

Jugá conmigo en San Juan

#9



Berrinches...esas escenas que los niños y niñas empiezan a mostrarnos alrededor de los dos años, y que los adultos podemos sentir como una provocación hacia nuestra autoridad, que hasta parecieran disfrutar y que tantos momentos incómodos nos hacen pasar. ¿Pero de qué se trata?

En realidad, no es otra cosa que un modo más de ir fortaleciendo su autonomía e ir reconociendo las limitaciones que el mundo le va imponiendo, y las consecuentes frustraciones que va sintiendo. Al transgredir las prohibiciones, niñas y niños pueden descubrir que las acciones de las personas tienen alcances y consecuencias; de esta forma empiezan a comprender la organización del mundo social.

Es bueno que los adultos nos manejemos con firmeza, es decir, ser claros con los no, sostenerlos y acordar entre los cuidadores que los límites no se modifican permanentemente y ofrecerle a los niños y niñas la seguridad que necesitan para ir construyendo normas y reglas claras de convivencia. Es fundamental saber que no hay nada más confuso y perturbador para un pequeño que el retroceso de las decisiones tomadas porque esto implica el cambio permanente de los marcos de referencia y por lo tanto de lo que se puede o no realizar. Entonces, una vez tomada una decisión es bueno tratar de sostenerla, al mismo tiempo los adultos podemos ofrecerles algún tipo de contención.

Es importante saber que la contención no necesariamente significa sostén físico, a veces en una situación de berrinche el niño o niña no tolera un abrazo, pero la palabra también es un sostén. Hablamos de la sensación que tiene todo ser humano de estar contenidos internamente, no solamente por el cuerpo de los padres, sino por la palabra de estos cuando nos toca enfrentarnos a cosas difíciles. "Cuidate, comé, abrigate que hace frío", esas voces que se interiorizan y que nos hablan desde adentro. No es la acción misma realizada por el adulto, sino sus palabras que nos transmiten que quieren que estemos bien, protegidos por el amor que nos tienen.

Es de este modo como de a poco el niño empieza a cuidarse por sí mismo, no porque entienda aún el riesgo o el peligro, sino porque comprende que su vida es valiosa para el otro, porque lo ama. Esa incorporación mutua, de interés por cuidar y ser cuidado, es lo que permite que los pequeños se cuiden a sí mismos y que vayamos aprendiendo como cuidarnos de adultos.

Estos cuidados precoces son los que van a ir definiendo de a poco, la forma con la cual vamos a protegernos y proteger a los demás a lo largo de nuestra vida.

Lic. Celina Carrascosa
Lic. María Victoria Orellano
Lic. Laura Martínez



Revista del Programa Mis Segundos Mil Días en San Juan.
Propiedad del Ministerio de Salud Pública del Gobierno de la
Provincia de San Juan.

ENTREGA GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



De berrinches, pataletas y otros escándalos...

“Criar es una eterna contradicción entre el amor incondicional y el deseo de salir corriendo”

¿Los berrinches en los pequeños son normales o debemos preocuparnos? Cuando se ponen caprichosos frente a un “no” ¿cómo debemos actuar? ¿De qué manera podemos ayudarlos a atravesar ese momento?

Alrededor de los dos años, niñas y niños comienzan a mostrar signos de querer hacer las cosas por sí mismos: comer solos, andar sin tomar la mano de un adulto, realizar distintos momentos de su higiene. Estos deseos de autonomía suelen chocar con la inmadurez o falta de destreza todavía en diferentes actividades, o con el “NO” de quienes ejercemos su cuidado. Esto genera una sensación de frustración por no lograr lo que pretendían, momentos de enojo que pueden derivar en “berrinches” o “escándalos”

Estas situaciones que muchas veces nos dan vergüenza, desagradan y provocan generalmente impotencia a los adultos, no son más que expresiones de que el niño o niña está intentando delimitar su territorio, una posición desde la cual afirmarse.

Es importante ir entendiendo, que cuando nos dicen “quiero” o más frecuentemente “no quiero”, no tienen en general la intención de provocarnos, manipularnos o simplemente darnos la contra, sino que necesitan decir “no” para probar su propia posibilidad y voluntad, independiente de la disposición del adulto.

La oposición no es necesariamente oposición al otro, sino más bien una necesidad de autoafirmarse. Es aquí donde aparece también el “mío” refiriéndose a casi todo,

aunque sean cosas que no les pertenecen. Esto no se trata de egoísmo, están en realidad probando, ejercitando su capacidad de apropiarse y modificar su entorno de acuerdo a sus deseos.

Es una vez más una ocasión en donde nuestro rol de cuidadores es fundamental, ya que a través de la puesta de límites iremos marcando que sus deseos tienen restricciones, esto aunque a veces genera frustración, los tranquiliza y los coloca en su lugar de niños.

¿Por qué es tan importante que pongamos límites? Porque a esta edad no hay aún una noción clara del peligro, no pueden medir las consecuencias de sus actos, ni anticipar los resultados de sus acciones. Se encuentran felices con sus descubrimientos, con sus nuevas experiencias, resultándoles difícil entender las advertencias. Por eso es indispensable que estemos ahí para cuidarlos; y el poner límites claros, firmes y contenedores es un modo de hacerlo.

Su inmadurez tanto psíquica como biológica no les permite aún gestionar los desbordes emocionales. Por esto es común en esta etapa que respondan a esa frustración con reacciones que impliquen el cuerpo: pegar, empujar, tirar el pelo a otros o a sí mismos, arrojar objetos o tirarse al suelo. En este momento es necesario intentar que no se peguen. Podemos acercarnos, bajar a su altura y sostener sus manos diciéndoles que no se golpeen porque se lastiman. Tampoco permitir que peguen a otros. A veces el abrazo de contención, sosteniendo su cuerpecito firme pero amorosamente les ayuda a frenar este comportamiento.

Pero necesitamos saber que estas expresiones son una vez más modos de decir, ya que no pueden todavía poner en palabras lo que sienten o incluso muchas veces lo que desean. Es la persona adulta que esté a su lado quien deberá prestar esa palabra que explique, ayude a

entender para ir encontrando otros modos de tramitar sus emociones. Es decir que ayuden a contener aquello que no pueden solitos por el momento; "estas muy enojado", "estoy para ayudarte", "acá voy a estar para abrazarte cuando tengas ganas", "cuando yo me enojo mucho me ayuda respirar, tomar agua".

Otras veces es útil ofrecer alguna alternativa para descargar la emoción, por ejemplo; un almohadón para golpear, romper un papel, salir del espacio en el que están, dar una vuelta manzana, tomar aire, etc.. Si están en el piso y no corren riesgo, no forzarles a levantarse y acompañar desde esa posición, sentados cerca. Si probamos hablar bajito, sentarnos a su lado, mostrarles como respirar es posible que sea más rápido calmar ese desborde.

Pero lo fundamental en todo este proceso es tener en cuenta que los berrinches son propios de esta etapa y que tienen un valor muy significativo en el desarrollo. Conocer este aspecto es importante porque puede tranquilizarnos la idea de que nuestro pequeño está creciendo sanito, que no tiene un problema, que no es algo patológico por lo cual preocuparse. Además si podemos entenderlo

como algo normal para su edad, dejaremos de a poco de esperar, como muchas veces se pretende (tanto desde sus cuidadores primarios como desde las instituciones) comportamientos para los cuales todavía no están preparados, como por ejemplo compartir.

También nos ayudará saber que cuando el niño o la niña están en un berrinche necesitan que el adulto les explique que el mundo no se está derrumbando, que no está destruyendo todo con su enojo y sobretodo que no lo dejaremos de querer por lo que está haciendo y sintiendo, aunque lo limitemos.

Por eso, pasado el episodio y ya todos más tranquilos; el juego, los cuentos y poder reflexionar sobre lo que sentimos en ese momento, es un modo de ir tramitando esas emociones y mostrando que los berrinches no acabaron con nosotros, que los podemos atravesar juntos y que pasada la tormenta todo vuelve a la normalidad.

Y tener presente que contener un berrinche, "ponerle el cuerpo" y las palabras, es una tarea muy difícil, a veces podemos sentirnos desbordados e impotentes, que esa tan valorada paciencia muchas otras se agota muy rápido y tenemos ganas de salir corriendo. Participar de espacios que nos permiten compartir inquietudes, dificultades y las emociones no siempre gratas que se dan en la crianza, permite alivianar esas cargas y dejar de pretender responder a esos mandatos que nos llenan de culpa, encontrando modos más reales de cuidar y cuidarnos.

Lic. Celina Carrascosa
Lic. María Victoria Orellano
Lic. Laura Martínez

NO GRITO

Si nosotros levantamos la voz, nuestros hijos harán lo mismo
Por eso: no gritar.

ME PONGO A SU ALTURA

Es muy importante estar a su misma altura porque se sentirá contenido y se abrirá más a contarte qué le ocurre

LE PIDO QUE ME CUENTE QUÉ LE PASA

Preguntale a tu hijo qué le pasa de manera calmada.
En caso de que empiece a levantar la voz, decile que no está mal estar enojado, pero que necesitas que te hable con respeto.

ME MUESTRO COMPRENSIVO

Los adultos también nos enojamos y comprendemos el estado de ánimo por el que pasan nuestros hijos. Con frases como "entiendo que te sientas así".
No hay nada que ayude más a un niño que sentirse comprendido.



BIZCOCHUELO DE LIMÓN

Esponjoso, fácil y económico (con agua.)

Ingredientes:



Preparación en familia:

1. Precalentar el horno en mínimo.
2. Enmantecar y enharinar un molde.
3. Batir en un bowl los huevos con el azúcar, el agua y el jugo de limón. Ir agregando la harina en forma de lluvia y revolver. Agregar ralladura de limón y esencia de vainilla, integrar todos los ingredientes.
4. Volcar la preparación en el molde y llevar a horno mínimo durante 60 minutos o hasta que insertando un palillo en el centro salga seco. Enfriar y desmoldar.

En la página 11 encontrarán la propuesta para ir a un picnic.

Preparamos el bizcochuelo en familia para llevar al picnic.

Podemos agregar al bizcochuelo, unas empanadas que pueden ser de carne, pollo, espinacas o queso.

Pueden preparar un jugo exprimido de limón o naranja o simplemente llevar agua.

LA HORA DEL CUENTO

LA LECTURA DE CUENTOS DESDE PEQUEÑOS, FOMENTA LA ESCUCHA Y LA ATENCIÓN, ESTIMULA EL LENGUAJE Y LA MEMORIA.

EL TREN DE LOS SUEÑOS

EL TREN DE LOS SUEÑOS VIVE EN MI ALMOHADA,
RECORRE CAMINOS QUE YO NO ESPERABA.
A VECES ME ACUERDO DE LO QUE SOÑABA,
OTRAS VECES PIENSO Y NO RECUERDO NADA.
EL TREN DE LOS SUEÑOS VIVE EN MI ALMOHADA,
YO TODO LO VEO DESDE SUS VENTANAS:
ÁRBOLES GIGANTES, NUBES DE COLORES
ANIMALES RAROS Y MUCHAS CANCIONES.
EL TREN DE LOS SUEÑOS TIENE MUCHOS BESOS,
ABRAZOS, RISAS Y BUENOS MOMENTOS.
EL TREN DE LOS SUEÑOS VIAJA POR SENDEROS,
LUGARES DE MAGIA, LUGARES DE ENSUEÑO.
EN EL TREN DE MIS SUEÑOS YO PUEDO VOLAR
ENTRE NUBES MULTICOLORES PUEDO SOÑAR
ACERCARME A LA LUNA Y DESDE ALLÍ MIRAR
MI CASA PEQUEÑA Y A MI MAMÁ.
EL TREN DE LOS SUEÑOS QUE VIVE EN MI ALMOHADA
ME ESPERA ESTA NOCHE PARA SER MIMADA
Y SEGUIR SOÑANDO QUE TODO ES POSIBLE
Y DORMIR TRANQUILA Y SENTIRME UN HADA.
YO TENGO UN DESEO,
QUE TODOS LOS NIÑOS PUEDAN DESCUBRIR
EL TREN DE LOS SUEÑOS AL IRSE A DORMIR.



Escaneá este
código con tu
celu y escuchá
el audiocuento!





Observamos los laterales del maletín

Los invitamos a recortar estas piezas del maletín, para pintarlas y colgarlas en la puerta de la habitación de los niños cuando ellos estén descansando.

ACTIVIDAD DESDE LOS

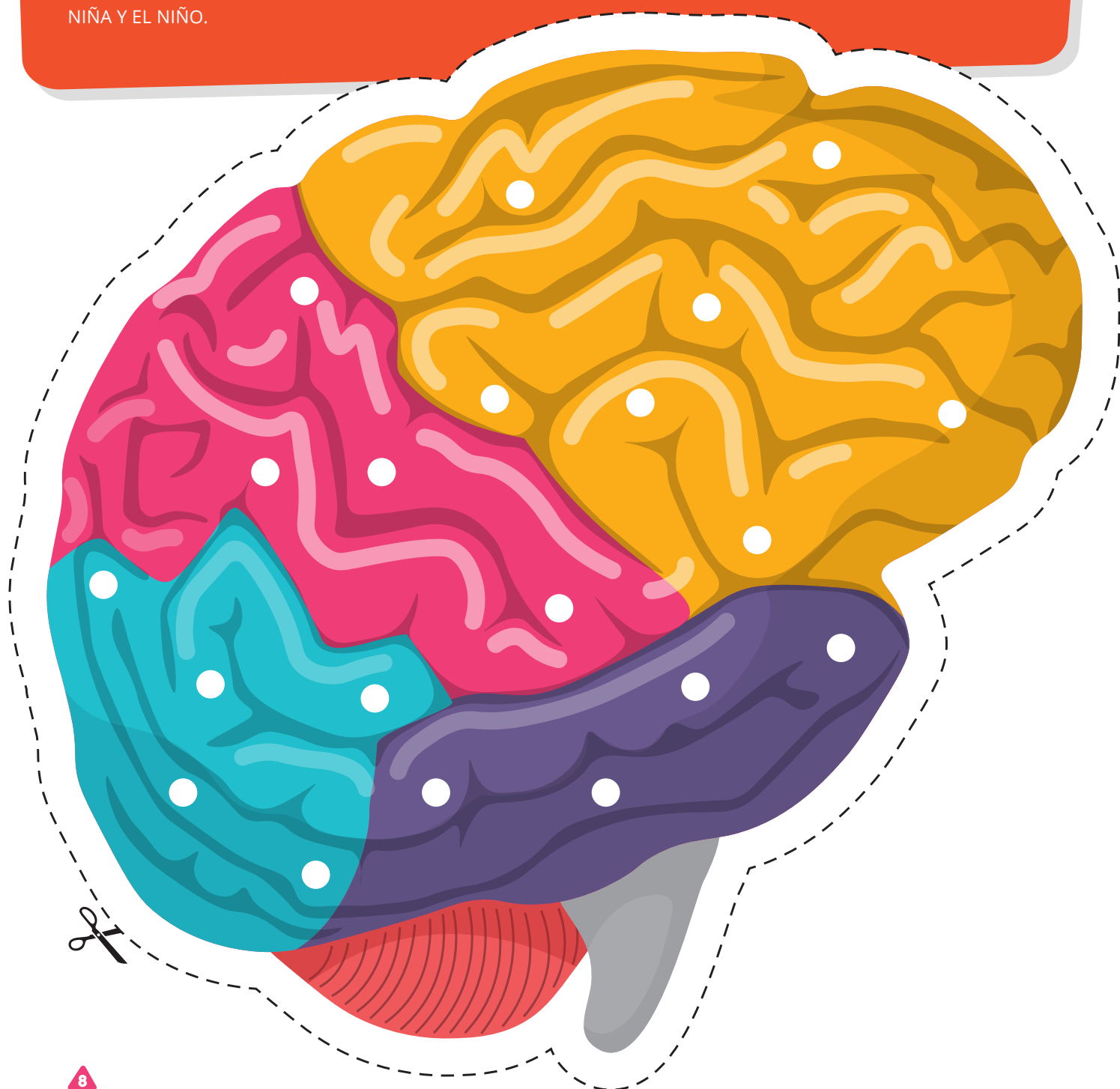
2 AÑOS

ENHEBRAR FORTALECE EL AGARRE DE PINZA Y AYUDA EN LA COORDINACIÓN DEL OJO Y DE LA MANO, YA QUE LA MOTRICIDAD FINA SE BASA EN MOVIMIENTOS PRECISOS Y COORDINADOS CON LAS MANOS COMO SER LA PRENSIÓN DE UN OBJETO, MANEJO DE UTENSILIOS, TODO FAVORECE A LA FUTURA ESCRITURA DE LA NIÑA Y EL NIÑO.

ENHEBRAMOS Y FORMAMOS CONEXIONES NEURONALES

Necesitamos un poco de lana.

Realizamos la perforación donde lo marca la imagen y vamos pasando la lana de un agujero a otro, como cosiendo, se van formando las conexiones neuronales, como pasa en nuestro cerebro.





TE INVITAMOS A
VER EL VIDEO DE
ESTA ACTIVIDAD

ACTIVIDAD DESDE LOS

3 AÑOS

EL MOVIMIENTO EN GRANDES Y CHICOS ES MUY IMPORTANTE PARA TENER UN MEJOR CONTROL SOBRE NUESTRO CUERPO, NOS PERMITE USAR MEJOR TODOS SUS MÚSCULOS.

EL CUERPO ES EL REFERENTE BÁSICO A PARTIR DEL CUAL PODER APRENDER EL LEJOS Y CERCA, DELANTE Y DETRÁS, DERECHA O IZQUIERDA, CONCEPTOS MUY IMPORTANTES PARA DIVERSOS APRENDIZAJES.

CORRELACIONAR LOS CÍRCULOS

VAMOS A HACER UN CIRCUITO EN CASA y colocar cada acción en el círculo del maletín que corresponda.

NECESITAMOS:
PAPELES DE COLORES, CINTA,
PALOS, UTENSILIOS DE COCINA.

NUESTRO CEREBRO TIENE EL CONTROL DE TODO LO QUE HACEMOS, POR ESO ES TAN IMPORTANTE CUIDARLO MUCHO.

Les acercamos algunas ideas:

Colocamos tres tiras de colores para que los participantes salten sobre ellas.

Luego un bol con las fichas de actividades que recortamos

Luego colocamos 3 botellas u otro elemento como para hacer sig sag y al final del circuito colocamos el maletín.

El objetivo del juego es completar los círculos alrededor del cerebro



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



Te invitamos a que así
como Carolina lo hizo, nos envíes
tu testimonio o tus preguntas.

Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com

“

“Berrinche en un supermercado, fue una situación difícil.”

Carolina de Pocito, mamá de 3 niños, de 7, 4 y 1 año.

Un día fuimos al supermercado con mi esposo y mis hijos de 7 años, 4 años y 1 año.

En un momento mi hijo del medio comenzó a poner dentro del changuito juguetes, entonces le aclaramos que eso no lo íbamos a comprar. El insistía que sí lo iba a llevar, le volvimos a decir que sólo compraríamos comida.

El problema fue cuando llegamos a la caja, necesitábamos que los entregara.

Pasó por la otra caja sin pagar, se llevó los juguetes.

Cuando nos dimos cuenta de esa situación le explicamos que los tenía que devolver, él se puso a llorar, estaba muy molesto, era una situación difícil y tensa.

Mi marido se ocupó de los otros niños, yo seguía hablando para que entienda, traté de tranquilizarme, de no afligirme por los enojos de él. Tuve que esperarlo, sin sacarle los juguetes, le volví a explicar. Cuando se calmó un poco se lo entregamos al guardia, mi hijo quedó triste.

Me pareció importante que yo pueda esperar que se calme, fue una situación difícil pero aprendí como mamá a no enojarme cuando mi hijo está enojado.

ACTIVIDAD DESDE LOS

4 AÑOS

ARMAMOS UNA CASITA CON EL MALETÍN

de Mis Segundos Mil Días



Recortamos la puerta y las ventanas para poder abrirlas y jugar con los muñecos que tengan en la casa.

Cortar este lado

y éste

Cortar el medio,

el lado superior

y el inferior

COMPARTIR MOMENTOS AGRADABLES EN FAMILIA SOBRE TODO AL AIRE LIBRE GENERA SENSACIÓN DE BIENESTAR, NOS PREDISPONE A COMPRENDER AL OTRO, A ESCUCHARLO.

JUGAMOS EN FAMILIA

Nos vamos de picnic en familia.



Podemos llevar una manta, sábana o mantel para tender en el césped. Llevar vasos, una botella de agua o el jugo que preparamos juntos, mate, galletas o un bizcochuelo .

Es importante explicarle a los más pequeños antes de llegar al lugar, que deben permanecer cerca de los adultos de la familia y no explorar sin su compañía.

Disfrutar en la naturaleza es algo fundamental, especialmente hoy en día en que los niños pasan más horas frente a una pantalla que explorando su entorno.

Los momentos en compañía son únicos, seguramente tus hijos los recordarán por el resto de su vida por eso es tan importante un fin de semana para compartir con ellos y hacerles saber cuánto los aprecias.

Disfrutemos de este paseo familiar.



Jugá
conmigo
en San Juan

#9

COMUNICATE
CON NOSOTROS



WHATSAPP:
264 6301111



jugaconmigoensanjuan@gmail.com



www.mildias.sanjuan.gob.ar



TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiasj

PODÉS ENVIARNOS SUGERENCIAS,
DUDAS Y COMPARTIR CON NOSOTROS
FOTOS DE LAS ACTIVIDADES QUE VAN
REALIZANDO JUNTO A TUS HIJOS.

MIS SEGUNDOS

1000
DÍAS
EN SAN JUAN



Cada vez que veas
un código QR

acercá tu teléfono con la cámara para
poder completar actividades, tener
nuevas propuestas, bajar material,
escuchar un audiocuento, etc.

¡HASTA
LA PRÓXIMA!



GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA