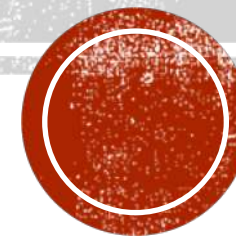


¿MI HIJ@ HACE MÁS PATALETAS!?

- ¿Qué le sucede?
- ¿Qué puedo hacer?



Dra. © Barbara Porter Jalife
Psicóloga

¿QUÉ LE PASA A MI HIJ@?

- Es muy probable que estos días en casa hayan aumentado el estrés en la familia. Además de las preocupaciones inherentes a la pandemia que vivimos, se suma el encierro, la incertidumbre económica, las tareas domésticas y el teletrabajo.
- Si además tenemos niños además en etapa escolar, se suma acompañarlos en sus tareas.
- En este contexto, el día a día puede hacerse difícil y sin duda, los mas pequeños de la casa lo resienten.
- Ellos también perciben el stress que los rodea, y la única manera que tienen de expresarlo, es a través del llanto, conductas desafiantes, irritabilidad o estando mas “demandantes” con mamá y papá.



¿MÁS PATALETAS?

- Por lo anterior, es esperable que nuestros niños hagan mas pataletas durante este periodo.
- La pataleta es una respuesta emocional intensa frente a alguna frustración o molestia que gatilla en ellos una reacción tan fuerte que no pueden manejar por sí solos. Es la única manera que tienen de expresar su intensa frustración, pena, rabia o miedo.
- Su cerebro, aun inmaduro, no cuenta con las herramientas necesarias para calmarse en estas situaciones sin ayuda. Es por esto que necesita de nuestra presencia y ayuda para calmarse.
- Para ello, es fundamental que nosotr@s mism@s podamos mantener la calma para actuar de manera segura, cariñosa y consistente. Es importante que entendamos que algunas de nuestras conductas ayudaran al niño a calmarse y regularse, mientras otras solo empeoraran la situación. Acá veremos que hacer y qué no hacer en estas situaciones.



CONECTAR

- Bajar a la altura del niño y tratar de conectar con él. Usar un tono de voz suave y bajo. Intentar conectar con la mirada. Si está muy inquieto, se lo puede invitar a mirar usando voz suave, calmada:

“Juanito, sé que estás enojado y quiero ayudarte”

poniéndonos a su altura. Si está muy agitado o disperso, podemos intentar tocarlo. Si nos rechaza, debemos respetar eso sin criticar, y simplemente decir:

- *“entiendo que no quieres que te toque, y está bien, me voy a quedar aquí acompañándote hasta que puedas sentirte mejor”*.
- Podemos usar algunas estrategias para bajar la intensidad emocional, como la respiración conjunta o hacer contacto físico (ejemplo, hacerle cariño en una mano y decirle *“tranquilito, ya nos vamos a sentir mejor”*). Respiración conjunta: *“Vamos a respirar juntos un ratito para calmarnos”*, y guiar poniendo las manos en la guatita y respirar juntos. Con niños pequeños ayuda tomarle la manito y contarle un cuento, cortito que distraiga su atención, por ejemplo, *“este dedito compro un huevito...”*, de manera suave y cariñosa. Pasaremos a la siguiente etapa sólo cuando el niño esté mas tranquilo.

¿QUÉ HACER?



AYUDARLO A NOMBRAR LO QUE SIENTE:

- Es muy importante en esta edad, poder nombrar la emoción que está embargando al niño. Esto lo ayudara tanto ahora como en el futuro a regularlas mejor. Es fundamental poner nombre a las emociones, pues de esta manera sabremos cómo nos sentimos y que hacer al respecto. Si el niño es pequeño y aun no verbaliza por sí solo, podemos ayudarlo, interpretando lo que siente y nombrándolo

“Juanito, entiendo que estás enojado porque Pedro te quitó el juguete...”

“Emilia, ¿te quedaste con penita porque tu mama se fue...?”

- Si el niño es más grande, podemos partir por preguntarle, de manera cariñosa, como se siente. Si está confundido o no quiere hablar podemos decirle:

“Pedrito, entiendo que te sientas mal. A mí también me daría rabia si un amigo me quitara un juguete... ¿será que estás enojado?”





VALIDAR LA EMOCIÓN

Es muy importante transmitirles que es normal enojarse (la emoción es válida), pero que hay ciertas cosas que **no podemos hacer por muy enojados que estemos**, por ejemplo, pegarle al hermano. Podemos decirle:

“Pedrito, entiendo que estás enojado y quieres pegarle a Juanito, pero no es una buena idea... si lo hacemos, vamos a terminar todos sintiéndonos peor...”

Si el niño ya le pegó, lo primero es intervenir y con cariño y firmeza separarlo del otro niño. Calmar la situación, y luego, una vez que esté tranquilo, podemos preguntarle “¿Cómo crees que se sintió Pedrito cuando le pegaste?” ayudándolo a ponerse en el lugar del otro.





BUSCAR UNA SOLUCIÓN

Aquí es importante ayudar al niño a buscar alguna solución al problema que lo haga sentir mejor.

”¿Qué tal si mejor jugamos con este otro juguete?”

Ofrecer un par de alternativas que puedan ser atractivas para el niño. Si el niño es muy pequeño, podemos pensar que le ayudaría a sentirse mejor. Quizá quiere quedarse en nuestro regazo un rato, para luego ofrecerle algún juguete o material en que centrar la atención. Podemos decirle:

“Ahora que estamos más tranquilos, podemos volver a jugar”

“Le vamos a devolver a tu hermano su juguete y nosotros vamos a buscar otro igual de entretenido”

“¿Quieres que me quede un ratito contigo?”

Podemos acompañarlo hasta que se involucre en la nueva actividad.



¿QUÉ DEBO EVITAR HACER?

Evitar perder la calma, esto implica no gritar ni menos tratar al niño con brusquedad. Debemos tener claro que, si nuestro objetivo es calmar al niño, no lo lograremos si lo asustamos con nuestros gritos.

- No criticar o humillar diciendo cosas como

“siempre haciendo lo mismo”

“eres un mañoso”

“no seas tonto”

“no llores por leseras”.

- No amenazar con castigos:

“si no paras ahora mismo, te voy a castigar”.

- No ignorar, hacer “como si” no estuviera pasando, o no intervenir.
- En estas situaciones hay que tratar de actuar con:

SEGURIDAD, TRANQUILIDAD, CARIÑO Y CONSISTENCIA.

Es difícil, pero, aunque tengamos miedo o dudas es muy importante mostrarnos tranquilos ante los niños. El niño necesita de nuestra ayuda, presencia y guía para poder regular su emoción, y la manera de hacerlo es hablarle con cariño, de manera breve y clara (no grandes explicaciones) y tomar decisiones que quizá el no puede tomar por estar abrumado por la emoción (por ejemplo, retirarlo del grupo si está haciendo daño a otros niños o a sí mismo).



RECUERDA QUE...

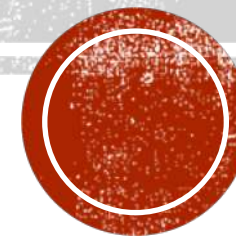


- Sólo un adulto regulado, podrá ayudar a un niño a regular su emoción, por intensa que ésta sea.
- Por otro lado, si un niño esta desregulado, y el adulto a cargo se desregula también, solo se generará mas caos y conflicto.
- Cada vez que ayudas a tu hij@ regular sus emociones, lo estas ayudando a desarrollar una capacidad que será clave en sus relaciones interpersonales y salud mental presente y futura.



DESARROLLO DEL LENGUAJE

¿Qué debemos observar en niños de 0 a 2 años?



Camila Troncoso Bahamonde
Fonoaudióloga

EL LENGUAJE VERBAL COMO PARTE DEL DESARROLLO INTEGRAL DEL NIÑO

De manera progresiva a lo largo del desarrollo infantil, el desarrollo de lenguaje se adscribe dentro de las etapas del desarrollo integral del niño, encontrándose estrechamente asociado a los siguientes aspectos:

- Al **proceso de maduración del sistema nervioso**, tanto al central (SNC) como al periférico, correlacionándose sus cambios progresivos con el desarrollo motor en general y con el aparato fonadorarticulatorio en particular.
- Al **desarrollo cognitivo**, que comprende desde la discriminación perceptual del lenguaje hablado hasta la función de los procesos de simbolización y el pensamiento.
- Al **desarrollo socioemocional**, que es el resultado de la influencia del medio sociocultural dentro del cual se encuentra el niño.





ETAPAS DEL DESARROLLO DEL LENGUAJE

La forma más común de comprender y estudiar el desarrollo del lenguaje es al dividirlo en dos etapas principales:

- **Etapa Prelingüística:**

comprende desde el nacimiento hasta los doce meses, momento en que suelen aparecer las primeras palabras.

- **Etapa Lingüística:**

aproximadamente cerca del año de edad, en esta etapa, el niño va integrando el "contenido" (idea) a la "forma" (palabra) para un objeto determinado.

Cada una de estas etapas va marcando el surgimiento de nuevas propiedades y cualidades fonéticas, sintácticas y semánticas a medida que el niño crece, tal como describiremos a continuación.



DE LOS 0 A LOS 12 MESES (ETAPA PRELINGÜÍSTICA)

0-3 meses

- Localiza sonidos laterales moviendo la cabeza.
- Realiza balbuceos y sonidos guturales.

3-6 meses

- Emite sonidos para atraer la atención del adulto.
- Realiza reduplicaciones (ma-ma; gu-gu; ta-ta...) repitiendo cadenas silábicas de consonante más vocal.

6-9 meses

- Localiza sonidos procedentes de diferentes direcciones.
- Muestra agrado y realiza movimientos ante canciones infantiles.

9-12 meses

- Emite las primeras palabras con significado.



SIGNOS A LOS QUE HAY PRESTAR ATENCIÓN...

- Al finalizar el primer año, no se mantiene sentado sin apoyo.
- No es capaz de sujetar objetos con las dos manos.
- No sonríe a las personas conocidas.
- No se interesa por lo que le rodea.
- No emite ningún sonido para atraer la atención.
- Nunca llora ni protesta ante la ausencia de personas muy cercanas y familiares.



Puede haber casos en que esté presente algún signo de alarma correspondiente a la etapa anterior, en cuyo caso es recomendable consultar con un especialista.



12 – 18 meses:

- Imita y repite sonidos que hacen otras personas.
- Obedece órdenes simples acompañados de gesto.
- Combina dos sílabas distintas. ((pa-to), (mano))
- Identifica entre dos objetos el que se le pide.
- Le gusta mirar cuentos con imágenes.
- Atiende a su nombre.

18 – 24 meses:

- Emplea una o dos palabras significativas para designar objetos o personas.
- Disfruta con la música e imita gestos y ritmos.
- Comienza a entender y aceptar órdenes verbales (recoger, sentarse, ir a la mesa, etc.)
- Comienza a juntar palabras aisladas para construir sus primeras “frases” (mamá pan).
- Atribuye funciones a los objetos más familiares y comienza a nombrarlos.
- Imita sonidos de animales y objetos conocidos (onomatopeyas).

DE LOS 12 A LOS 24 MESES (INICIO DE LA ETAPA LINGÜÍSTICA)



SIGNOS A LOS QUE HAY PRESTAR ATENCIÓN...

- No camina solo.
- No señala las principales partes del cuerpo.
- No se acerca ni muestra interés por jugar con otros niños.
- No reconoce distintos espacios muy familiares (cocina, baño, dormitorio, etc.).
- No imita acciones ni sonidos conocidos.
- No responde a su nombre.



Estos signos tienen carácter orientativo y para evitar falsas alarmas, es conveniente que se den al menos dos al finalizar esta etapa.



Puede haber casos en que esté presente algún signo de alarma correspondiente a la etapa anterior, en este caso es recomendable consultar con un especialista.



A photograph of a baby with light hair and blue eyes looking up at an adult with dark curly hair. The background is a nursery with a wooden crib and shelves. A semi-transparent grey banner with a white speckled pattern is overlaid across the middle of the image.

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA DISFRUTAR CON LOS BEBÉS



EL MUÑEQUITO PARLANCHÍN

El objetivo de esta actividad es familiarizar al niño con el lenguaje, para ello utilizamos solo un peluche o muñeco que sea lavable.

Lo principal dentro de esta actividad es hacer que el muñeco “hable” con un tono de voz particular, distinto al de la voz normal del adulto que se encuentra mediando la actividad, esto debemos hacerlo desde diferentes distancias y ubicaciones. Se puede jugar con diferentes entonaciones, así como con la intensidad de la voz (hablar fuerte o susurrar).

Es importante reforzar cada balbuceo o sonido que el niño emita, respondiéndole, con miradas, caricias y palabras.





EL DEDITO CURIOSO

El objetivo de la actividad es conocer y decir el nombre de diferentes objetos, utilizando imágenes de cuentos, revistas, juguetes u objetos de uso común.

Seleccione la lámina, cuento o juguetes con los que trabajará; siéntese junto al niño en la alfombra y miren los objetos y después pídale que cierre los ojos e indique uno diciendo (el adulto lo dice intentando cantar)

**“El dedo curioso viaja, viaja para conocer,
¿Qué hay en este lugar?”**

Aproveche la actividad para favorecer la expresión oral:

**“¿Qué hace este niño?, ¿es grande o pequeño?,
¿Dónde está?”**

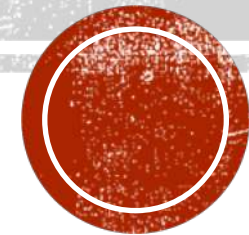
Repita la respuesta de los niños modelándolas, por ejemplo:

“Si, es un caballo grande que corre por el campo”



RECETAS SALUDABLES

¡Cocinemos juntos!



Karen Alarcón Placencia
Nutricionista



CAKE POPS SALUDABLES



DÁTILES

- Son frutos que se caracterizan por su sabor dulce, pudiendo ser consumidos de manera fresca o seca y gracias a su poder saciante, son ideales para incluir en las preparaciones, siendo una manera más saludable de sustituir el azúcar refinado añadiendo micronutrientes a la dieta.
- Los dátiles nos aportan principalmente carbohidratos y de su contenido en minerales destaca el potasio, el magnesio, fósforo y calcio. Estos alimentos son indicados para épocas de estudio o momentos de concentración ya que incrementan la capacidad y la agilidad mental. Además, dada su relación con el desarrollo del cerebro y las conexiones neuronales, algunos estudios sugieren que el dátil podría ser clave en la hiperactividad, disminuyendo su probabilidad, ayudando además a combatir el estrés, a conciliar el sueño y a evitar el insomnio.
- Se recomiendan un máximo de entre 3 y 5 al día dependiendo del peso y tamaño. Como recomendación general la OMS, aconseja consumir unos 400 g de frutas y verduras al día entre los que podemos incluir los dátiles como parte de una dieta sana y equilibrada.



INGREDIENTES

- 1 1/4 taza de nueces
- 1 taza de dátiles sin carozo (hidratados, colados y picados chicos)
- 1 cucharada de cacao amargo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 pizca de sal



PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en la procesadora y muele hasta tener una masa homogénea (también puede moler con una mini primer).
2. Forme bolitas y pase por cacao.
3. Si prefiere refrigere 1 hora y bañe en chocolate derretido (chocolate orgánico o alto en cacao)





!!! Y LISTO!!

- Con el chocolate aún fresco, espolvorear con la decoración deseada.
- Pueden ser un poco de dulces de colores o coco rallado.



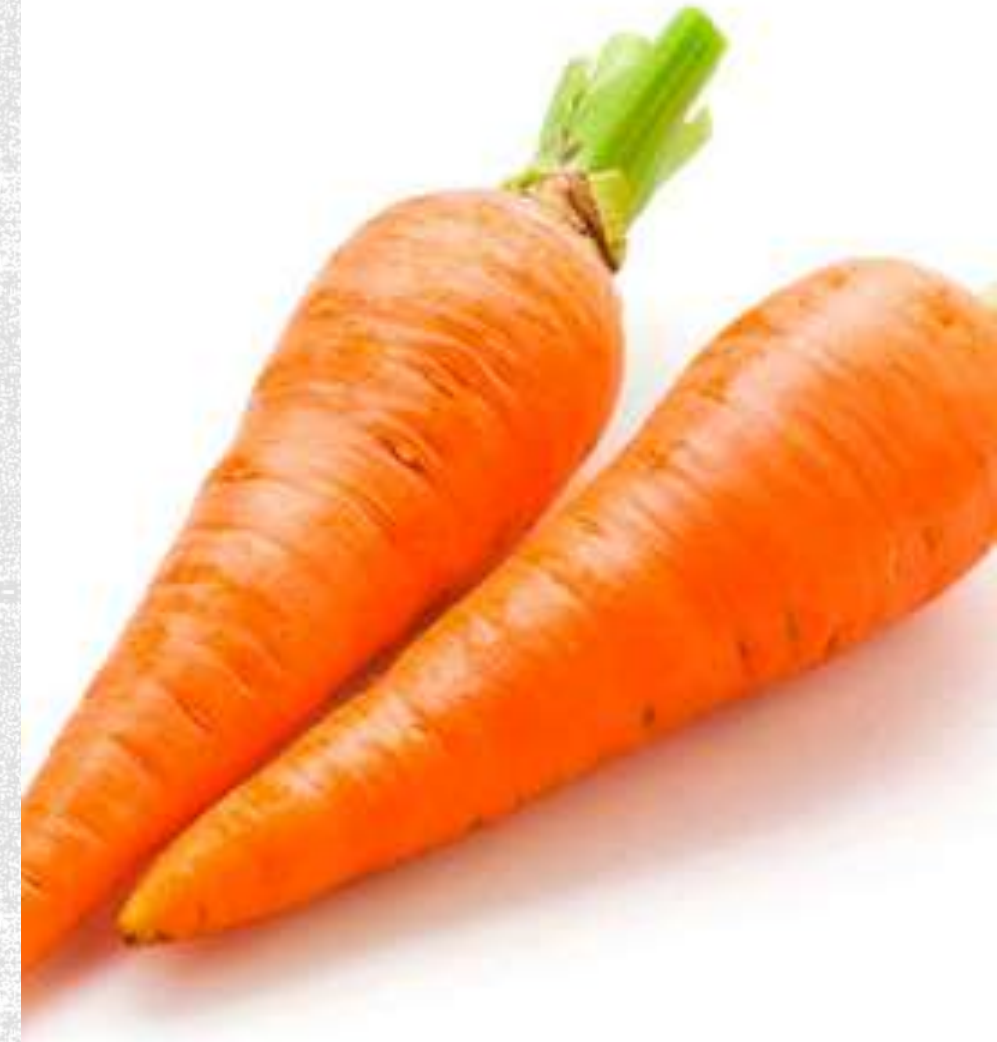
The image shows three carrot muffins on a wire cooling rack. The muffins are golden-brown with a slightly cracked top. The rack is made of metal wire. The background is a soft, out-of-focus light color.

MUFFINS DE ZANAHORIA



ZANAHORIA

- La zanahoria contiene una cantidad apreciable de hidratos de carbono. Si bien el aspecto más destacable de este alimento desde el punto de vista nutricional es su contenido en vitamina A en concreto en carotenoides con actividad provitamínica A (que una vez en el organismo se transforman en vitamina A), la cual contribuye al mantenimiento de la visión, la piel y las mucosas en condiciones normales. El más abundante es el b-caroteno, seguido del caroteno. En la zanahoria, existen, otros carotenoides sin esta actividad, como la luteína que se localiza en la retina y el cristalino del ojo. Otras vitaminas presentes en cantidades más discretas son la vitamina C y la vitamina B6. También contienen pequeñas cantidades de minerales como hierro, yodo y potasio.
- La zanahoria es una fuente muy rica de antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias que están presentes en muchos de los alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, semillas) que nos protegen contra el daño que los radicales libres ejercen sobre nuestras células, protegiéndonos frente a enfermedades y retrasando el envejecimiento.



INGREDIENTES

- 1 ½ taza de harina de trigo o de avena
- 1 ½ taza de zanahoria cruda rallada
- ½ taza de leche descremada
- 2 un. de huevos medianos
- ½ taza de miel
- ½ taza de nueces picadas
- 3 cuch de extracto de vainilla
- 3 cuch de canela en polvo (opcional)





PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en la procesadora hasta generar una mezcla homogénea
2. En un molde de muffins previamente engrasado (con spray antiadherente) agregar la mezcla
3. Hornear por 30-40 minutos a 180°



TIPS

- Para saber si un queque o muffin está cocido se puede introducir un palito al centro, este debe salir seco



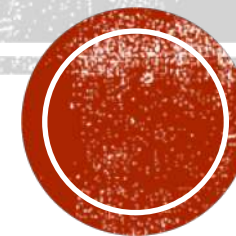


!!! Y LISTO!!

- Puedes decorar como tú quieras
- Pueden ser un poco de merengue o coco rallado



YOGA A TRAVÉS DEL JUEGO



Lorena Rosenberg Suazo
Instructora Vinyasa Yoga Flow
Monitora de yoga y meditación para niños



Boat pose



Plow pose



Warrior pose



Camel pose

KIDS YOGA



Tree pose



Triangle pose



Down dog pose



Cobra pose

POSTURAS

- Las posturas de yoga nacieron cuando los yoguis se concentraron y comenzaron a imitar elementos de la naturaleza y a los animales. Así descubrieron que estas formas específicas que realizaban con su cuerpo tenían un efecto en la mente y el corazón.
- Cuando el cuerpo encuentra fuerza y flexibilidad, la mente está más tranquila, más creativa.

En esta oportunidad los invito a practicar junto a sus hijos **“Posturas de Expansión”**, las que nos ayudan a desbloquear el pecho, lugar donde se alojan nuestro corazón, nuestras emociones. Con ellas ayudamos a que esta zona se expanda, se abra, y así poder fluir más libremente contactándonos con nuestra esencia, eso que nos hace únicos.





POSTURA DEL PERRO

ESTIRAMOS TODA LA CADENA POSTERIOR DE NUESTRO CUERPO

Potente neutralizador de estrés, tonifica todos los músculos del cuerpo, fortalece la espalda, bueno para el dolor de cabeza y también contra la sinusitis y el asma además de mejorar la digestión.

- Apoya tus manos debajo de tus hombros y tus rodillas debajo de las caderas, quedando en cuatro apoyos.
- Adelanta un poco las manos y eleva caderas en dirección al techo estirando brazos y piernas y alargando tu columna todo lo que puedas. Esta postura fortalece todo tu cuerpo, llenándote de energía.
- Mantenemos la postura 5 respiraciones, el adulto que guía puede pedirle a los niños y niñas que muevan la cola, levanten un pie y luego el otro, incluso que se rasquen las puigas tal como lo haría un perro, la idea es que disfrute la postura.
- Desarmamos apoyando rodillas para luego sentarnos.





SERPIENTE O COBRA

Con esta postura mejoramos capacidad pulmonar, mejora tránsito intestinal, reduce el estrés y la fatiga, fortalece y estira la columna vertebral.

- Acuéstate boca abajo poniendo tus manos debajo de los hombros.
- Mantén tus piernas estiradas, lo mas juntas que pueda.
- Con una inhalación profunda y apoyando con firmeza las manos, eleva tu pecho y expándelo todo lo que puedas. Podemos imaginar que se abre un espacio grande para tu corazón.
- Para que los niños y niñas disfruten la postura podemos invitarlos a realizar el sonido de la serpiente /zzzzzz/ y también movimientos.



ACTIVIDAD SUGERIDA.

- Existen muchas maneras de practicar nuestras posturas, pero sin duda una de las que más aprecian y disfrutan nuestros niños y niñas es jugando sobre todo si a este juego podemos invitar a participar a toda la familia.
- En esta oportunidad podemos jugar al clásico “Congelado” lo único que necesitamos es música, ganas de pasar un buen rato y practicar nuestras posturas de la Serpiente y el Perro.
- Pondremos música y todos bailaremos, luego al momento de detener la música todos dejarán de moverse y quedarán en una de las dos posturas sugeridas.
- Pediremos a los niños mantener la postura durante 5 respiraciones, recordándoles que esta debe ser por la nariz al inhalar y exhalar.

y ahora ... ¡A JUGAR!



MEDITACIÓN PARA NIÑOS

- Relajarnos es encontrar un lugar y un tiempo para que nuestro cuerpo descansa, una manera de encontrar ese lugar tranquilo es armar dentro de la casa un rincón de paz. Un espacio donde cada uno puede poner lo que necesita para hallar la calma, por ejemplo. almohadones, alguna fragancia etc.,
- Nos pondremos cómodos esta vez en la postura que los yoguis llaman SAVASANA y que para nuestros niños es ESTRELLA DE MAR, acostados de espalda, palmas de las manos mirando el techo, respirando profundo, siempre por nariz, suave y sin apuro invitamos a los niños a cerrar los ojos para escuchar atentos la meditación de la nube.
- Dejo link de la meditación de la nube para que la realicen junto a sus hijos.

<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

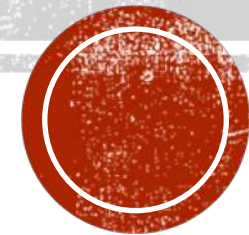
- Una vez terminado, nos estiramos primero brazos, llevamos rodillas al pecho y lentamente nos sentaremos junto a nuestros niños, manteniendo la calma, y llevando las manos al corazón cantamos juntos tres OM, para luego repetir como mantra:

“El amor, la alegría y la paz estén siempre en mi corazón y en el de todos”

NAMASTE



CANTEMOS EN INGLÉS



Marcela Riquelme Contreras
Educadora de Párvulos mención Inglés
Licenciada en Educación

ENGLISH GAMES

Una parte importante del desarrollo cognitivo de los niños es la adquisición de un segundo idioma. En Cedin lo planteamos como actividades diarias y contingentes a los niños partiendo del juego y usando el propio cuerpo.

A continuación, encontrarán el link con una canción muy fácil de seguir y cantar...

<https://www.youtube.com/watch?v=gOknHxEUjbw>

