nacimiento hasta los tres años. Asimismo se trabajan los siguientes objetivos específicos:

- Favorecer que las figuras parentales se sientan cada vez más capacitadas y satisfechas con la tarea de crianza y educación de los hijos e hijas.
- Ayudar a los padres y madres (u otras figuras parentales) a identificar y reconocer las necesidades infantiles.
- Ayudar a los padres y madres (u otras figuras parentales) a conocer las habilidades infantiles en las áreas afectiva, de la alimentación, del juego y del sueño.
- Animar a los padres y madres (u otras figuras parentales) a reaccionar positivamente ante los progresos evolutivos de los hijos y aprender a estimularlos.
- Orientar a los padres y madres (u otras figuras parentales) para que utilicen pautas educativas positivas durante las rutinas cotidianas.

Perfil destinatario del taller

Figuras parentales (padre, madre, familiar cercano, tutor legal) que sean los responsables del cuidado y la educación del niño o de la niña en la primera etapa de su desarrollo. Esta versión presencial está especialmente diseñada para facilitar la aplicación de los contenidos del programa online a un amplio colectivo de familias que por diversas razones se beneficien más del aprendizaje en grupos presenciales.

¿Por qué un taller?

Esta propuesta de taller grupal invita, de forma amena, a observar, reflexionar y compartir conocimientos, emociones y diferentes formas de actuar en la vida cotidiana de las familias. El taller se basa en la metodología experiencial, que ha sido validada en programas de educación parental presencial (Rodrigo et al., 2010, Vivir la adolescencia en familia: <http://portal.asociacionhestia.org>; Rodrigo et al., 2008, Crecer Felices en Familia, <http://portal.asociacionhestia.org>; Amorós et al., 2011, Aprender Juntos, Crecer en Familia: http://obrasocial.lacaixa.es/ambitos/caixaproinfancia/caixaproinfancia_es.html) y Rodrigo et al, 2014, Educar en positivo online (<http://educarenpositivo.es/index.php?lang=es>). Por medio de esta metodología se pretende ayudar a los participantes a observar las situaciones cotidianas, a repensar su práctica educativa y a verbalizar sus interpretaciones de las situaciones familiares, enriqueciendo estas interpretaciones con las de los demás participantes y reflexionando sobre las consecuencias que tienen sus acciones.

En la metodología grupal el profesional actúa como persona dinamizadora contribuyendo a crear un escenario sociocultural en el que se comparten conocimientos e ideas con otras personas, y donde la experiencia cobra un papel fundamental. Este escenario de intervención grupal no debe ser un escenario de transmisión formal de conocimientos como en una clase escolar sino un escenario sociocultural en el que todas las personas se sienten validadas y capaces de opinar y explicar su punto de vista, cualquiera que sea su nivel educativo o su experiencia parental.

En la metodología del taller se utilizan las siguientes técnicas:

- **Vídeos.** Modelaje de conductas mediante el uso de vídeos para mostrar a los padres y madres (u otras figuras parentales) diversos ejemplos de interacciones padres/madres-hijos/hijas y reflexionar sobre los mismos.
- **Fantasía guiada.** Consiste en pedir a los participantes que se imaginen una situación determinada, que va siendo descrita por la persona dinamizadora de la manera más realista posible.

Posteriormente, una vez terminada la fantasía, se pide a los participantes que comenten su experiencia.

- **Juego de roles.** Consiste en representar una situación imaginaria, que se pueda transferir a la vida real, en la que las personas expresen sus propias emociones y reacciones ante una situación determinada, con el objeto de dar y obtener información para adquirir una mejor comprensión e interés sobre un tema.
- **Diálogos simultáneos.** Consisten en la organización del grupo en parejas para la discusión, debate o estudio de un material presentado en el programa, o de un asunto propuesto o surgido en el grupo.
- **Trabajo en pequeños grupos.** Se divide al grupo en parejas o pequeños subgrupos, cada uno de los cuales trabaja un tema con objeto de llegar a conclusiones parciales. Más tarde, de los resultados de los subgrupos se extrae la conclusión general.
- **Recuerda.** Ejercicios de síntesis y consolidación del conocimiento aprendido durante la sesión.

Características del taller

- Se centra en promover el desarrollo infantil entre 0 y 3 años.
- Se basa en el apoyo grupal presencial.
- Se estimula la reflexión sobre las necesidades de la infancia y las expectativas de las figuras parentales sobre el desarrollo.
- Tiene una orientación muy práctica dirigida al entrenamiento de pautas concretas de actuación y secuencias de interacción con los niños/as.
- La persona dinamizadora, que es, en este caso, el profesional, tiene una función de acompañamiento, asesoramiento, apoyo y modelaje de comportamientos para los padres y las madres u otras figuras parentales.

Estructura temporal y contenidos del taller

Se recomienda que las sesiones del taller tengan una periodicidad semanal con hora y media de duración por cada sesión. No obstante, la persona dinamizadora puede adecuar la duración y distribución a las características de su entorno y a las necesidades del grupo al que se dirige.

Respecto al contenido, el taller presencial completo constará de: una sesión introductoria de 1 hora de duración (sesión 0) y 8 sesiones sobre contenidos (dos sesiones presenciales por cada una de las 4 sesiones online). La sesión introductoria se realizará conjuntamente con la sesión presencial 1. Por tanto, el taller durará un total de 13 horas que podrían distribuirse idealmente en 8 semanas.

- **Sesión 0. Nos conocemos (1 hora)**
- **El vínculo del apego**
 - Sesión presencial 1. Buscando afecto (1,5 horas)
 - Sesión presencial 2. Forjando el vínculo (1,5 horas)
- **La alimentación**
 - Sesión presencial 3. Yo también puedo (1,5 horas)
 - Sesión presencial 4. ¡A comer! (1,5 horas)
- **La actividad física y el juego**
 - Sesión presencial 5. Crecer jugando (1,5 horas)
 - Sesión presencial 6. Aprendemos con alegría (1,5 horas)
- **El descanso y el sueño**
 - Sesión presencial 7. La importancia del sueño (1,5 horas)
 - Sesión presencial 8. Aprendemos a dormir (1,5 horas)

El papel de la persona dinamizadora

La tarea de la persona dinamizadora es ayudar y facilitar el proceso de construcción compartida del conocimiento en el grupo. Se aleja del papel tradicional del experto que estaba más centrado en impartir contenidos informativos y en corregir aquello que consideraba que los participantes hacían mal. Por el contrario, la persona dinamizadora tiene unas funciones muy importantes de acompañamiento, asesoramiento, apoyo y modelaje para los participantes. En la metodología experiencial la persona dinamizadora adopta los siguientes *principios*:

- Construir el conocimiento como un miembro más del grupo.
- Apoyar la iniciativa personal y reforzar los sentimientos de competencia.
- Invitar a la negociación y a la búsqueda de consenso. Todas las decisiones deben ser conocidas y aceptadas por todos los miembros del grupo.
- Partir de las preocupaciones y necesidades de las figuras parentales dejando libertad para que éstas puedan expresarlas con total seguridad.
- Proporcionar pistas que ayuden a descubrir los medios necesarios para solucionar los problemas.
- Regular el clima emocional del grupo cuidando que se respeten las normas.

Ideas clave

- **Flexibilidad y respeto:** Es importante que como dinamizador sea muy flexible; hay muchos modelos diferentes de crianza y diferentes culturas. Hay que ser respetuoso con todos ellos (mientras no vayan en contra de los derechos del niño). Se pueden explicar las opciones mejores, según la evidencia, diciendo que aunque hay muchos modelos, todos válidos, algunos han demostrado que contribuyen más al desarrollo y bienestar.

- **La importancia del proceso:** es importante saber y transmitir que no todas las prácticas aunque sean efectivas son recomendables; no importa sólo el resultado, también el proceso. Por ejemplo, dejar llorar al bebé puede conseguir que en un plazo medio de tiempo duerma solo, pero no es recomendable para el desarrollo del bebé porque el llanto es la manera de comunicarse y nuestra respuesta es la manera en que mostramos que escuchamos sus necesidades y conseguimos, así, que el bebé tenga confianza en el entorno y se sienta seguro.
- **Adaptación al desarrollo infantil:** Es muy importante adecuar el cuidado y la educación a la edad y desarrollo del niño. Como se verá en el curso en cada edad hay unos hitos del desarrollo; no podemos tratar a un bebé menor de 1 año como trataríamos a un niño o niña mayor; de ellos puedes esperar habilidades y comportamientos que no puedes exigir a un niño más pequeño, y al revés. Hay que pasar poco a poco de la crianza a una educación respetuosa pero la transición debe ser gradual y adaptada a cada familia.
- **Gestión de las emociones:** Las familias que acudan al taller tendrán muchas ganas de hacerlo muy bien lo que puede generar emociones, dudas o sentimientos de culpa por no haber hecho al pie de la letra lo que se les recomienda como mejor opción. La persona dinamizadora tendrá que estar atenta.
- **Resiliencia:** Es importante también transmitir que todos los niños y niñas tienen la capacidad de superar situaciones difíciles. Hasta en acontecimientos vitales muy estresantes el ser humano ha mostrado ser capaz de afrontarlos, adaptarse y sobreponerse a ellos; por tanto, los pequeños errores que todas las familias cometemos se pueden subsanar si las relaciones efectivas son buenas; siempre es un buen momento para hacerlo mejor.
- **Evidencia:** Muchas de las recomendaciones que ahora tenemos claras, en otros momentos de nuestra historia reciente no lo estaban; de hecho, incluso había prácticas y recomendaciones

contrarias a las actuales y aquí estamos. Sin embargo, cada vez se hacen más estudios que nos aportan un mayor conocimiento y nos van aclarando qué prácticas nos ayudan a generar más salud y un buen comienzo en la vida.

Para garantizar una implementación de calidad, la persona dinamizadora debe cumplir las siguientes recomendaciones:

- Haber realizado esta capacitación y haber revisado y preparado los materiales de las distintas sesiones del taller.
- Tener conocimientos sobre el desarrollo infantil.
- Contar con una serie de competencias sobre dinámica de grupos: crear y mantener un clima cálido para las relaciones interpersonales y manejo de estados emocionales; estrategias para establecer normas y turnos de palabra; saber formular de manera correcta y clara los objetivos e instrucciones; desarrollar recursos motivacionales; propiciar el consenso y contribuir a resolver los conflictos en el grupo; tener un estilo de liderazgo flexible y participativo para potenciar la madurez personal y grupal; saber aclarar y explicitar situaciones que aporten nuevos puntos de vista y tener una consideración realista de las condiciones del entorno y de las características sociales y culturales del grupo.
- Estabilidad en la figura del dinamizador, evitando cambios o incluir nuevos miembros durante el desarrollo del programa, sobre todo cuando ya el grupo se ha estabilizado.

A la hora de **formar los grupos** es recomendable tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- El tamaño de los grupos debe oscilar entre los 8-12 participantes. Convocar a más personas porque luego siempre se producen fallos de asistencia y abandono del taller.

- Se animará a que asistan los dos miembros de la pareja, siempre que sea posible; ya sea en el mismo grupo o en grupos diferentes. Idealmente que asistan al taller completo o al menos a algunas de las sesiones.
- Resulta especialmente interesante la heterogeneidad de los grupos en cuanto al sexo de los participantes, los niveles educativos y los niveles de riesgo psicosocial, aunque se deben evitar contrastes demasiado extremos.
- Para motivar y asegurar la asistencia al programa se debe ofrecer una serie de servicios como transporte o cuidado de los hijos/as mientras que los padres están en las sesiones.
- Incluir espacios de intercambio social antes, durante o después de las sesiones en torno a un desayuno o una merienda para favorecer el sentimiento de pertenencia al grupo.
- La intervención grupal no es recomendable para familias en situación de alto riesgo que estén en situación de crisis, con necesidades muy acuciantes o de carácter terapéutico que difícilmente van a verse satisfechas en una intervención grupal.

Respecto a la implementación del programa se deben cumplir los siguientes criterios de calidad:

- Contribuir a la percepción positiva del taller por parte de los participantes potenciales, prestigiar el taller en la comunidad y normalizar el recurso.
- Asegurar la fidelidad e integridad del taller, respetando los contenidos y la metodología experiencial.
- Controlar los tiempos en las sesiones y la duración total del taller.
- Considerar cierta flexibilidad a la hora de adaptar el taller a las características de los participantes, debido a sus peculiaridades culturales y sociales.

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

- Integrar el taller en el servicio de apoyo como un recurso sostenible en el tiempo.
- Evitar que durante el taller se intercalen en sus sesiones otros temas que alteren la secuencialidad y periodicidad de las sesiones.

Sesión 0. Nos conocemos

Con esta sesión 0 pretendemos crear las condiciones y el clima grupal necesario para iniciar este proceso de reflexión y análisis sobre el papel de las figuras parentales en el desarrollo infantil. El objetivo general de la sesión es que los participantes se vayan conociendo y se empiece a crear la estructura del grupo. La persona dinamizadora debe poner especial énfasis en crear un clima de confianza y respeto en el grupo.

Objetivos

- 1) Fomentar el encuentro y el conocimiento de los miembros del grupo.
- 2) Conocer las expectativas de cada miembro del grupo con respecto al programa.
- 3) Elaborar las normas del grupo.
- 4) Establecer el compromiso de la confidencialidad.

Recursos

- Madeja u ovillo de lana
- 3 Tarjetas con metas y 10 tarjetas con instrucciones para alcanzarlas: Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- Un cartel (para exponer las metas y las normas)

Actividad 1. La tela de araña

Para comenzar la actividad la persona dinamizadora pedirá a los participantes que se sienten formando un círculo. La actividad consiste en que la persona dinamizadora tendrá en su mano una madeja de lana, que se irán lanzando de unos participantes a otros, manteniendo siempre un trozo del hilo agarrado. Cuando cada uno de los participantes recibe la madeja debe dar una breve descripción de sí mismo y de su hijo/a o hijos/as, de la siguiente manera:

- Participante: nombre, ¿qué espera conseguir del programa?

- Hijo/a/os/as: nombre, edad, alguna característica relevante de cada uno (aspecto físico, cualidades, gustos, etc.), especialmente del niño/a dentro del rango de edad del programa.

Para comenzar la ronda, la persona dinamizadora se presentará planteando también sus expectativas y deseos respecto a los/as participantes y su propio papel de dinamizador dentro del grupo. Al mismo tiempo asirá la punta de la madeja de lana y lanzará el ovillo o la madeja a un participante, que a su vez tendrá que presentarse a sí mismo y a su hijo/a, sostener el hilo y lanzar la madeja a otro participante. Esta actividad tendrá como resultado una amplia tela de araña en la que cada uno de sus miembros es importante y todos contribuyen a formarla. La persona dinamizadora concluirá con la idea de que van a ser un grupo que actúe unido y fuerte como el entramado de la tela de araña, para conseguir todo aquello que se propongan.

Para la sesión siguiente se planteará que traigan las fotos de la familia para así exponerlas en un cartel que quedará sobre el mural y al que se añadirán las metas y las normas del grupo (ver siguientes secciones).

Actividad 2. Los objetivos del programa

En esta actividad los participantes tendrán la oportunidad de descubrir cuáles son los objetivos generales del programa. Para comenzar, la persona dinamizadora repartirá 10 tarjetas en desorden que deben ser agrupadas formando tres metas a conseguir con la realización de este programa. Las tarjetas se repartirán a todo el grupo. A continuación, en tres espacios diferenciados donde aparecen los títulos de cada meta se irán colocando las tarjetas que corresponden a cada una:

Meta 1: Qué vamos a mejorar

- Mejorar la convivencia familiar.
- Apoyar a los hijos o hijas para que crezcan felices.

- Conseguir que tengan estilos de vida saludables.
- Lograr que aprendan normas de conducta que les preparen para la vida.

Meta 2: Cuál es mi tarea

- Aprender a analizar lo que ya hago en mi vida familiar.
- Comprender mejor a las personas que están a mi alrededor.
- Reflexionar sobre mi papel como cuidador y educador.

Meta 3: Cómo lo vamos a hacer

- Lo haremos juntos, en un escenario grupal.
- Compartiremos nuestras experiencias.
- Aprenderemos entre todos y nos sentiremos más capaces como padres y madres.

Al finalizar, la persona dinamizadora debe dar a conocer los títulos de las sesiones y de qué trata cada una de manera general y, sobre todo, motivadora.

Nota para la persona dinamizadora:

Es importante que la persona dinamizadora comente que con este taller se va a iniciar un proceso de análisis y reflexión sobre cómo se sienten como padres y madres, cómo se relacionan con los hijos y las hijas, y cómo promover su desarrollo en esta etapa tan temprana con la finalidad de establecer objetivos personales de cambio. En ningún caso se van a formular de entrada recetas sobre cómo habría que educar a los hijos e hijas ya que cada persona tiene una realidad familiar diferente por lo que es materialmente imposible tener una misma respuesta que sirva para todas las familias. Además, se pretende que los protagonistas sean las familias y que la persona dinamizadora proporcione apoyo y acompañamiento en el proceso de cambio.

Actividad 3. Las normas del grupo

En esta actividad se trata de ponerse de acuerdo sobre las normas que van a regir la vida del grupo. Es importante que la propuesta salga de todos y que las normas no sean impuestas por la persona dinamizadora. Para ello, los participantes irán proponiendo normas a los demás justificando el porqué, y la persona dinamizadora las irá apuntando en un cartel que quedará colgado en el mural a la vista durante todas las sesiones. Entre las normas deben figurar las siguientes (con las palabras que utilicen los participantes): respetar la confidencialidad de lo que se cuente en la sesión, respetar los turnos de palabra, evitar las críticas directas no constructivas, actitud de colaboración y de apoyo entre todos, no acaparar el tiempo a costa de los demás, ser puntual y asistir con regularidad a las sesiones, entre otras.



1

EL VÍNCULO DEL APEGO

1. EL VÍNCULO DEL APEGO

La vinculación afectiva es una de las necesidades básicas que todos los seres humanos tenemos desde el nacimiento. La peculiaridad es que se trata de una necesidad que sólo puede ser satisfecha por las personas cercanas que rodean al niño o a la niña. Para favorecer esta vinculación afectiva, los bebés llegan al mundo con la capacidad de atender preferentemente cualquier información que provenga de esas personas (miradas, gestos o palabras). Esta capacidad les permite identificar y conectar mejor con sus cuidadores para poderles expresar sus necesidades por las mismas vías: llanto, sonrisa, miradas o vocalizaciones.

La vinculación afectiva es la base que va a permitir al niño/a explorar su entorno y aprender de cada una de las experiencias con las que se va encontrando en la vida. En este módulo, los participantes podrán reflexionar sobre las diferentes formas de satisfacer las necesidades de afecto infantiles, su importancia y las consecuencias que pueden tener para el futuro de los niños y niñas.

SESIÓN 1. Buscando afecto

Introducción

A lo largo de esta sesión, los participantes podrán reflexionar y descubrir la importancia de las necesidades afectivas a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo por las que pasan los niños y niñas de 0 a 3 años. Asimismo, analizarán diversas formas de responder a estas demandas infantiles que tienen una gran importancia para su buen desarrollo.

Objetivos de la sesión:

- Diferenciar las necesidades afectivas del resto de necesidades infantiles
- Identificar y reconocer las habilidades y competencias de los niños de 0 a 3 años en el desarrollo de sus vinculaciones afectivas

Actividades:

- **Actividad 1.** ¿Necesidad o capricho?
- **Actividad 2.** El afecto paso a paso

Recursos

- 8 tarjetas de necesidades afectivas. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 4 vídeos y 1 viñeta (correspondientes a la Línea del tiempo de la sesión 1 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 5 imágenes fijas (representativas de los 4 vídeos y de la viñeta de la Línea del tiempo de la sesión 1 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- Cartel de franjas de edad. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- Pegatinas de colores (azul, rojo, verde, violeta y marrón).

Actividad 1. ¿Necesidad o capricho?

En esta actividad la persona dinamizadora debe explicar a los participantes que los niños y los adultos tenemos necesidades de muchos tipos, como por ejemplo las necesidades físicas (comer, dormir, etc.) pero que también hay otras necesidades igualmente importantes, entre las que se encuentran las afectivas.

La actividad consiste en que la persona dinamizadora presente a los participantes una serie de tarjetas con frases (se pueden también presentar imágenes) en algunas de las cuales se describen necesidades afectivas.

Tarjetas que **SÍ** describen necesidades afectivas:

- **tarjeta 1:** Un bebé de unos 2 meses está solo en su cuna, a oscuras, llorando.
- **tarjeta 2:** Un bebé de unos 8 meses que se esconde en el regazo de su madre cuando se le acerca un desconocido.
- **tarjeta 3:** Un niño/a de un año que solicita la mano de su padre antes de intentar andar por sí solo por la habitación.
- **tarjeta 4:** Un niño/a de unos 3 años que busca con la mirada a su madre mientras juega con otros niños en el parque.

Tarjetas que **NO** describen necesidades afectivas:

- **tarjeta 5:** Un bebé de unos 3 meses que sonrío cuando los animalitos de su móvil de cuna se mueven en círculos con la música.
- **tarjeta 6:** Un bebé de unos 7 meses que llora y señala el móvil de la madre para que se lo dé y ésta no se lo da.
- **tarjeta 7:** Un niño/a de un año y medio aproximadamente que tira al suelo sus juguetes y señala los que tiene su hermano de 3 años.
- **tarjeta 8:** Un niño/a de unos 3 años que está tirado en el suelo con una pataleta en medio del pasillo de las chocolatinas en el supermercado con su padre al lado mirándole.

Una vez que los participantes han visto todas las tarjetas la persona dinamizadora les solicitará que, de forma grupal, debatan y clasifiquen las tarjetas en aquellas que presentan necesidades afectivas y aquellas que no. Por tanto, se les pregunta:

¿Cuáles de estas tarjetas creéis que están mostrando necesidades afectivas de los niños y niñas y cuáles no?

La persona dinamizadora debe guiar el debate proporcionándoles la información necesaria, en el caso de que la necesiten o de que confundan una necesidad con algo que no lo es o a la inversa.

Actividad 2. El afecto paso a paso

La presente actividad tiene como finalidad que los participantes sean conscientes de que las necesidades afectivas y la forma de expresarlas van cambiando a medida que el niño crece y se desarrolla; así como, la importancia de conocer en qué momento del desarrollo se encuentra nuestro propio hijo o hija en la expresión de sus necesidades afectivas.

Para ello la persona dinamizadora mostrará a los participantes 4 vídeos y una viñeta (correspondientes a la Línea de tiempo de la sesión 1 del programa online), en los que se representan

niños de distintas edades mostrando sus necesidades afectivas y adultos respondiendo a esas necesidades.

Estos vídeos deben presentarse de manera desordenada, no en el mismo orden en el que se presentan en la sesión pero asignándoles un color:

1. **Etapa de pre-apego (0 a 6 semanas):** El bebé está tumbado en la cuna, su madre se asoma para mirarle y dice “mira como nos mira y nos sonríe para que le hagamos caso” (color azul).



2. **Etapa de formación del apego (6 meses a 8 meses):** Se supone que hay un niño o niña en casa con su madre y su abuela, mirando sus juguetes y riéndose. La abuela le dice a la madre: “márchate a trabajar que el niño no se da cuenta y no te va a echar de menos” (color rojo).



3. **Etapa de apego (8 meses a 18 meses):** El padre está con un vecino en el portal de la casa y llega con paquetes de la calle y empujando el cochecito mientras se oye el llanto del niño. El vecino se ofrece a ayudarlo con el niño, pero el padre le dice: “no te preocupes tengo que cogerle yo porque no se quiere ir con nadie” (color verde).



4. **Etapa de formación de relaciones recíprocas (de 18 meses a 2 años):** Se observa a una madre mirando a su hija, diciéndole: “me voy ahora a comprar pero estate tranquila con la abuela que vengo enseñada” (color violeta).



5. **Etapa de apegos múltiples (de 2 a 3 años):** La madre está sentada en el parque y el niño está jugando tranquilo con otro niño a cierta distancia. La madre comenta a una amiga: “mira qué bien se lo pasan siempre que vean que estamos aquí cerca de ellos” (Color marrón).



Una vez vistos los vídeos se utiliza una imagen fija de cada uno de los mismos para trabajar con ellos (cada imagen tiene el contorno del color asignado más arriba). En primer lugar, la persona dinamizadora pide a los participantes que identifiquen en qué momento del desarrollo de los vínculos afectivos cree que se encuentra su hijo o hija, y que se pongan una pegatina en la solapa del color de la imagen que corresponda a la que han seleccionado.

“Una vez vistos los vídeos debéis pensar en cuál de estos momentos creéis que se encuentra vuestro hijo o hija. Una vez elegido debéis coger una pegatina de ese color y ponerla en vuestra solapa”

En segundo lugar, la persona dinamizadora presentará un cartel que se encuentra dividido en 5 franjas de edad diferentes (0-6 semanas; 6 meses-8 meses; 8-18 meses; 18 meses-2 años; 2-3 años). El grupo debe analizar cada uno de los vídeos y decidir a qué franja de edad corresponden explicando las razones.

“¿A qué edad del niño creéis que corresponde cada uno de los vídeos que hemos visto?”

0-6 semanas	6-8 meses	8-18 meses	18 meses-2 años	2-3 años

A continuación, la persona dinamizadora explicará los motivos por los cuales las necesidades afectivas están satisfechas adecuadamente con esa actuación parental. Para ello dispone de la siguiente guía:

Nota para la persona dinamizadora:

- 1. Etapa de pre-apego (0 a 6 semanas):** Reconoce la voz y la cara del cuidador y atrae su atención mediante la sonrisa, el llanto y la vocalización.
- 2. Etapa de formación del apego (6 a 8 meses):** Suele quedarse tranquilo cuando se le separa de la madre sin más explicaciones a pesar de reconocerla perfectamente.
- 3. Etapa de apego (8 a 18 meses):** A estas edades rechaza el contacto físico incluso con un familiar muy cercano ya que lo único que desea y le calma es estar en los brazos de su padre o de su madre (aunque en el ejemplo sea el padre).

4. **Etapa de formación de relaciones recíprocas (de 18 meses- 2 años):** En general, los niños aceptan que su madre/padre se vayan siempre que les explique el por qué de su salida y el tiempo aproximado que estará ausente.
5. **Etapa de apegos múltiples (de 2 a 3 años):** Exploración confiada del entorno cuando la madre o el padre está presente.

0-6 semanas	6-8 meses	8-18 meses	18-24 meses	2-3 años
Reconoce la voz y la cara del cuidador y atrae su atención mediante la sonrisa, el llanto y la vocalización	Reconoce a su madre/padre pero suele quedarse tranquilo cuando ve que se marchan	No quiere que le cojan las demás personas, lo único que le calma es estar en brazos de su madre/padre	En general acepta que su madre/padre se vaya siempre que le explique el por qué y cuándo vendrá (todo ello a su nivel)	Se aleja confiado a explorar su entorno siempre que la madre/padre esté presente

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Por último, los participantes deberán comprobar si el color que tienen en su solapa corresponde realmente a la franja de edad en la que se encuentra su hijo/a o si estaban retrasados o adelantados respecto a la tabla. La persona dinamizadora concluirá la sesión reflexionando sobre la gran importancia que tiene saber identificar correctamente las necesidades de los niños y las niñas, así como saber satisfacerlas adecuadamente en función del momento del desarrollo en el que se encuentren.

SESIÓN 2. Forjando el vínculo

Introducción

En esta sesión los participantes profundizarán en las consecuencias del comportamiento de los padres en el desarrollo infantil. Analizarán las diferentes formas de respuesta de los padres relativas al comportamiento de exploración de los menores. Tendrán la oportunidad de reflexionar sobre aquellos comportamientos parentales que favorecen en mayor medida el vínculo afectivo y el afán exploratorio del niño.

Objetivos

- Identificar las diferentes pautas educativas asociadas a la satisfacción de las necesidades afectivas.
- Conocer las consecuencias del comportamiento de los padres sobre el desarrollo infantil.

Actividades

- **Actividad 1.** El juego de la silla
- **Actividad 2.** ¿Qué pasa con Julia?
- **Recuerda**

Recursos

- Botella de agua
- 2 pañuelos largos para atar
- Silla
- 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 1 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 3 imágenes de cadenas con escenas de los vídeos. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 3 etiquetas ("Exploradora", "Inactiva", "Coartada"). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 3 etiquetas (A, B, C). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO

Actividad 1. El juego de la silla

En esta actividad la persona dinamizadora solicitará a los participantes que actúen en una representación, en la que cada uno tendrá un papel clave.

Los recursos necesarios son:

- **Botella de agua**
- **2 pañuelos largos para atar**
- **Silla**

Se divide al grupo en dos para darles las instrucciones:

- **Grupo de hijos/as (3):** Se sienta cada uno de ellos sucesivamente haciendo el papel de hijo/a, que está atado en la silla y solicita la ayuda de su padre/madre para que le desate porque tiene muchísima sed y necesita beber agua.
- **Grupo de padres/madres (3):** Se explica a cada uno de los padres/madres, sin que ninguno de los otros se entere, cuál será su papel según el tipo de padre/madre que se describe más abajo. Y qué deben responder a su hijo/a acorde con su papel cuando éste reclame su atención. Mientras su hijo/a no reclame su atención estarán a un lado sentados con el resto de los padres/madres.

Los papeles que es necesario distribuir son:

- **Padre/Madre (Sobreimplicado):** Es un padre/madre que está pendiente todo el tiempo de su hijo y que lo hace todo por él, no le permite hacer nada por sí mismo. Si el niño quiere beber agua se la da él mismo, abriéndole la boca y poniéndole la botella en los labios sin siquiera desatarlo.
- **Padre/Madre (Despreocupado):** Es un padre/madre que no está tan pendiente del hijo, que piensa que se las puede arreglar solo y no responde a sus solicitudes, sigue charlando con los demás, es decir que no le presta atención a lo que el niño le solicita ni a la situación de que está atado.
- **Padre/Madre (Comprensivo):** Es un padre/madre que aunque está haciendo sus propias cosas está pendiente de su hijo, por si le necesita en algún momento. En el caso de que le necesite, le ayuda pero sin hacer las cosas por él, le ayuda a hacerlas por sí mismo. Por ejemplo, le ayuda a desatarse y le acerca la botella pero sin darle de beber directamente, actúa de apoyo pero sin hacerle la actividad al niño.

Nota para la persona dinamizadora

Lo interesante de esta actividad es que los participantes vean de manera gráfica cómo se sienten los niños cuando no se les presta la atención debida pero también cómo algunos padres/madres no dejan espacio para que el niño pueda aprender a desenvolverse de modo cada vez más autónomo o, por el contrario, se despreocupan totalmente de apoyar y acompañar a los niños en sus necesidades. Beber se ha planteado como una necesidad básica para que se entienda que no se trata de un capricho del niño.

Una vez representada toda la escena, con las tres formas de reaccionar de los 3 padres o madres, se pedirá a los participantes que reflexionen sobre las siguientes cuestiones:

- ***Se pregunta a los que han hecho de hijos ¿cómo se sintieron cuando necesitaban ayuda de sus padres/madres y cómo estos le respondieron?***
- ***Se pregunta a los que han hecho de padres/madres sobre cómo se han sentido actuando de este modo.***
- ***Todos reflexionan sobre si la forma de actuar de los padres/madres puede tener repercusiones sobre el desarrollo de los niños/as.***

Al finalizar, la persona dinamizadora hará énfasis en señalar la importancia de la forma de actuar de los padres y madres en el desarrollo de sus hijos e hijas. Y que estas formas de actuar pueden generar sentimientos tanto positivos como negativos en los hijos que afectan a su vinculación afectiva.

Actividad 2. ¿Qué pasa con Julia?

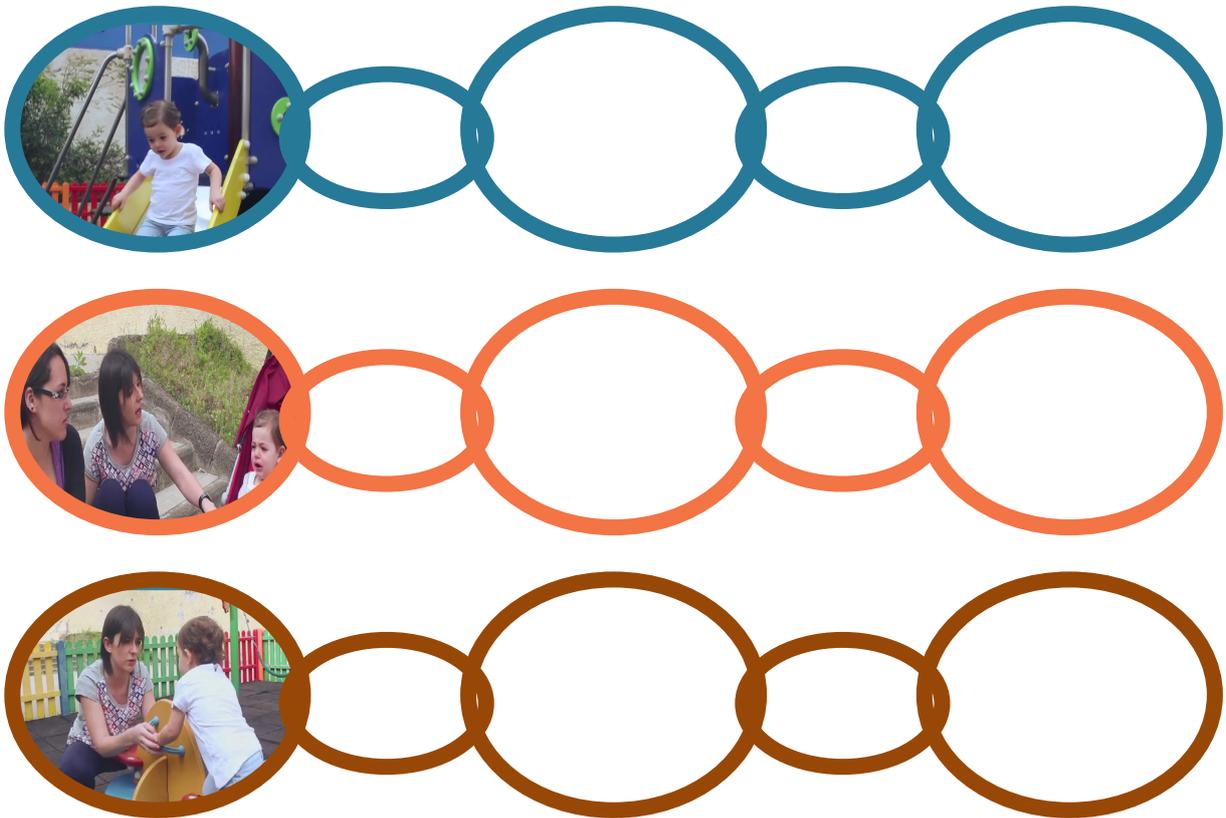
La presente actividad tiene como objetivo concienciar a los padres y madres de las consecuencias que sus formas de actuar pueden tener sobre el comportamiento de sus hijos e hijas y su desarrollo. Para ello se presenta a los padres y madres 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 1 del programa online) en los que se muestra a una

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

madre actuando de tres formas diferentes ante la necesidad de exploración del mundo de su hija.

Una vez vistos los 3 vídeos se utiliza una imagen que represente a cada uno de ellos, insertas en una cadena:



A continuación, la persona dinamizadora divide al grupo en subgrupos de tres personas cada uno, y les proporciona un juego con las tres cadenas a cada grupo. A continuación, presentará a los participantes tres etiquetas según la reacción en la niña, Exploradora, Inactiva y Coartada.

Nota para la persona dinamizadora

“Exploradora”: El niño que se sabe querido, se siente confiado y seguro para explorar lo que tiene alrededor, aunque esto le suponga alejarse un poco de la proximidad de los padres, siempre que se mantengan a la vista.

“Inactiva”: El niño está perdiendo ocasiones para aprender, solo puede mirar el mundo pero no explorarlo. No le dan ocasiones

para adquirir las habilidades necesarias para interactuar con las cosas y las personas por lo que su conocimiento sobre el mundo y sobre las personas sufrirá retrasos.

“Coartada”: La niña tiene inquietudes, hace planes y quiere explorar el mundo que le rodea pero continuamente el adulto no le deja desplegar su actividad. Está demasiado preocupado por su seguridad y no comprende que esa exploración es crucial para que desarrolle su inteligencia.

Tras explicarles con palabras sencillas lo que significa cada una, solicitará a los participantes que coloquen (cada uno en su subgrupo) en el segundo eslabón de la cadena la etiqueta que consideren que le corresponde a cada una de las secuencias de vídeo, reflexionando sobre los motivos por los que creen que es así.



Una vez que han identificado las etiquetas correspondientes a la actuación de la niña en cada una de las situaciones, la persona dinamizadora les da a los participantes tres tarjetas con tres posibles consecuencias de los comportamientos parentales, que deben asociar con cada una de las cadenas anteriores

“¿Qué consecuencias creéis que tendrán en la niña estas diferentes formas de actuar de los padres y madres?”:

- A)** La niña tiene interés por conocer el mundo y explorarlo, pero el adulto no le permite realizarlo porque está demasiado preocupado por su seguridad, sin darse cuenta de que es muy importante para que desarrolle su inteligencia. Si no explora, no adquiere confianza en sí misma y se va a mostrar muy dependiente de la ayuda de su papá o mamá.
- B)** La niña sabe que la quieren y eso le hace sentirse confiada y segura para explorar el mundo que tiene a su alrededor aunque esto le suponga alejarse un poco de donde se encuentran sus padres. Esta exploración le permite conocer el mundo que le rodea y le transmite confianza para relacionarse con otras personas.
- C)** La niña pierde ocasiones para aprender, solo puede mirar el mundo pero no explorarlo. Al no poder explorar el mundo por sí misma no puede desarrollar las habilidades necesarias para relacionarse con otras personas, por lo que sus conocimientos sufrirán retrasos.



Una vez que todos los subgrupos han terminado de rellenar los eslabones de su cadena, la persona dinamizadora les solicita que lo pongan en común para analizar si todos han coincidido en los eslabones asignados a cada escena. En el caso de haber diferencias se debatirá en grupo con el fin de que todos lleguen a formar las “cadenas” correctas.

A continuación, la persona dinamizadora solicitará a los participantes que reflexionen sobre la importancia de las actuaciones parentales y su papel en el desarrollo de sus hijos e hijas a través de las siguientes preguntas:

- *¿De los tres tipos de actuación parental cuál se parece más a vuestra forma de actuar?*
- *¿Cuál creéis que es la que más favorece el desarrollo de los niños y niñas?*
- *¿Qué podemos hacer para mejorar nuestras actuaciones?*

Resumen de lo aprendido: recuerda

La persona dinamizadora para finalizar la sesión propondrá una actividad de síntesis de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión, con la finalidad de ayudar a recordar y sintetizar las ideas claves:

1. Desde las primeras semanas los bebés muestran especial interés por el rostro humano (VERDADERO)
2. Durante el primer año los bebés todavía ignoran las muestras de afecto de sus padres y madres (FALSO)
3. Los padres y las madres deben atender lo menos posible a los llantos de los bebés para evitar que se conviertan en niños y niñas caprichosos (FALSO)
4. El apego del niño o de la niña con las figuras parentales se manifiesta cuando sienten miedo, dolor, soledad o alguna otra necesidad que deben satisfacer dichas figuras parentales (VERDADERO)
5. Para lograr que sean niños y niñas valientes, lo mejor es que se tranquilicen solos, que aprendan a vencer sus miedos sin ayuda (FALSO)
6. Un apego seguro permitirá al niño o la niña establecer relaciones más satisfactorias y saludables con los demás a lo largo de su vida (VERDADERO)
7. Después de los 2 años los niños y las niñas suelen comenzar a entender que la ausencia del cuidador es temporal y por eso reaccionan mejor ante su separación (VERDADERO)
8. El apego desaparece a partir de los 2 años porque ahora son más independientes y comienzan a prescindir del consuelo del cuidador principal (FALSO)

Al final de esta parte se entregará un breve resumen para reforzar lo aprendido. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO/RESÚMENES SESIONES CURSO ONLINE PARA PADRES Y MADRES.



2

LA ALIMENTACIÓN



2. LA ALIMENTACIÓN

Alimentarse es una actividad que va más allá del hecho de proporcionar nutrientes al cuerpo, ya que en los seres humanos esta actividad se lleva a cabo en un escenario social de intercambio de conocimientos, afectos, de diversos aprendizajes y de disfrute en familia. Por este motivo es fundamental cuidar tanto la alimentación en sí misma como las situaciones en las que se desarrolla la actividad de alimentarse y los comportamientos que tienen lugar en dichas situaciones.

La creación de estilos alimenticios saludables comienza desde el nacimiento y los primeros años de vida. Los estilos de vida saludables son los que permiten prevenir enfermedades futuras como la obesidad, la diabetes, la hipertensión, el cáncer de colon, etc. Por ello la alimentación sana es clave para su supervivencia actual y futura, proporcionando el aporte de energía que necesita el bebé para desarrollarse adecuadamente. Pero también es importante adquirir los comportamientos apropiados en torno a la alimentación ya que ésta juega un importante papel en la familia y en la sociedad. Gracias a una buena alimentación el niño o la niña crecerá sano, feliz, adaptado a su entorno y atento a todo lo que ocurre a su alrededor, lo que favorecerá el desarrollo de sus capacidades físicas y mentales.

SESIÓN 3. Yo también puedo

Introducción

A lo largo de esta sesión los participantes podrán descubrir la importancia de detectar las señales mediante las cuales los niños y niñas manifiestan sus intentos de ser cada vez más autónomos en las situaciones de alimentación. Asimismo, aprenderán a identificar las habilidades de las que disponen los niños y las niñas a cada edad, con el fin de ajustar sus exigencias y demandas a las capacidades de cada uno en función del momento evolutivo en el que se encuentra.

Además, sugerimos dedicar un espacio al principio de esta sesión para reforzar la importancia de la lactancia materna: la Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas recomiendan la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida, introduciendo posteriormente la alimentación complementaria (de manera progresiva y acorde con la cultura de la familia); con este fin, recomendaremos a las madres y padres informarse bien antes del nacimiento del

bebé, ya que las primeras horas y días de vida son fundamentales para la correcta instauración de la lactancia materna. (Consultar las “Claves para un buen comienzo de la lactancia materna” en el resumen de la sesión 2, disponible en MATERIALES DE APOYO/RESÚMENES SESIONES CURSO ONLINE PARA PADRES Y MADRES).

Objetivos de la sesión

- Reflexionar sobre la importancia de reconocer las demandas de autonomía de los niños y niñas en la alimentación.
- Identificar y reconocer las habilidades y competencias de los niños de 0 a 3 años en el desarrollo de una alimentación sana.

Actividades

- **Actividad 1. La comida de Iván**
- **Actividad 2. Busco a mi pareja**

Recursos

- 5 tarjetas con diferentes edades de niños/as. Descargar el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 5 tarjetas con imágenes de utensilios y comida. Descargar el archivo de MATERIALES DE APOYO.

Actividad 1. La comida de Iván

El objetivo de la presente actividad es que los participantes reflexionen sobre las habilidades y destrezas de las que dispone un niño desde el nacimiento y cómo éstas se van adquiriendo poco a poco. Para ello, la persona dinamizadora solicitará a los participantes que se coloquen en una postura cómoda, reclinada, con los ojos cerrados y relajados para escuchar la “Historia de Iván”, y que intenten ponerse en su lugar.

A continuación, la persona dinamizadora relatará la siguiente historia:

“Mmmmm...ya es la hora de comer, me muero de hambre, solo pienso en comida, comida, comida. ¡¡Ah!! Por cierto, no lo he dicho, soy Iván, tengo un año y medio y soy un glotón,

¡me encanta comer! Jooooo, mi hermana Claudia ya tiene su comida, ¡qué cara tiene! siempre empieza a comer antes que yo.

Por fin, ya me toca, ahí viene mamá con mi plato de puré, mmmm... cómo me gusta... Aquí viene la primera cucharada, ¡¡¡bien!!! Mami mami quiero más –pienso-, pero ella no tarda en darme una segunda cucharada.

¡¡Oh!!, parece que Claudia se está portando mal y mamá está enfadada con ella, pero, ¡¡¡OYE no te olvides de mí, que sigo aquí, tengo hambre!!! No hay manera, no me hace caso y sigue discutiendo con Claudia, ¿qué puedo hacer?, pues voy a llorar a ver si se acuerda de que estoy aquí: ¡wuuaaa, wuuaaa, wuuaaa! “Lo que me faltaba, ahora tú también lloras” -me dice mamá muy enfadada-, me da una cucharada y sigue hablando con Claudia.

Aquí sigo a la espera, mamá se ha levantado para ponerle otro plato de sopa a Claudia, porque se le ha caído al suelo. ¡Esta es mi oportunidad! -pienso- y cojo la cuchara para comerme el puré yo solito. ¡NO NO NO! me grita mamá desde lejos, pero yo no le hago caso, meto la cuchara en el plato y a la boca, pero, ¡Ay, se me ha caído todo el puré encima! Ahora mamá sí que está enfadada, me limpia y me dice que soy un niño que me porto mal. Pero ha sido sin querer, mamá no me entiende, yo solo quería comer solito, sé que puedo hacerlo. Mira Claudia, tiene 3 años y también se le cae la sopa, pero a ella sí la deja, ¿por qué a mí no?

Cuando mamá se vuelve a levantar decido que voy a demostrarle que sí que puedo comer solo, vuelvo a coger la cuchara sin que me vea, y muy concentrado me la llevo a la boca ¡Síííí, lo he conseguido! ¡¡¡Y sin tirar nada!!! ¡¡¡Bien!!! No pienso soltar la cuchara, me la voy a dejar en la boca hasta que mamá me vea, para que sepa que puedo hacerlo solito.

Mamá vuelve y yo la miro orgulloso con mi cuchara en la boca, ella se vuelve a enfadar y me dice “lván, te he dicho que no cojas la cuchara que eres pequeño y te vas a manchar

si comes solito”, así que ya no la cojo más y espero a que ella me dé lo que queda de puré. Estoy muy triste, mamá no me entiende...”

Una vez que la persona dinamizadora termina de leer la historia, pide a los participantes que abran los ojos y se incorporen para reflexionar sobre una serie de cuestiones:

- *¿Cómo creen que se ha sentido Iván en esta situación?*
- *¿Cómo creen que se ha sentido la madre de Iván en esta situación?*
- *¿Creen que Iván a su edad está capacitado para empezar a comer solo?*
- *¿Cómo podemos ayudar a Iván para que aprenda a comer solo?*

El objetivo es que los participantes se den cuenta de que Iván quiere ir haciendo cada vez más cosas y que su madre, por las prisas y lo nerviosa que está por tener que estar pendiente de muchas cosas a la vez, se lo está impidiendo sin darse cuenta de que él lo necesita.

Nota para la persona dinamizadora

La fantasía guiada es una actividad muy útil para que los cuidadores salgan de su rol de adultos y de sus necesidades y se pongan en el punto de vista del niño y de sus necesidades. Hay cuidadores que son muy empáticos y enseguida “leen” las necesidades de los niños pero otros son más insensibles y no pueden dejar de pensar como adultos. Este comportamiento auto-centrado y mostrando escasas habilidades empáticas mejora mucho cuando hacen el esfuerzo de ponerse en situación. Para ello, las condiciones ambientales de música suave y lectura reposada del texto son fundamentales, así como la posición corporal en perfecta relajación. No tienen solo que comprender la historia sino “sentirla” en su piel.

Actividad 2. Busco a mi pareja

La persona dinamizadora presentará la actividad como un juego de “busca a tu pareja”. Para ello entrega una tarjeta a cada uno de los participantes, algunas de ellas reflejan diferentes edades de niños/as y otras reflejan comidas y utensilios que los niños pueden utilizar para comer.

El objetivo es que identifiquen a qué edad los niños y niñas pueden desarrollar las habilidades necesarias para poder utilizar cada uno de los utensilios con un alimento determinado. Por ello, se les presenta la actividad de la siguiente manera:

“Os he entregado a cada uno una tarjeta; algunos tenéis tarjetas de diferentes edades y otros tarjetas de comidas y utensilios para comer. Lo que debéis hacer es encontrar vuestra pareja. Para ello, debéis ir mostrando vuestra tarjeta e ir preguntando a cada compañero qué edad o qué utensilio tiene de forma que cada niño/a encuentre la comida y el utensilio adecuado para su edad, y cada utensilio encuentre al niño/a al que le es útil”

Las tarjetas de edades de niños y las imágenes de utensilio/comida que se presentan son las siguientes (ver tarjetas e imágenes a continuación):

NIÑO/A	UTENSILIO/COMIDA
6 Meses	Una papilla de fruta con la mano de un adulto sujetando la cuchara
10 Meses	Sujeta el biberón del agua por sí solo
16 Meses	Piezas de manzana pequeñas y un tenedor pequeño
2 Años	Sujeta el vaso de zumo por sí solo
3 Años	Puré de verduras y una cuchara

TARJETAS:

6 Meses

10 Meses

16 Meses

2 Años

3 Años

UTENSILIO/COMIDA:



Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

Una vez que todos los participantes hayan encontrado a su pareja, se les pide que vayan saliendo por parejas y que expliquen a sus compañeros la edad que les ha tocado y el alimento y utensilio que ellos han considerado adecuado, explicando sus motivos.

De este modo, la persona dinamizadora concluirá la sesión reflexionando sobre la importancia de conocer las competencias y habilidades que tienen los menores a las diferentes edades para alimentarse de forma saludable.

Orientaciones para la persona dinamizadora:

Se presenta la descripción de capacidades por cada franja de edad para que la persona dinamizadora pueda tenerla de orientación en todo momento:

EDAD	HABILIDADES/COMPETENCIAS
6-9 Meses	Come la comida que le da el adulto aunque se mancha mucho, y se agarra a los objetos
9-12 Meses	Empieza a alimentarse a sí mismo con las manos. Prefiere comer con las manos aunque empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vasito con pitorro. Come de una cuchara y bebe de este tipo de vasitos con pocos derrames. Sostiene su biberón
12-18 Meses	Comienza a alimentarse a sí mismo con la cuchara sin ayuda y comienza a usar el tenedor para comer
18-24 Meses	Sabe beber de un vaso normal y bajarlo nuevamente sin volcar mucho el agua y sin ayuda. Sabe el nombre de algunos alimentos como pan, agua, yogurt o sopa
3 Años	Usa medianamente bien el tenedor y la cuchara para comidas sólidas pero tiene algún problema con comidas líquidas

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

SESIÓN 4. ¡A comer!

Introducción

El escenario donde se lleva a cabo la alimentación es crucial para que se desarrollen estilos de alimentación saludables y se faciliten los aprendizajes adecuados. En esta sesión los participantes analizarán los elementos asociados a la creación de un escenario de alimentación adecuado que suponga una oportunidad para el aprendizaje y el disfrute familiar de la situación de comer.

Objetivos

- Aprender a organizar el escenario de la alimentación para la creación de estilos de alimentación saludables
- Promover la autonomía de los niños a través de experiencias de alimentación estimulantes y agradables

Actividades

- **Actividad 1.** ¿Triste o contento?
- **Actividad 2.** Disfrutemos juntos
- **Recuerda**

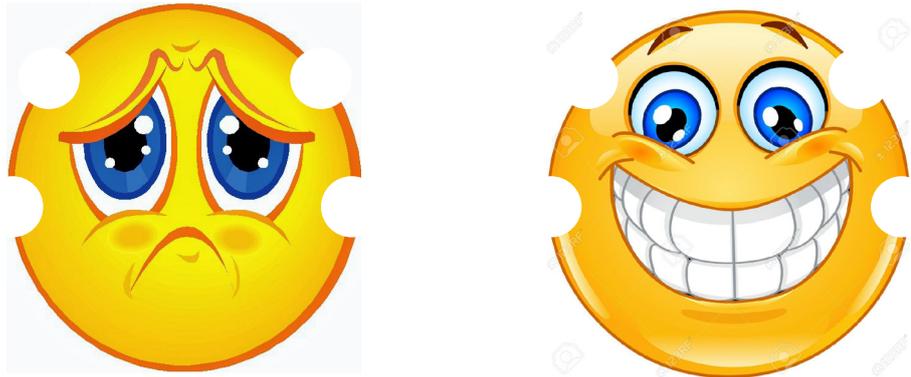
Recursos

- 2 piezas centrales del puzle (caras triste y contenta). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 10 Piezas del puzle. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- Pizarra
- Tizas y/o rotulador
- 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 2 del programa online, etapa de 1 a 2 años). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO

Actividad 1. ¿Triste o contento?

En esta actividad la persona dinamizadora presentará a los participantes la tarea de realizar un puzle. Un puzle en el que no está muy claro cuáles son las piezas que hay que encajar.

Para ello presentará dos caras, una triste y otra contenta:



Cada una de estas caras es la pieza central de un puzle que los participantes tienen que rellenar. En el borde de las caras hay pequeños orificios que representan los huecos en los que hay que encajar las piezas del puzle, ambos tienen 4 orificios.

La cara contenta representa el puzle de las cosas que es necesario hacer o tener en cuenta para preparar la hora de la comida de nuestro hijo o hija de forma adecuada. En cambio, la cara triste representa el puzle de las cosas que van a dificultar o perjudicar el momento de la comida de nuestro hijo o hija.

A continuación, la persona dinamizadora reparte entre los participantes todas las piezas de puzle mezcladas, de forma que no sepan a cuál de las dos caras corresponde cada pieza. Colocará las dos caras en el centro de la mesa y pedirá a cada participante, uno a uno, que vaya leyendo su pieza e indique en qué cara cree que va, debatirlo con sus compañeros y colocarla en la cara correspondiente. A falta de puzle se puede montar un cartón y en medio poner las dos caras separadas y a su alrededor tendrán que poner las tarjetas que van con cada una de las caras.

Las piezas del puzle para cada cara son las siguientes:

CARA CONTENTA 	CARA TRISTE 
<ul style="list-style-type: none"> • Decirle al niño el nombre de lo que va a comer y lo bueno que está • Ayudar a limpiarse las manos antes de ir a la mesa • Sentarse siempre en el mismo sitio para comer • Comida a la vista de los niños/as • Cubiertos adaptados a la edad del niño/a 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntarle al niño si quiere comer y qué quiere comer • Encender la televisión o ponerle ante la Tablet para entretener al niño/a • Darle un juguete al niño/a para que se entretenga • Triturar todos los alimentos dulces y salados juntos para acabar antes • Atar al niño al cochecito o la trona de modo que no tiene ninguna libertad de movimiento

Una vez colocadas todas las piezas la persona dinamizadora debe revisar en voz alta las que se han asociado a una adecuada o inadecuada preparación del momento de la comida de los niños/as de forma que se pueda preguntar por el motivo de haber incluido cada tarjeta en un grupo u otro, comentar los errores y recordar los elementos más importantes para que no quede ninguna duda. Finalmente, a raíz de lo que han visto, que los participantes comenten qué cosas podrían mejorar del momento de la comida de sus hijos.

Orientaciones para la persona dinamizadora:

Es importante que los participantes describan el momento de la comida de sus hijos de modo que lo relacionen con la actividad. Si no se realiza esta conexión se quedarán con ideas generales sobre lo que es bueno y lo que es malo pero no lo aplicarán a su caso particular. Más que criticarles el modelo se promueve que sean ellos mismos los que busquen una alternativa mejor, si no se les ocurre a algunos los demás pueden sugerir pero siempre desde el respeto a las opciones personales.

Actividad 2. Disfrutemos juntos

La presente actividad tiene como objetivo concienciar a los padres y madres de que la hora de la comida debe ser un momento de disfrute y encuentro sosegado para todos.

Para ello, la persona dinamizadora explica a los participantes que el momento de la comida es como una pequeña lucha en la que el resultado puede ser de tres tipos: Ganan los niños, Ganan los adultos o Ganan ambos. A continuación, la persona dinamizadora escribe los tres tipos de resultado en la parte superior de la pizarra y les explica que esto supone que hay situaciones en las que alguno de ellos consigue lo que quiere perjudicando al otro, pero, en cambio, también hay situaciones en las que ambos pueden ganar.

La persona dinamizadora presenta tres vídeos a los participantes (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 2 del programa online, etapa de 1 a 2 años), en los que se observan tres formas distintas de preparar y disfrutar del momento de la comida.

Una vez presentados los vídeos se pide a los participantes que reflexionen sobre la siguiente cuestión:

- ***¿A qué tipo de situación correspondería cada vídeo Ganan los niños, Ganan los adultos o Ganan ambos? ¿Por qué?***

A continuación, la persona dinamizadora solicita a los participantes que, una vez identificado el tipo de situación asociado a cada vídeo, le indiquen cuáles creen que serían las características de cada uno de ellos, colocando todas las respuestas en la pizarra debajo de los encabezados que había escrito anteriormente:

- ***¿Cuáles creéis que son las características de cada uno de los tipos de situación que hemos visto?***

GANAN LOS NIÑOS	GANAN LOS ADULTOS	GANAN AMBOS

Una vez presentadas todas las características, la persona dinamizadora recalcará los aspectos más importantes de cada uno de los tipos de situación vistos, enfatizando las ventajas de que sea una situación gratificante para toda la familia.

La persona dinamizadora concluirá la sesión con la idea de que a partir del año ya están preparados para incorporarse al punto de la alimentación de los adultos, no solo porque ya pueden tolerar todos los alimentos, sino también porque es bueno que aprendan formas saludables de alimentación en familia y disfruten de estar comiendo todos juntos, lo que reforzará los vínculos afectivos de la familia y le proporcionará recuerdos inolvidables.

Nota para la persona dinamizadora

Se presentan las características principales de cada tipo de situación para que sirva de orientación al dinamizador en cualquier momento:

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

GANAN LOS NIÑOS	GANAN LOS ADULTOS	GANAN AMBOS
<ul style="list-style-type: none">● No se crea el escenario de alimentación sino el escenario de juego● El niño no toma conciencia de que está comiendo, de forma que no se crea una buena costumbre● El niño no se da cuenta de lo que está comiendo● Dificulta la discriminación de sabores, texturas, etc.	<ul style="list-style-type: none">● Se crea un escenario de alimentación forzada● Es una situación estresante para el niño, con prisas y sin ningún control por parte del niño● Se dificulta su capacidad de detectar cuándo está saciado, comiendo solo porque se lo dicen sus padres● Los padres están tensos y si no consiguen lo que quieren se genera más tensión, enfado y malestar	<ul style="list-style-type: none">● Se crea un escenario de aprendizaje placentero y relajante● Aprenden que comer también puede ser divertido● El momento de la comida permite aprender y entrenar una variedad de texturas y sabores● Aprenden a valorar la comida, conocer sus nombres y a formar parte de la hora de la comida de los adultos

Resumen de lo aprendido: recuerda

La persona dinamizadora para finalizar la sesión propondrá una actividad de síntesis de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión, con la finalidad de ayudar a recordar y sintetizar las ideas claves:

1. Mientras se alimenta al bebé es una buena idea aprovechar para hacer otras cosas como ver la TV o hablar por teléfono: así se aprovecha mejor el tiempo (FALSO)
2. Cuando los niños/as se están alimentando los padres o las madres deben evitar hablar con ellos para que no se distraigan y que no se alargue el momento de la comida (FALSO)
3. A partir de los 12 meses los niños/as suelen comenzar a utilizar por sí solos la cuchara y poco a poco también el tenedor (VERDADERO)
4. La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas que hay que aprovechar (VERDADERO)
5. Los niños y las niñas necesitan aprender la rutina de la comida. Por ejemplo, comer a la misma hora y en el mismo lugar (VERDADERO)
6. Los padres y las madres deben darle de comer a los hijos e hijas e impedir que cojan ellos mismos los cubiertos para que no se frustren al mancharse (FALSO)
7. Es una buena idea entretener a los niños y las niñas mientras comen con juguetes u otras cosas para que así coman mejor y poder terminar cuanto antes (FALSO)
8. Es importante evitar la alimentación forzada ya que los niños y las niñas deben aprender a atender las señales de que su estómago está saciado (VERDADERO)

Al final de esta parte se entregará un breve resumen para reforzar lo aprendido. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO/RESÚMENES SESIONES CURSO ONLINE PARA PADRES Y MADRES.

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales



3

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL JUEGO



3. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL JUEGO

En este módulo los participantes aprenderán a darle la importancia debida a la actividad física y al juego como algo consustancial al ser humano y clave para su desarrollo positivo desde la infancia. De hecho, es una necesidad tan básica para el ser humano como el comer o el dormir. Hay muchos estudios que demuestran los beneficios que representa ser activos. En los primeros años la actividad física está fundamentalmente ligada al juego. Con el juego, el niño o la niña disfruta, comprende su entorno, vive diversas experiencias y desarrolla la capacidad de atender, de razonar y de expresarse con las emociones y con el lenguaje. También aprende a manipular objetos, a guardarlos, a encajarlos unos con otros y a agruparlos en montones; además, aprende a cortar, pintar, etc, y también, a coordinar movimientos con su cuerpo como rodar, saltar, bailar, subir escaleras, correr, etc.

Frente a la tendencia de poner a los niños y niñas pequeños a ver programas de TV, aunque sean infantiles, como recurso para que los niños supuestamente aprendan y estén distraídos, en este módulo nos fijaremos en los beneficios que representa la actividad física y el juego infantil, la alegría que les da a los niños y niñas el poder jugar a sus anchas y la gran variedad de formas que adopta el juego según las edades.

SESIÓN 5. Crecer jugando

Introducción

En esta sesión los participantes comenzarán a descubrir la importancia que tiene el juego en el desarrollo humano. Se analizarán los beneficios y los peligros de la ausencia de la actividad física y del juego. Asimismo, tendrán oportunidad de conocer las habilidades físicas y relativas al juego propias de la etapa evolutiva de 0 a 3 años.

Objetivos de la sesión

- Tomar conciencia de la importancia del juego y la actividad física
- Identificar y reconocer las habilidades y competencias de los niños de 0 a 3 años en el área del juego y la actividad física

Actividades

- **Actividad 1.** La importancia del juego y la actividad física
- **Actividad 2.** Un juego para cada edad

Recursos

- 13 imágenes de actividad física y juego (extraídas de la Introducción de la sesión 3 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 4 viñetas y 1 vídeo (correspondientes a la Línea del tiempo de la sesión 3 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 10 tarjetas con beneficios y argumentos sobre la importancia del juego. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- Pizarra
- Tizas y/o rotulador
- Vídeo de Actividad Física para menores de 1 año. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO

Actividad 1. La importancia del juego y la actividad física

Para comenzar esta actividad la persona dinamizadora irá presentando en la pantalla diversas imágenes de juegos y actividades físicas (extraídas de la Introducción de la sesión 3 del programa online o algunas más que encuentre). Animará a los presentes a expresar las emociones que estas imágenes les suscitan y los recuerdos que les vienen a la cabeza al verlas (juegos de su infancia, por ejemplo).

A continuación, lanzará la siguiente pregunta a los participantes con la finalidad de realizar una lluvia de ideas inicial:

- *¿Es importante que los niños jueguen? ¿Por qué?*

La persona dinamizadora irá apuntando en una pizarra las respuestas espontáneas de los presentes. Después, para profundizar más sobre los beneficios del juego, repartirá a cada

participante una tarjeta que contenga uno de los siguientes beneficios y argumentos sobre la importancia del juego:

- Les da oportunidades para aprender cosas nuevas y practicar habilidades
- Les proporciona bienestar y desarrollo sano
- Crecen más saludables
- Desarrollan su imaginación y creatividad, su atención y memoria, su lenguaje y sus habilidades físicas
- Aprenden a ser cooperativos con los demás
- Aprenden a seguir normas y persistir en las tareas
- Les ayuda a relajarse y a controlar sus impulsos agresivos
- Les ayuda a expresar lo que piensan, lo que sienten y sus deseos
- Les ayuda a desarrollar sentimientos positivos ante los demás y a ponerse en su punto de vista
- Aprenden a conocer el mundo que les rodea

Todos los participantes se levantarán sucesivamente e irán compartiendo con el resto la tarjeta que les ha tocado, dando su punto de vista sobre el contenido de la misma.

Una vez que hayan tenido un espacio de puesta en común, la persona dinamizadora les animará a reflexionar sobre la siguiente idea:

- *Los adultos somos los encargados de darle al niño las oportunidades apropiadas para que pueda practicar el juego y la actividad física en situaciones seguras donde no haya peligro y que sean estimulantes (v.g., con otros niños, con materiales interesantes, en los parques, de excursión, etc.). El juego a estas edades se debe practicar en la familia y en la escuela infantil, en el caso de que el niño/a acuda a la misma, ya que es una necesidad fundamental para el niño tanto como el comer o como el dormir. Un niño activo es un niño feliz, con la mente despierta y en continuo proceso de aprender.*

Nota para la persona dinamizadora

En los primeros años la actividad física está fundamentalmente ligada al juego. Las recomendaciones de actividad física en los menores de 5 años son:

Realizar actividad física todos los días:

- Si aún no andan: actividad física varias veces al día.
- Si ya andan: al menos 180 minutos (3 horas al día).

Reducir los periodos sedentarios prolongados: minimizar el tiempo que pasan sentados, cuando están despiertos, a menos de 1 hora seguida.

Limitar el tiempo de pantalla:

Menores de 2 años: evitar totalmente

De 2 a 4 años: menos de 1 hora al día.

GRUPOS DE EDAD		RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	<p>< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.</p> <p>De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.</p>
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.)		

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015: http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/Recomendaciones_ActivFisica.htm

El dinamizador también puede hacer referencia a la página <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>

donde los padres y madres encontrarán información de interés sobre actividad física en los primeros años.

Actividad 2. Un juego para cada edad

Para comenzar la persona dinamizadora mostrará 4 viñetas y 1 vídeo (correspondientes a la Línea del tiempo de la sesión 3 del programa online) en los que se pueden apreciar habilidades relacionadas con la actividad física y el juego con las que cuentan los niños entre los cero y tres años. El objetivo de la actividad es que los participantes puedan ordenar las diferentes viñetas y el vídeo según la edad que representan. La persona dinamizadora presentará las imágenes haciendo hincapié en la descripción de la misma y en las habilidades que suelen tener los niños según la edad que representa cada escena.

- **Viñeta 1:** El niño de esta viñeta sabe encontrar un objeto escondido, desplazarse para alcanzar un objeto, ofrecer un objeto a un adulto para que lo ponga en marcha, dejar caer y tirar objetos y utilizar un objeto como contenedor de otro. *Viñeta: Niño sentado de espalda. Se ven sus brazos metiendo una caja pequeña dentro de una grande y ofreciéndosela a un adulto.*



¿Qué edad calculan que tiene?

- **Viñeta 2:** El niño de esta viñeta mueve los juguetes, los examina, deja caer un objeto para coger otro y busca en la dirección en que cayó. *Viñeta: En un parque el niño deja caer un objeto por fuera y se ve el piso lleno de juguetes que ha ido tirando. "Estás tirando todos los juguetes fuera del parque", dice el adulto.*



¿Qué edad calculan que tiene?

- **Viñeta 3:** el niño de esta viñeta levanta y transporta cosas, trepa, salta y corre. Puede montar en su triciclo hacia adelante utilizando los pedales. Chuta, lanza y coge la pelota. Puede bajar escaleras, aunque necesita concentrarse mucho. Construye una torre con diez bloques. Sostiene el lápiz por su parte media o próxima a la punta garabateando. Inventa pequeñas imitaciones de situaciones domésticas: fregar, cocinar, servir comidas, hacer las camas. Comienza a jugar con uno o dos niños; juegan juntos pero no hay relación entre ellos. *Viñeta: Se ve una torre con 10 bloques y el abuelo dice: "uy, uy, uy. Has hecho una torre más alta que tú aunque no has dejado que te ayude tu hermano".*



¿Qué edad calculan que tiene?

- **Viñeta 4:** El niño de esta viñeta intenta buscar a su alrededor un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer,

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

tira de una cuerda para alcanzar un objeto alejado, intenta manejar un juguete después de ver a un adulto manejándolo e imita gestos o movimientos como sacar la lengua o mover los ojos. Además es un niño que tiende a jugar solo. *Viñeta: Niño buscando un coche debajo del sofá y la abuela diciendo: "mira como sabes que está el coche debajo del sofá".*



¿Qué edad calculan que tiene?

- **Vídeo 5:** El niño es capaz de realizar representaciones mentales de las acciones antes de actuar. Es capaz de activar un objeto mecánico por sí mismo, buscar juguetes en varios lugares y combinar dos o más objetos en sus juegos. El niño también es capaz de imitar en ausencia de un modelo. *Viñeta: El niño coge el móvil de la madre y hace que habla por él).*

A continuación los participantes, en pequeño grupo, deben ordenar las viñetas en el rango de edad propuesto. Este rango puede representarse en una cartulina o en un panel donde los participantes puedan ir colocando las viñetas por orden.

4-8 meses	8-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2-3 años
Viñeta 2	Viñeta 1	Viñeta 4	Vídeo 5	Viñeta 3

Una vez ordenada la secuencia, la persona dinamizadora repasará las viñetas y el vídeo destacando las habilidades propias de cada intervalo. Es importante que transmita la idea a los participantes de que es una secuencia orientativa ya que puede variar de unos niños a otros.

Nota para la persona dinamizadora:

4-8 meses	8-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2 a 3 años
Deja caer un objeto para coger otro y lo busca en la dirección en que cayó	Utiliza un objeto (cajas) para meter dentro otros y se lo ofrece al adulto para que se lo devuelva de nuevo	Localiza en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer	Utiliza objetos de juguete figurando que son reales aunque sabe que es un juego	Hace torres altas que no se caen pero no sabe compartir su juego con otros niños por lo que hace falta fomentarles esa capacidad de colaboración

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Al finalizar la actividad, a modo de conclusión, se debe hacer hincapié en la idea que el tipo de juego al que juega el niño va cambiando espontáneamente con la edad: juego manipulativo, de intercambio de objetos con el adulto, juego simbólico y juego de construcciones. Cada una de estas fases le sirve para entrenar distintas capacidades. El adulto debe ser un buen observador y participar de esta evolución y darle oportunidades para que pueda practicar dichas capacidades. Lo que importa no es comprarles juguetes caros sino aquellos que les hacen jugar y sentirse felices. Pensar en ejemplos de juguetes que les hacen verdaderamente jugar y aquellos que los niños los ven una vez y ya no saben qué hacer con ellos.

*** Como complemento poner el vídeo de Actividad Física para menores de 1 año que puede descargarse de MATERIALES DE APOYO.**

SESIÓN 6. Aprendemos con alegría

Introducción

En esta sesión los participantes continuarán profundizando sobre la importancia de la actividad física y el juego como claves para el desarrollo sano y positivo. Podrán conocer distintos tipos de juego y la importancia que tienen en el aprendizaje del niño y de la niña. Tendrán oportunidad de conocer la forma en la que mejor se puede estimular el juego y ofrecer oportunidades adecuadas para su práctica. En suma, el juego es la mejor forma de aprender con alegría y sin esfuerzo.

Objetivos

- Conocer la importancia del juego manipulativo para el desarrollo de la inteligencia y del lenguaje, y cómo estimularlo
- Conocer la importancia del juego simbólico, su importante papel para el desarrollo mental del niño y cómo podemos promoverlo
- Conocer la importancia del juego de construcciones en el niño, su papel en la planificación de acciones y en la posible colaboración con otros, y el mejor modo de promoverlo.

Actividades

- **Actividad 1. Empezamos a explorar**
- **Actividad 2. ¿Quién es quién?**
- **Recuerda**

Recursos

- 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 3 del programa online, etapa de 0 a 1 año). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 5 viñetas (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 3 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 5 etiquetas con claves identificativas de las viñetas. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.

- Pizarra.
- Tizas y/o rotulador.
- Vídeo de juego simbólico. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.

Actividad 1. Empezamos a explorar

Para realizar esta actividad la persona dinamizadora presentará 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 3 del programa online, etapa de 0 a 1 año) con escenas en las que se pueden observar a una niña de 8-9 meses en diferentes situaciones:

- Escena 1. Secuencia de juego, en su habitación o en el salón, en la que se le ponen objetos a su alcance que tienen un buen tamaño para cogerlos, ni demasiado pequeños que se los pueda tragar ni demasiado grandes que no los pueda manipular. La niña los golpea contra el suelo, abre las manos y los deja caer, los coge y se los da de nuevo a la madre que está delante con ella. La madre le dice cómo se llaman y “radia” lo que está haciendo la niña.
- Escena 2. Secuencia en que la niña está ante un canal infantil de TV, con chupete y observando, sin nada que manipular y ningún adulto prestando atención.
- Escena 3. Secuencia en que la niña está viendo juguetes; los adultos los están manipulando y haciendo cosas con ellos en silencio pero están fuera del alcance de la niña; ella está extendiendo las manos para cogerlos pero no llega y el adulto le dice "espera que yo te lo ponga".

Una vez presentadas las situaciones, la persona dinamizadora les planteará las siguientes cuestiones que darán pie a un debate entre los participantes:

- *¿Cuál de las niñas tiene mayores oportunidades para aprender?*

- **¿Es importante que los niños y las niñas toquen y manipulen las cosas que están a su alrededor? ¿por qué? (ver explicación en la nota para la persona dinamizadora)**
- **¿Cómo se siente la niña y los adultos en cada situación?**

Al finalizar el debate la persona dinamizadora hará énfasis en señalar algunas de las características propias de cada situación, destacando las oportunidades de aprendizaje y desarrollo que se dan en cada una de ellas:

Nota para la persona dinamizadora:

- **Escena 1, niña activa:** La niña está practicando un juego manipulativo con sus manitas, lo que importa es lo que hace ella con los objetos, cómo coordina sus manos con sus ojitos y va calculando la mejor manera de cogerlos y de que hagan ruidos. Está experimentando cómo se mueven los objetos a la vez que va mejorando poco a poco sus habilidades para manipularlos.
- **Escena 2, niña atrapada:** La niña parece entretenida mirando la TV pero para ella son luces y ruidos que no acaban de tener sentido porque no están a su alcance y no puede practicar con ellos. Su atención está atrapada por lo que le llega a sus ojitos pero los dibujos se mueven demasiado rápido y hacen ruido de modo que se cansa poco a poco y deja de prestar atención, probablemente empiece a llorar o se duerma. Ni siquiera tiene a nadie a mano que le cuente lo que está viendo.
- **Escena 3, niña frustrada:** La niña está motivada e interesada por lo que ve y querría echarle mano. Pero el adulto no es cooperativo, no se pone a su alcance y cree que ya estimula bastante haciendo su demostración de cómo manipular aquellos juguetes. Los adultos solo le dicen que espere pero tampoco hablan cuando están manipulando los objetos así que esta situación es frustrante y no aprende nada con ella.

Actividad 2. ¿Quién es quién?

Para realizar esta actividad la persona dinamizadora muestra 5 viñetas (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 3 del programa online) en las que se aprecian diferentes situaciones infantiles de juego. La persona dinamizadora irá presentando cada viñeta comentando el contenido de la misma.

- a) Secuencia en la que aparece un adulto regalando un objeto raro dentro de una caja. Se ve al niño de 20 meses dejando el juguete raro y jugando a empujar la caja que arrastra como si fuera un vehículo haciendo "pi, pi" y hablando solo. El adulto se sonríe y comprende que está figurándose un coche.



- b) Secuencia en la que se ve a un niño que lleva mucho rato viendo dibujos animados y está muy nervioso. La madre le dice que es hora de acostarse y el niño dice que no va porque los malos le quieren coger.



- c) Secuencia en la que un niño y una niña de 32 meses están jugando con legos a hacer una construcción y arman un poco de jaleo entre ellos pero la madre les deja porque están muy entretenidos.



Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

- d) Secuencia en la que un niño y una niña están viendo la televisión y se pasan así todo la tarde, sentados y sin hacer nada más; el padre y la madre comentan entre ellos: "déjalos que así están callados".



- e) Secuencia en la que viene un amiguito a jugar con la niña y la madre se preocupa al ver que es egoísta y no le presta las cosas al amiguito a pesar de que le ha traído un regalito.



A continuación los participantes formarán pequeños grupos y la persona dinamizadora proporcionará una serie de etiquetas a cada grupo en las que se incluyen algunas claves identificativas relacionadas con las escenas representadas en las viñetas. Los participantes tendrán que asociar cada etiqueta con cada una de las viñetas:

- ***Niños juguetones, les gusta inventar y crear, les cuesta ponerse de acuerdo con otros niños***
- ***Niños pasmados, se mueven poco, ven mucho la TV***
- ***Niños a lo suyo, se resisten a prestar sus cosas***
- ***Niños creativos, fantasean, hablan solos***
- ***Niños impresionados, imaginación, miedos***

Cuando todos los grupos han relacionado las etiquetas con cada viñeta, la persona dinamizadora irá comentando algunas características de la edad de los niños y del desarrollo de la actividad física en cada una de las viñetas. Tras comentar estos aspectos, en cada una de las escenas les preguntará a los participantes:

- ***¿Qué deben hacer los padres y las madres ante estas situaciones?***

Tras los comentarios de los participantes la persona dinamizadora irá devolviendo comentarios sobre las estrategias positivas que se pueden desarrollar en cada uno de estos momentos evolutivos:

- ***Rótulo: Niños juguetones.*** *A esta edad a los niños y a las niñas les gusta el juego con construcciones que puedan inventarse pero les cuesta ponerse de acuerdo con otros niños y, es posible, que surjan algunos problemas.*
 - ***¿Qué deben hacer los padres?*** *Los adultos deben esperar a que los resuelvan solos porque son pequeñas experiencias que les van a ayudar a madurar. Solo intervendrán si se produce algún intento de agresión o de insulto entre ellos.*
- ***Rótulo: Niños pasmados.*** *No resulta recomendable a estas edades que los niños en lugar de jugar se pongan a ver la TV todo el tiempo, aunque de este modo estén más callados.*
 - ***¿Qué deben hacer los padres?*** *Dejarles que lleven adelante este plan es fomentar que tengan poca actividad física lo que resulta muy poco favorecedor para su desarrollo, por tanto es recomendable fomentar actividades que conlleven movimiento, desarrollo físico, etc., reducir periodos sedentarios y limitar el tiempo que pasan delante de una pantalla.*
- ***Rótulo: Niños a lo suyo.*** *A esta edad todavía no entienden la idea de prestarse las cosas. Tienen muy claro en cambio*

la idea de propiedad, de modo que "esto es mío y esto es tuyo pero no podemos intercambiarlo así como así".

- *¿Qué deben hacer los padres? El adulto debe comprender esta situación pero poco a poco, sin enfadarse, le podrá ir dando ejemplos de en qué consiste esto de prestar cosas.*
- **Rótulo: Niños creativos.** *A esta edad los niños no necesitan jugar con objetos reales sino que su imaginación les lleva muy lejos y pueden figurar cualquier cosa. Es el juego simbólico en el que los niños hablan solos mientras juegan y están como muy metidos en sus fantasías.*
 - *¿Qué deben hacer los padres? El adulto debe comprender que es normal y que este tipo de juego les está ayudando a crecer y madurar.*
- **Rótulo: Niños impresionados.** *A esta edad del juego simbólico las imágenes que ven en la TV les impresionan mucho porque tienen mucha capacidad de imaginarse cosas y, como todavía saben muy poco sobre el mundo, creen que pueden ocurrir.*
 - *¿Qué deben hacer los padres? Los niños y las niñas no tienen claro distinguir lo que es real de lo que no lo es por lo que no conviene que vean mucho la TV aunque sean programas infantiles y, si los ven, que lo hagan acompañados para poder comentar e ir quitando miedos que puedan surgir ayudándoles a entender y diferenciar situaciones reales de las que no lo son.*

Para finalizar la actividad, la persona dinamizadora invitará a los participantes a reflexionar sobre la importancia de la actividad física y el juego como claves para el desarrollo sano y positivo, cómo van cambiando los tipos de juego y cuáles son las mejores estrategias para estimular el juego y ofrecer oportunidades adecuadas para su práctica. Recordad, la mayoría de nosotros de pequeños no veíamos tanto la televisión.

*** Como complemento se puede poner el vídeo de juego simbólico que puede descargarse de MATERIALES DE APOYO.**

Resumen de lo aprendido: recuerda

La persona dinamizadora para finalizar la sesión propondrá una actividad de síntesis de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión, con la finalidad de ayudar a recordar y sintetizar las ideas claves:

1. Desde los primeros meses es recomendable que los bebés vean la TV para que vayan descubriendo el mundo y estén activos (FALSO)
2. Cuando los niños y las niñas imaginan cosas y sienten miedo lo mejor es mostrarnos enfadados para evitar que sigan fantaseando (FALSO)
3. Durante el primer año los bebés dejan caer los objetos al suelo solo para llamar la atención de sus padres (FALSO)
4. El juego siempre debe ser muy tranquilo y pausado para evitar que los niños y las niñas se activen demasiado (FALSO)
5. Los niños y las niñas que juegan tienen más oportunidades de desarrollar su inteligencia (VERDADERO)
6. Los padres y las madres deben ofrecer las oportunidades apropiadas para que los niños y las niñas puedan jugar de forma segura y divertida (VERDADERO)
7. El juego puede ayudar a los niños y niñas a relajarse, a controlar sus impulsos agresivos y a expresar sus emociones (VERDADERO)
8. Los niños y las niñas necesitan actividad física para poder desarrollarse, ver la TV todo el rato limita el desarrollo (VERDADERO)

Al final de esta parte se entregará un breve resumen para reforzar lo aprendido. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO/RESÚMENES SESIONES CURSO ONLINE PARA PADRES Y MADRES.

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales



4

4
EL DESCANSO Y EL SUEÑO

4. EL DESCANSO Y EL SUEÑO

En este último tema del taller los participantes tendrán oportunidad de hacerse más conscientes de las necesidades de descanso y sueño en la infancia y de la importancia que tiene el satisfacer estas necesidades de manera adecuada. Se analizarán distintas formas de organizar el escenario del sueño en la familia que contribuyen a sentar buenas costumbres en el niño o niña. Desde los primeros momentos de la vida del bebé hay que promover, poco a poco, el aprendizaje de dichos comportamientos y saberlos adaptar a los sucesivos cambios asociados con la edad.

SESIÓN 7. La importancia del sueño

Introducción

A lo largo de esta sesión los participantes podrán reflexionar sobre la importancia del descanso y las implicaciones que tiene en el desarrollo humano. Tendrán la oportunidad de compartir cómo viven y qué experiencias tienen en el establecimiento de buenas prácticas de sueño con sus hijos. Asimismo, reflexionarán sobre la importancia de atender y cubrir las necesidades de sueño, de desarrollar unas buenas prácticas de descanso y sueño desde que el niño o la niña nace hasta los tres años, y sobre el papel tan importante que juegan los padres y las madres en este proceso.

Objetivos

- Conocer las necesidades de descanso y sueño de sus hijos e hijas, y cómo pueden satisfacerlas.
- Sensibilizar sobre la importancia de adquirir buenas prácticas de descanso y sueño, y su relación con las habilidades o competencias de los niños y niñas de cero a 3 años en el desarrollo de un buen descanso.
- Fomentar las buenas prácticas de descanso y sueño desde los primeros momentos de su vida y aprender a modificarlos según los sucesivos cambios con la edad.

Actividades

- **Actividad 1.** Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?
- **Actividad 2.** Vamos a dormir

Recursos

- 1 vídeo (correspondiente a la Introducción de la sesión 4 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- 5 vídeos (correspondientes a la Línea del tiempo de la sesión 4 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO
- Cartulina o pizarra
- Tizas y/o rotulador
- Periódicos y revistas (para extraer imágenes y hacer un collage)

Actividad 1. Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?

Para comenzar la actividad se presentará un vídeo (correspondiente a la Introducción de la sesión 4 del programa online) con escenas relacionadas con el sueño infantil.

Contenido del vídeo:

“Nadie duda de que los adultos necesitamos un buen descanso y dormir las horas suficientes. Estudios recientes demuestran que nuestra capacidad de concentración, nuestra memoria y hasta nuestro buen humor y optimismo se resiste cuando no hemos podido descansar lo suficiente.

La falta de sueño es también un riesgo para nuestra salud que nos lleva a disminuir nuestras defensas y a estar más propensos a contraer enfermedades.

Si esto es así para los adultos, es todavía más cierto para los niños de estas edades. Dormir bien es una de las cosas más importantes que necesita el bebé, que de recién nacido puede llegar a dormir unas 18 horas al día. El sueño resulta de hecho tan importante como la comida, por lo que para que crezca sano es bueno que los pequeños duerman un buen número de horas diarias.

Los niños también necesitan descansar bien para crecer, fortalecer sus conexiones cerebrales y dar un tiempo apropiado al sistema digestivo para que se recupere entre toma y toma cuando son bebés.

Mientras duermen los niños su cerebro segrega la hormona del crecimiento, mejora la memoria y la maduración cerebral, aparte de eliminar tensiones y estrés. La nueva vida a la que se enfrenta el bebé una vez que llega al mundo está llena de cosas que ver y aprender: dormir ayuda a que todo lo que se ha vivido se asimile con mayor rapidez.

Por ello, como padres, nos preocupa que nuestro hijo o hija no duerma lo suficiente o se resista a acostarse por diversos motivos. Indudablemente, le gustaría más seguir jugando y seguir contando con la compañía y atención de los adultos que irse a dormir a su habitación.

Sin embargo, todos los niños deben tener su hora de acostarse y si se quiere paz en casa, los padres no pueden transigir en esta cuestión. Los padres que dicen «¿no creéis que ha llegado el momento de acostarse?, han declinado su responsabilidad y sus hijos no se acostarán a la hora adecuada. Los padres que siempre permiten al niño permanecer levantado «sólo un poco más», tendrán siempre problemas con el momento de acostarse.

Como siempre, depende de nuestras habilidades y estrategias educativas el que podamos ir construyendo este hábito en nuestros hijos e hijas, adaptándolo a sus diferentes edades en esta primera etapa de la vida. Con ello logrará que sus hijos descansen y tengan las horas de sueño apropiadas”.

A continuación la persona dinamizadora planteará las siguientes preguntas relacionadas con las emociones y recuerdos que tienen de su propia infancia:

- ¿Qué recuerdan de los momentos del descanso y el sueño cuando eran pequeños?
- ¿Cómo se sentían cuando se iban a dormir o cuando se despertaban por la noche?
- ¿Eran momentos agradables y satisfactorios? ¿eran experiencias negativas o problemáticas?
- Una vez que los participantes han compartido sus propias experiencias relacionadas con el hábito del sueño, la persona dinamizadora invitará a los participantes a reflexionar sobre el sueño de sus hijos e hijas. Se plantearán las siguientes cuestiones que invitarán a los participantes a compartir cómo están viviendo los momentos de descanso y sueño de sus hijos e hijas:
 - ¿Cómo se vive en casa el momento de sueño de vuestros hijos e hijas?
 - ¿Qué pensáis y cómo os sentís en estos momentos?

Después de compartir algunas experiencias del sueño de sus hijos e hijas, los participantes deben elaborar cada uno de ellos, o a lo sumo por parejas, un collage extrayendo imágenes de periódicos y revistas que representen lo que es para ellos el momento del sueño infantil, reflejando sus experiencias con sus hijos/as y lo que sienten ante éstas. Luego lo comparten y se hace una puesta en común para las conclusiones.

Nota para la persona dinamizadora:

En el momento de las conclusiones debe remarcarse el importante papel que tienen los padres y las madres a la hora de acostar a los niños, la relevancia de las habilidades y estrategias que emplean y cómo pueden influir éstas en la construcción de estilos saludables respecto al sueño desde que son pequeños y a lo largo de cada etapa evolutiva. Gracias al establecimiento de unas prácticas de descanso saludables los niños y niñas podrán tener las horas de sueño apropiadas.

Actividad 2. Vamos a dormir

La idea principal de la actividad es que los participantes ordenen la secuencia de habilidades con que cuenta el niño o la niña desde su nacimiento hasta los tres años. Para ello, la persona dinamizadora presentará 5 vídeos (correspondientes a la Línea del tiempo de la sesión 4 del programa online) en los que se muestran diferentes habilidades implicadas en la actividad del sueño. Los participantes deberán asociar cada una de ellas a una edad. La persona dinamizadora irá comentando la descripción de cada escena:

- **Escena 1 (4-6 meses):** en su cuna al lado de la cama de los padres (pero no en la cama de los padres). Siguen la rutina baño, comida, sueño y se van adaptando a dormir 6 horas seguidas. Vídeo: La mamá dice: "bueno, ahora ya que estás limpiito y comido a ver si nos dejas dormir seguido varias horas".
- **Escena 2 (0-4 meses):** en un capacho al lado de la cama de los padres. Su descanso está dominado por la señal del hambre y no tiene ritmos de sueño estables. Vídeo: La madre comenta: "se despierta cada vez que siente hambre, parece que tiene un reloj en la barriga".
- **Escena 3 (a partir de los 2-3 años):** tiene un sueño agitado y aparecen los terrores nocturnos. Las pesadillas son frecuentes, ya que, a esta edad, todavía no saben distinguir bien entre lo que es realidad y ficción. Se calman cuando el adulto les ayuda a distinguir lo que es real y ficción. Vídeo: Padres que desde el salón oyen al niño gritando por una pesadilla. Se levanta la madre y dice: "vaya, otra vez con pesadillas. Voy a su cuarto a tranquilizarle".
- **Escena 4 (6-18 meses):** en su cuna y en su habitación. Sienten ansiedad al estar solos en su habitación y les cuesta relajarse para dormir. Vídeo: Niño llorando desde su habitación y la madre va a verle y le calma un ratito pero sin sacarle de la cuna.

- **Escena 5 (18-24 meses):** se produce el paso de la cuna a la cama infantil o "fuera barrotes". Se presentan en la habitación de los padres y ellos deben llevarlos otra vez a su habitación. Se resisten a acostarse pero lo comprenden si se les explica que deben dormirse en su camita. Vídeo: Madre que dice: "pero bueno tienes que estar en tu camita que ya eres un niño mayor y no puedes estar en la cama con los papas, yo te acompaño".

Nota para la persona dinamizadora:

La persona dinamizadora debe aclarar que no hay una edad exacta para pasar al niño de la cuna a la cama, pero sí hay un rango recomendable que va desde el año y medio hasta los 3 años; el proceso es diferente en cada pequeño. En general, ocurre a los 2 años, donde la mayoría de niños tratan de trepar la baranda para bajarse solos y salir de la cuna sin dificultad. Pero esta decisión la deben tomar los padres según las señales que les vayan dando sus hijos. Cuando los bebés ya caminan y se desenvuelven hábilmente en los espacios, es mejor no tenerlos encerrados en un mueble tipo cuna o cama-cuna, ya que se pueden presentar accidentes al intentar salir de ésta.

Una vez que hayan visualizado las cinco escenas la persona dinamizadora les pide que piensen, en pequeños grupos, a qué edad creen que corresponde cada una de las situaciones vistas. Para ello la persona dinamizadora escribirá en un panel o en una cartulina una línea del tiempo en la que indicará los siguientes intervalos de edad:

0-4 meses	4-6 meses	6-18 meses	18-24 meses	2-3 años
-----------	-----------	------------	-------------	----------

Cuando los participantes hayan relacionado cada escena con los intervalos de edad, la persona dinamizadora hará hincapié en las características de cada intervalo.

Nota para la persona dinamizadora: a continuación se presentan las características propias de cada intervalo de edad:

0-4 meses	4-6 meses	6-18 meses	18-24 meses	2-3 años
No suele tener ritmos de sueño estables y su descanso está influenciado por la señal de hambre o por sentirse incómodo	Siguen la rutina consistente en baño, comida, sueño y se van adaptando a dormir periodos más prolongados.	Pueden necesitar a la persona adulta para conciliar el sueño porque les cuesta relajarse para dormir.	Se resisten a acostarse pero lo comprenden si se les explica que deben dormirse en la camita.	Pueden aparecer sueño agitado y pesadillas pero se calman cuando el adulto les ayuda a distinguir lo que es real y ficción.

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Para concluir, la persona dinamizadora recalcará la importancia que tiene conocer esta secuencia ya que nos permite comprender mejor el desarrollo infantil y las pautas que en mayor medida pueden contribuir al bienestar de los niños en cada etapa. Asimismo, transmitirá la idea de que se trata de una secuencia orientativa ya que puede variar de unos niños a otros.

SESIÓN 8. Aprendemos a dormir

Introducción

En esta sesión los participantes podrán reflexionar sobre qué pueden hacer los padres y las madres para fomentar buenas pautas de sueño infantil. Se profundizará en diferentes estrategias que desarrollan los padres y las madres para promover el descanso y se analizará cuáles parecen tener más éxito.

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de fomentar unas buenas prácticas de sueño y descanso desde el principio, combinando las necesidades de sueño y de alimentación.
- Sensibilizar sobre la importancia de las primeras rutinas de descanso y sueño para que se convierta en una actividad agradable para el niño y la niña, de modo que no ofrezca resistencia para irse a la cama.
- Conocer estrategias para apoyar buenas pautas en la fase de sueño autónomo donde el niño y la niña estrena formas de acostarse y de dormir de “niño/a mayor”.

Actividades

- **Actividad 1.** Prácticas más o menos favorecedoras a la hora de acostar al bebé
- **Actividad 2.** Propiciando un buen descanso y sueño
- **Recuerda**

Recursos

- 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana -de 0 a 1 año- de la sesión 4 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 8 tarjetas de prácticas más o menos favorecedoras para acostar al bebé. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 3 viñetas (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana -de 1 a 2 años- de la sesión 4 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 3 carteles (rutinas para dormir; agitar antes de dormir; llanto persistente). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 3 vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana -de 2 a 3 años- de la sesión 4 del programa online). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.
- 3 carteles (rutina relajante; lucha continua; sueño itinerante). Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO.

Actividad 1. Prácticas más o menos favorecedoras a la hora de acostar al bebé

En esta actividad los participantes tendrán la oportunidad de apreciar cómo algunas prácticas pueden ser favorecedoras a la hora de dormir mientras que otras pueden ser menos positivas. Para comenzar esta actividad la persona dinamizadora presentará tres vídeos (correspondientes a las Secuencias de la vida cotidiana -de 0 a 1 año- de la sesión 4 del programa online) en los que se puede apreciar a un bebé de tres meses en diferentes situaciones relacionadas con el sueño infantil:

- **Escena 1.** El bebé tiene 3 meses y duerme en nuestra habitación, en una cunita pequeña y al lado de nuestra cama. Todavía se despierta durante la noche y así le tenemos a mano, le atendemos y le acostamos de nuevo en su cunita.
- **Escena 2.** La misma escena del niño pero ahora está en una cuna más grande en su propia habitación, adornada y bonita. Lloro durante la noche. Los padres se miran en su cama y se dicen el uno al otro “te toca a ti”. El padre se levanta y va dando traspiés por el pasillo agotado.
- **Escena 3.** La misma escena del niño y la cuna al lado de la cama. Los padres pasan al niño a su cama cuando comienza a llorar.

A continuación, la persona dinamizadora les dará a los participantes un conjunto de tarjetas que incluyen buenas y malas ideas a la hora de dormir a los bebés. La persona dinamizadora preparará dos espacios destinados a ubicar cada grupo de ideas. Las ideas están escritas en tarjetas separadas y desorganizadas, de modo que los participantes, por parejas o en pequeños grupos, deben ir colocando las buenas y malas ideas en su espacio correspondiente:

Tarjetas de prácticas favorecedoras:

- Cuando el niño o la niña es todavía pequeño y se despierta por la noche para alimentarse es conveniente tener su cunita cerca de nosotros, al lado de la cama
- Tener una cunita acogedora, no muy grande para que el bebé se sienta rodeado de algo próximo que le dé sensación de protección
- Si el bebé duerme en cuna, cuando se despierte debemos atenderle y cuando esté tranquilo tratar de dejarle otra vez en ella
- Si la familia elige practicar colecho debe informarse de cómo practicarlo de manera segura

Tarjetas de prácticas menos favorecedoras:

- Poner en la cuna cosas de adorno que estén al alcance del bebe con las que pueda atragantarse o hacerse daño, como cuerdas, lazos, juguetes con piezas que se puedan desprender, etc.
- Bebé durmiendo sólo en su habitación aunque sigue tomando el alimento durante la noche
- Bebé al que se le deja que llore hasta que se canse sin ir a ver qué le pasa
- Bebé al que se le pone a dormir el descanso de la noche en un sitio ruidoso, con luces y con poca ventilación

Al finalizar la actividad la persona dinamizadora irá leyendo cada una de las tarjetas ubicadas en los dos rincones y les preguntará a los participantes por qué consideran que es una buena o mala idea. La persona dinamizadora puede apoyar las reflexiones de los participantes con las siguientes ideas relacionadas con las escenas de los vídeos (ver nota aclaratoria).

Nota para la persona dinamizadora:

- **Escena 1:** Cuando el niño es todavía pequeño y se despierta por la noche para alimentarse es conveniente tener su cunita cerca de nosotros, al lado de la cama. La cunita debe ser acogedora, no muy grande para que el bebé se sienta rodeado de algo próximo que le dé sensación de protección.
- **Escena 2:** Todo intento de autonomía del bebé es, en principio, bueno pero tampoco conviene adelantarse a su tiempo, y ser flexibles. Dejemos lo de acostarle en su habitación para cuando sea capaz de dormir sin tomar alimento durante la noche. De no ser así nos exponemos a que la pareja comience a tener problemas de reparto de tareas, que no oigan al bebé y que tarden más en atenderle.
- **Escena 3:** El colecho (compartir cama) es una opción familiar respetable y puede ser una buena solución, sobre todo cuando el bebé todavía se despierta a comer. De hecho, favorece la lactancia materna. Ello es compatible con que el bebé tenga también su “nidito caliente”. Cada familia puede tener sus diversas formas de organizar el descanso infantil. El colecho es una decisión personal de cada familia pero debe ser planificado y hay que tener en cuenta las recomendaciones de colecho seguro⁵.

En cualquiera de los tres escenarios es importante tener en cuenta que la meta a alcanzar es el desarrollo de estilos de descanso y sueño que promuevan la autonomía del niño o de la niña. Así, como límite podría fijarse la edad de los 3 años

5 Si el dinamizador quiere consultar más información sobre este tema:

Colecho seguro. Familia y Salud: <http://www.familiaysalud.es/recursos-para-padres/videos/con-mamitown/el-bebe-y-sus-cuidados/colecho>

Colecho, síndrome de muerte súbita del lactante y Lactancia Materna. Recomendaciones actuales de consenso. Asociación española de pediatría. Comité de Lactancia Materna: <http://www.aeped.es/comite-lactancia-materna/documentos/colecho-sindrome-muerte-subita-lactancia-materna-consenso>

para que tenga su habitación con sus juguetes queridos y un ambiente confortable y protector a la que le acompañaremos todas las noches, le contaremos cuentos y propiciaremos un feliz descanso.

Actividad 2. Propiciando un buen descanso y sueño

En esta actividad los participantes analizarán diferentes situaciones en las que se pueden apreciar las habilidades y competencias de los niños y de las niñas durante el hábito del sueño, y varias formas de reaccionar por parte de los padres.

Para comenzar la persona dinamizadora mostrará 3 viñetas de niños o niñas entre 1 y 2 años, y en un segundo momento mostrará 3 vídeos con niños entre 2 y 3 años; en ambos casos corresponden a las Secuencias de la vida cotidiana de la sesión 4 del programa online.

Viñetas de niños entre 1 y 2 años:

- **Viñeta 1:** niño de 19 meses que sigue la rutina de baño, cena, cuento en el salón, le dicen que es el momento de dormir para no pillarle por sorpresa, besa a todo el mundo antes de acostarse y lo llevan a acostar a la misma hora, le ponen algún muñeco que elija, le dan un beso y lo dejan en su habitación.



- **Viñeta 2:** niña de 19 meses que acaba de cenar. Llego el padre de la oficina y la somete a una “batidora” de saltos, de juegos locos, le pone otra vez a picar comida de su cena, enciende la TV, etc. Luego pretenden acostarla de golpe y

Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 - 3 años

Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales

la niña monta el follón, la regañan, llora y tarda mucho en dormirse. Los padres acaban nerviosos y agotados.



- **Viñeta 3:** niño de 19 meses que después de la rutina habitual y darle el beso de buenas noches, se pone de pie una y otra vez, llora desesperadamente, le sacan de la habitación y al final la madre se va a la habitación del niño y le mece en brazos o en la cuna hasta que se duerme.



A continuación la persona dinamizadora repartirá tres carteles a los participantes, que estarán sentados en pequeños grupos. Cada grupo debe asociar el cartel con la situación que se acaba de presentar en las viñetas:

- **Cartel 1: Rutinas para dormir bien.** Buen hábito de sueño a conseguir a partir de que los niños y niñas ya no se despiertan por la noche para alimentarse. Los niños y las niñas necesitan rutinas muy repetidas porque les gusta saber lo que va a ocurrir.
- **Cartel 2: Agitar antes de dormir.** Los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama no preparan a los niños para dormir. Media hora antes de acostarse deben encontrarse relajados para cuando llegue el momento.

- **Cartel 3: Llanto persistente.** Algunos niños y niñas tienen dificultades para irse a la cama sin resistirse. No hay que pensar que están chantajeando o manipulando porque a esta edad no tienen todavía esa capacidad. Es más bien que están demasiado entretenidos, activados, con poco sueño y por eso les cuesta, ya que es privarles de estar con los demás.

Una vez que hayan asociado cada cartel con las situaciones presentadas en las viñetas, la persona dinamizadora ampliará la reflexión sobre las escenas con las siguientes ideas:

Nota para la persona dinamizadora:

- **Título 1:** Rutinas para dormir bien. Buen hábito de sueño a conseguir a partir de que los niños ya no se despiertan por la noche para alimentarse. Los niños necesitan rutinas muy repetidas porque les gusta saber lo que va a ocurrir. Por ello, la secuencia recomendada es muy buena para irle habituando de modo que el momento de irse a la cama sea agradable y esperable. Es importante no solo contarle cuentos inventados sino también leerle algunos cuentos sencillitos para que asocie la lectura a una actividad agradable.
- **Título 2:** Agitar antes de dormir. Los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama, no preparan a la niña para dormir. Media hora antes de acostarse, la niña debe encontrarse relajada para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas o un juego de pelota serán unas costumbres sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura o la narración de cuentos o la música las actividades que mejor la preparen para el sueño.
- **Título 3:** Llanto persistente. No es aconsejable dejar llorar a los niños/as pequeños/as. Cuando lloran están intentando decirnos algo que todavía no son capaces de expresar de

otra manera. Hay que preguntarle qué le pasa, quedarse un rato en silencio a su lado, hablarle bajito y explicarle que hay que dormir. El adulto, al responderle de manera afectuosa, les transmite confianza y la seguridad de que está ahí para ayudarles a sentirse mejor y a calmarse.

A continuación seguirá la misma dinámica con los tres vídeos de niños entre 2 y 3 años:

Escenas de niños entre 2 y 3 años:

- **Escena 1.** Niña de 30 meses que ha estrenado camita en su habitación o cuna con los barrotes bajados. Es una niña nerviosa pero los padres siguen siempre la misma rutina: baño, cena y cuento y le han enseñado a relajarse cuando se acuesta.
- **Escena 2.** Niña de 30 meses que ha estrenado camita en su habitación o cuna con los barrotes bajados. Se lleva muchos juguetes a la cama y no tiene límites pidiendo “un cuento más”, “un coche más”, “un peluche mas”, por lo que se alarga mucho todas las noches el momento de acostarse.
- **Escena 3.** Niña de 30 meses que ha estrenado camita en su habitación o cuna con los barrotes bajados. Todo va bien antes de acostarla pero luego se levanta una y otra vez, sale de su habitación y termina dormida en el sofá mientras los padres ven la TV. Luego la trasladan a la cama cuando ellos se acuestan.

A continuación la persona dinamizadora les repartirá tres carteles a los grupos y, al igual que con las viñetas anteriores, deben asociar el cartel con la situación que se acaba de presentar en los videos:

- **Cartel 1:** Rutina relajante. Algunos niños no consiguen relajarse lo suficiente antes de irse a dormir e incluso sufren pesadillas. Hay que enseñarles a relajarse y a respirar calmados.

- **Cartel 2:** Lucha continua. Está bien dispuesta pero se ha acostumbrado a “más” “más” y no puede parar.
- **Cartel 3:** Sueño itinerante. Los padres han tirado la toalla porque no quieren complicaciones pero no están fomentando unas buenas prácticas de descanso.

Una vez que hayan asociado cada cartel con las situaciones presentadas en las viñetas, la persona dinamizadora ampliará la reflexión sobre las escenas con las siguientes ideas:

Nota para la persona dinamizadora:

- *Título 1: Rutina relajante. Algunos niños no consiguen relajarse lo suficiente antes de irse a dormir e incluso sufren pesadillas. Con ellos hay que cuidar toda la rutina y hay que enseñarles a relajarse y a respirar calmados, a cerrar los ojos y a pensar en algo bonito del cuento que les han contado. Si tienen pesadillas hay que acudir, abrazarlos y calmarlos con voz suave pero sin sacarles de la cama hasta que se tranquilicen.*
- *Título 2: Lucha continua. Está bien dispuesta pero se ha acostumbrado a “más” “más” y no puede parar. Hay que limitar el número de juguetes que se lleva a la cama, por ejemplo, se puede llevar un libro o un juguete, que escoja, pero solo uno. Lo importante es negociarlo ya de antemano, antes de acostarse, en lugar de esperar al final, y no ceder.*
- *Título 3: Sueño itinerante. Los padres han tirado la toalla porque no quieren complicaciones pero no están fomentando unas buenas pautas de descanso. Hay que entender que a esta edad el niño o la niña pueden estar usando trucos o dejándose llevar de caprichos para evitar ir a la cama. Hay que conseguir volver a la rutina y hacer de este momento de acostarse algo especial, poniéndole estrellitas en el techo que se iluminan con la luz apagada, contándole el cuento y haciéndole ver que es una niña grande que ya debe dormir sola.*

Al final de la sesión la persona dinamizadora invitará al grupo a extraer conclusiones sobre las diferentes habilidades y competencias de los niños durante el hábito del sueño haciendo especial hincapié en la importancia que tienen las formas de reaccionar de los cuidadores.

Resumen de lo aprendido: recuerda

La persona dinamizadora para finalizar la sesión propondrá una actividad de síntesis de los aspectos más importantes trabajados durante la sesión, con la finalidad de ayudar a recordar y sintetizar las ideas claves:

1. Los niños y las niñas deben dormir en su habitación desde que nacen para promover su autonomía (FALSO)
2. En los primeros meses el sueño del bebé suele ser continuado porque sus ritmos de sueño son estables desde que nace (FALSO)
3. Los niños y niñas entre 1-2 años tienen que ser autónomos para irse a dormir y no necesitan que los padres o las madres estén con ellos a la hora de acostarse (FALSO)
4. Si los niños o las niñas se niegan a irse a dormir solos lo mejor es dejarlos en el sofá y esperar a que ellos mismos pidan dormir en su habitación (FALSO)
5. La rutina baño, comida y sueño ayuda al bebé a irse adaptando a dormir más horas seguidas (VERDADERO)
6. Leerles un cuento o poner música tranquila son algunas de las actividades relajantes que pueden ayudar a preparar el momento del sueño (VERDADERO)
7. Las pesadillas en los niños y niñas entre 2 y 4 años son frecuentes porque todavía no saben distinguir la realidad de la fantasía (VERDADERO)
8. Es necesario ser constante con las pautas de descanso y asociar las rutinas del sueño con momentos agradables y relajantes (VERDADERO)

Al final de esta parte se entregará un breve resumen para reforzar lo aprendido. Descarga el archivo de MATERIALES DE APOYO/RESÚMENES SESIONES CURSO ONLINE PARA PADRES Y MADRES.



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



**ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS**