

Jugá conmigo en San Juan

#5



MIS SEGUNDOS
1000 DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA

Aceptar nuestras limitaciones.

Como padres y cuidadores de niños pequeños cada día es un desafío para aprender.

Hay muchos momentos para reír, emocionarse y admirar las ocurrencias de nuestros hijos pero también existen otros momentos que no son tan fáciles.

Criar implica un esfuerzo consciente de buscar el bien pero no siempre nos sale. Es importante aceptar que no somos perfectos, que a ser padre se aprende y que cada día es una nueva oportunidad.

Sólo podemos ser mejor cada día y buscar ayuda si la necesitamos.

Sabemos que la calidad en la relación padres e hijos es muy importante y que esto influye en el desarrollo infantil. Buscar esa calidad a veces requiere conocer herramientas para vincularnos adecuadamente.

El trato cariñoso y sensible, la disponibilidad y escucha del adulto hacia el niño, la expresión del afecto, el contacto físico, dan seguridad y confianza para que el niño pueda desarrollarse en su máximo potencial.

Que cada miembro de la familia tenga actitudes que promuevan un ambiente de buen trato y de paz es muy importante.

Jugá conmigo en San Juan te acompaña en esta aventura con herramientas sencillas que con paciencia y perseverancia te ayudarán en el día a día. Paso a paso vas a crear el ambiente adecuado para que tu familia pueda desarrollarse y ser promotora de personas que crecen sanas física y mentalmente.

Te invitamos a recorrer esta revista con propuestas que serán puentes para animarse a dar pasos por el bien de todos y cada uno.

Equipo de la Dirección de Materno Infancia
Jugá Conmigo en San Juan



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.



LAS NECESIDADES AFECTIVAS Y EL MODO DE VINCULARNOS.

Cuando hablamos de las necesidades afectivas de los niños, muchas veces nos olvidamos de las necesidades de los adultos. Es por eso que la mirada está puesta en la familia y en todos sus miembros, buscando acciones que favorezcan la salud física y mental de sus miembros.

Acciones que favorecen este bienestar:

- ▶ Ser cariñosos y comprensivos,
- ▶ Pasar tiempo juntos,
- ▶ Conocer de la vida del otro,
- ▶ Construir acuerdos y normas claras,
- ▶ Tener expectativas de acuerdo a su desarrollo,
- ▶ Ser abierto a la comunicación de lo que pensamos y sentimos sin miedo a ser juzgado,
- ▶ Reaccionar adecuadamente en situaciones de conflicto, con buen trato, empatía y siempre expresando la incondicionalidad del amor hacia el otro: “hagas lo que hagas te voy a amar”.

Cuando todos tiran para el mismo lado y buscan el bien del otro, todo es más fácil. El rol del adulto con respecto a los niños es de mayor compromiso porque son responsables de su formación y cuidado. Por eso es importante la salud mental de los padres y cuidadoras. La salud mental es el bienestar emocional, psíquico y social que

permite llevar adelante los desafíos de la propia vida y de la comunidad en la que vivimos. La salud mental sólida proporciona los cimientos esenciales de estabilidad que apoyan todos los otros aspectos del desarrollo humano, desde la capacidad de enfrentar la adversidad, hasta las habilidades que nos permiten hacer amigos, el que les vaya bien en la escuela, el trabajo y la vida en sociedad. No sólo se trata de proporcionar afecto a los niños, sino de cómo lo hagamos. Cada uno tiene una forma diferente de expresar sus necesidades afectivas, tanto grandes como chicos. A veces es un desafío identificar las necesidades que puedan estar manifestando los hijos en cada momento y responder adecuadamente. Es importante adaptarse a la edad que tengan, pero nunca dejar de hacerlo. Al contrario de lo que se cree, toda expresión de afecto favorece la autonomía de nuestros hijos, ya que les brinda seguridad.

LA EDUCACIÓN RESPETUOSA NO SIGNIFICA PROMOVER UN ESTILO DE CRIANZA PERMISIVO, TAMPOCO RENUNCIAR AL PAPEL DE LA AUTORIDAD, SIGNIFICA RESPETAR A NUESTROS HIJOS COMO PERSONAS, MARCANDO LÍMITES CON FIRMEZA Y TERNURA.

Marina Pueyo
Psicopedagoga de la Dirección de Materno Infancia

A continuación les proponemos la lectura de parte de un documento de UNICEF que nos ayuda a pensar la manera de criar y poner límites.

Texto extraído de: *Trato bien: Guía para la puesta de límites no violentos en el ámbito familiar, dirigida a madres, padres y adultos al cuidado de niños, niñas y adolescentes. UNICEF Uruguay, 2019*



EL DESAFÍO DE CRIAR Y PONER LÍMITES

Criar hijos e hijas da mucho trabajo. Educarlos para que se autocontrolen y comporten adecuadamente es una parte importante de la crianza en todas las culturas. Las madres, los padres y cuidadores guiamos a niños, niñas y adolescentes para que aprendan a distinguir entre lo que está bien y lo que está mal, y sepan cómo manejar sus emociones y conflictos, de manera de favorecer la responsabilidad y el respeto de las normas sociales y culturales. Al poner límites buscamos fundamentalmente que niños, niñas y adolescentes dejen de hacer o aprendan a hacer algo. Nos esforzamos por educarlos, porque queremos lo mejor para ellos. La hora de dormir, la hora del baño, las comidas, las tareas escolares, las salidas u otras actividades son las que suelen aumentar la tensión cuando ocurren de una forma distinta a la que esperamos madres, padres y cuidadores. A pesar de las buenas intenciones, esta tensión puede ir en aumento y presentarse con la siguiente secuencia: hablar-convencer-discutir-gritar-golpear. En muchos casos no es una decisión meditada, sino la consecuencia de la frustración o del enfado de los adultos. Al llegar a la última etapa de esta secuencia, el clima emocional es de desborde, todo parece ser una batalla y no se identifican alternativas para relacionarse sin violencia con los niños y niñas. Nuestro contexto cultural suele validar el hecho de pegar o insultar a los niños,

niñas y adolescentes como parte del modelo de crianza. Expresiones como «una buena paliza a tiempo previene un mal mayor», UNICEF Uruguay. Sin violencia se educa mejor «te pego por tu propio bien», «a mí me lo hicieron de chico y crecí bien» o «la letra con sangre entra» señalan la naturalización del maltrato y las humillaciones como forma de relacionarse, al tiempo que desconocen las consecuencias físicas, psicológicas y sociales de la violencia en la vida de las personas. De esta manera, la violencia se normaliza y se coloca en un lugar invisible. Cambiar estas prácticas implica un gran desafío y un cambio cultural profundo, que debe iniciarse al interior de cada persona y de cada familia.



LA VIOLENCIA NO EDUCA

¿Qué ocurre cuando se usan prácticas de castigo físico o humillaciones verbales para poner límites a niños, niñas y adolescentes? En general, este tipo de acciones parecen ser efectivas inmediatamente: el niño o la niña deja de hacer lo que estaba haciendo o cumple con el mandato de los adultos, al recibir una palmada o un insulto. Pero el motor de esta respuesta es el temor o el terror a recibir este tipo de tratos por parte de sus seres más queridos. Los niños, niñas y adolescentes no aprenden con un golpe o con insultos aquello que sus madres, padres y cuidadores quieren enseñarles. Tampoco les ayuda a desear portarse bien, ni les enseña la autodisciplina o conductas alternativas para resolver conflictos, sino todo lo contrario: los hace poco sensibles ante las experiencias violentas. Los niños y niñas aprenden principalmente del ejemplo y si se les enseña que los conflictos pueden resolverse a golpes e insultos, probablemente reproduzcan estos patrones violentos de conducta en el futuro.

LA HORA DEL CUENTO

LEE LOS CUENTOS, UNA Y OTRA VEZ, CUANTAS VECES TE LO PIDA TU HIJO. PREGÚNTALE POR EL PERSONAJE DEL CUENTO Y QUE ÉL TE LO REPITA. TODO CONTRIBUYE A QUE SE FORTALEZCAN LAS CONEXIONES NEURONALES.



Escanea este código con tu celu y escuchá el audiocuento!



¿QUÉ LE PASA A CANDE?

EN UNA CASITA DE UN PEQUEÑO PUEBLO DE LA MONTAÑA VIVEN ANITA Y SU HERMANA CANDE JUNTO A SU MAMÁ Y SU PAPÁ.

ANITA TIENE 8 AÑOS Y CANDE 4. LAS HERMANAS SON MUY DISTINTAS, A ANITA LE GUSTA MUCHO EL ARTE, TRABAJAR CON PAPELES, TÉMPERAS, MODELAR CON PORCELANA Y A CANDE LE GUSTA JUGAR AL AIRE LIBRE, CORRER, SALTAR Y DIVERTIRSE CON NEGRITA, SU PERRITA.

UN DÍA DE SOL Y DE MUCHO CALOR EN EL PUEBLO, CANDE DABA VUELTAS POR LA CASA CON EXPRESIÓN DE PREOCUPACIÓN.

SU MAMÁ SE LE ACERCÓ Y LE PREGUNTÓ QUÉ LE PASABA, ENTONCES ELLA LE CONTÓ QUE HABÍA PERDIDO A SU OSITO SEIDI.

-BUENO -LE DIJO SU MAMÁ- YA VA A APARECER Y SIGUIÓ HACIENDO LAS COSAS DE LA CASA.

CUANDO SU PAPÁ LLEGÓ DE TRABAJAR, CANDE SE ACERCÓ A ÉL Y LE CONTÓ DE SU PÉRDIDA, Y SU PAPÁ LE DIJO QUE YA APARECERÍA, QUE EN ESE MOMENTO NO PODÍA AYUDARLA A BUSCARLO, ESTABA MUY OCUPADO.

CANDE SE SENTÍA MUY TRISTE, NO TENÍA GANAS DE JUGAR A NADA. ANITA SE LE ACERCÓ Y LE DIJO QUE ELLA LA AYUDARÍA A BUSCAR A SEIDI.

-¿POR DÓNDE EMPEZAMOS? LE PREGUNTÓ ANITA. ENTONCES RECORRIERON LOS LUGARES DONDE CANDE HABÍA ESTADO, BUSCARON DEBAJO DE LA CAMA, ENTRE LAS SÁBANAS, ADENTRO DEL ROPERO. EN ESE MOMENTO ENCONTRARON UNA MUÑECA PEQUEÑA CON LA QUE CANDE JUGABA HACÍA TIEMPO, ESO LE DIO MUCHA ALEGRÍA. PERO INMEDIATAMENTE LE VOLVIÓ LA TRISTEZA POR NO ENCONTRAR A SEIDI.

ANITA LA CONSOLABA DICIÉNDOLE QUE YA IBA A APARECER Y LE PROPUSO QUE JUNTAS LE PIDAN AYUDA A MAMÁ Y A PAPÁ. CANDE LE DIJO QUE YA LO HABÍA HECHO PERO ESTABAN OCUPADOS. ANITA LE DIJO CON VOZ FIRME:

- VAMOS A INSITIR Y A PEDIRLES POR FAVOR.

FUERON DE LA MANO CON MUCHO VALOR Y ANITA LA ANIMABA PARA QUE LES CUENTE A SUS PADRES LO IMPORTANTE QUE ERA SEIDI PARA ELLA.

ENTONCES CANDE LES DIJO:

- "MI OSITO SEIDI ES MUY IMPORTANTE PORQUE DUERME CONMIGO Y POR ESO NO TENGO MIEDO Y CUANDO USTEDES NO ESTÁN Y LOS EXTRAÑO LE HABLO Y JUEGO CON ÉL Y EL TIEMPO SE PASA MÁS RÁPIDO. ESTOY MUY TRISTE, QUIERO ENCONTRARLO. POR FAVOR ¿ME PUEDEN AYUDAR A BUSCARLO?"

ANITA ESTABA ADMIRADA DE CÓMO HABÍA PODIDO EXPRESARSE ANTE SUS PADRES, TENÍA GANAS DE APLAUDIRLA Y LE DIJO AL OÍDO CON VOS MUY DULCE:

- ASÍ SE HACE CANDE, MUY BIEN.

SUS PADRES SE MIRARON Y CONMOVIDOS ABRAZARON A CANDE Y SE PUSIERON A BUSCAR AL OSITO JUNTO A ELLAS. PAPÁ Y MAMÁ FELICITARON A ANITA POR SER TAN BUENA COMPAÑERA DE SU HERMANA.

BUSCARON EN LOS RINCONES DE LA CASA, RECORRIERON EL PATIO, Y AUNQUE HACÍA MUCHO CALOR BUSCARON Y BUSCARON PORQUE ENTENDÍAN LO IMPORTANTE QUE ERA EL OSITO SEIDI PARA SU PEQUEÑA HIJA. PERO NO LO ENCONTRARON.

DESANIMADOS ENTRARON A LA CASA, TOMARON UN POCO DE AGUA Y SIGUIERON LA BÚSQUEDA.

EN ESE MOMENTO EL PAPÁ VIO ALGO QUE PODÍA SER SEIDI EN EL CANASTO DE ROPA SUCIA. SE ACERCÓ Y ENTRE LAS SÁBANAS LO ENCONTRÓ.

CUANTA ALEGRÍA SINTIÓ CANDE, ABRAZABA A SEIDI Y ABRAZABA A SU PAPÁ Y LE DECÍA GRACIAS, MUCHAS GRACIAS.

ESE DÍA LOS PADRES DE ANITA Y CANDE APRENDIERON LO IMPORTANTE QUE ES ESCUCHAR EL CORAZÓN DE SUS HIJAS Y ACOMPAÑARLAS CUANDO ELLAS LOS NECESITAN.





BOMBONES O TRUFAS DE GALLETA Y AVENA

Ingredientes:



Un paquete de galletas de vainilla



Dulce de leche (si es del blandito mejor no hace falta que sea repostero) cantidad necesaria para unir los ingredientes.



Una cucharada sopera de avena



Coco rallado. cantidad necesaria, aprox. 150 gr.



Preparación en familia:

Un integrante de la familia se encarga de moler las galletas con la mano, otro coloca en un bol la avena con las galletas y el dulce de leche y lo mezcla; esta debe quedar amasable que se puedan formar los bomboncitos.

Finalmente otro integrante las pasa por el coco rallado y otro las acomoda en una bandeja y lista la preparación!!!!!! a compartir.....

Cocinar en familia tiene múltiples beneficios:

- Estimula los sentidos. Ej. Aroma, textura.
- Mejora la autoestima y les da mayor confianza.
- Conocen nuevos ingredientes y aprenden cosas nuevas.
- Fortalece los vínculos familiares y genera un clima que ayuda a disminuir el estrés tóxico.
- Valoran más lo que comen.



TESTIMONIOS Y CONSULTAS



“

Hola, me llamo Estela, soy de Cauce, tengo 3 niños pequeños de 5 años, 3 años y un bebé de 6 meses.

Yo estoy todo el día en la casa con mis hijos y siento que muchas veces pierdo la paciencia fácilmente y los trato mal. También les he dado un chirlo para que aprendan, a mí me ponían esos límites y entendía.

Mi pregunta es cómo hacer para controlarme en esos momentos en que pelean, hacen berrinches y yo pierdo la paciencia.

No quiero pegarles pero a veces no encuentro otra forma.

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

**Contacto:
jugaconmigoensanjuan@gmail.com**

Hola Estela, gracias por tu consulta.

Muchas veces el estrés y las preocupaciones de los adultos interfieren en el trato hacia sus hijos e hijas. Acompañar su crecimiento implica reflexionar sobre la forma en que nos comunicamos y crear espacios de diálogo, confianza y aprendizaje para lograr una crianza afectuosa y con buenos tratos.

Es importante que cuando te des cuenta que tus nervios están al límite, puedas tomarte unos minutos y hacer consciente tu deseo de evitar todo tipo de violencia.

Tus hijos necesitan límites al igual que necesitan de tu amor incondicional, y es importante que se lo digas. Ayuda mucho un abrazo luego de marcar el error, de escuchar la razón por la que hicieron tal o cual cosa.

En la revista encontrarás herramientas que te ayudarán a crear un ambiente de diálogo y armonía en tu casa, paso a paso con paciencia. Lo importante es que tus hijos se sientan amados incondicionalmente y que los adultos puedan pedir perdón cada vez que se equivocan y volver a intentarlo cada día.

“MUCHAS VECES ME PREGUNTO SI NOTAN NUESTROS BESOS CUANDO DUERMEN. ESTOY SEGURA DE QUE SI ESTÁN TENIENDO UN SUEÑO FEO, CON ESOS BESOS SE LOS CONVERTIMOS EN BONITO. SON BESOS DE RESCATE”.

PALOMA

PALABRAS MÁGICAS

ESTA ACTIVIDAD AYUDA A EJERCITAR LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA, AL REALIZAR DIFERENTES ACTOS QUE NOSOTROS LE MOSTREMOS NUESTROS NIÑOS ESTARÁN EJERCITANDO TODOS SUS MÚSCULOS.

ACTIVIDADES PARA 2 AÑOS



El niño hace de mago y los demás deben cumplir los deseos del mago, siempre que diga las palabras mágicas, que son "por favor" y "gracias".

Nos movemos libremente por el espacio al ritmo de la música. Cuando se apaga la música, todo el mundo se convierte en estatuas.

El mago, con una varita, va tocando las estatuas y les pide "por favor" que se conviertan en el animal o el objeto que él desee. Para ello, es necesario que no se le olvide decir las palabras mágicas.

Una vez que la estatua que él tocó ha realizado correctamente el deseo del mago, éste les da las gracias y le entrega la varita, vuelven todos a moverse libremente por el espacio al ritmo marcado. Y comienza de nuevo el juego.

Jugamos en familia

Poner la música que más les guste y bailen juntos (se aconseja que sea música infantil).

Pueden bailar en espejo, primero copiando el paso del niño y luego el niño copiando los pasos de los adultos.

ACTIVIDADES PARA
3 AÑOS

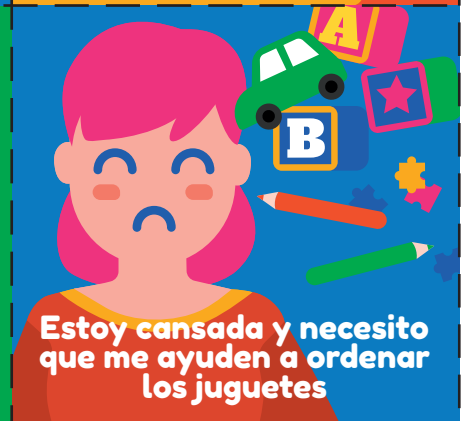
ROMPECABEZA, ASOCIACIÓN LÓGICA

CON ESTA ACTIVIDAD, NO SÓLO VAMOS A TRABAJAR EL RAZONAMIENTO LÓGICO; ADEMÁS, VAMOS A EJERCITAR LA MOTRICIDAD FINA CON LA TAREA DE RECORTAR.

Juntamos cada pieza con la que corresponde.

La tarea consiste en recortar todas las piezas y posteriormente unir las que tengan relación. Es importante, que a la vez que el niño juega, el adulto le lea.

Sacar una ficha en el turno de cada jugador y expresar con gestos y palabras lo que ven en la ficha, los adultos la leen en voz alta. Ir armando el rompecabezas de a poco.



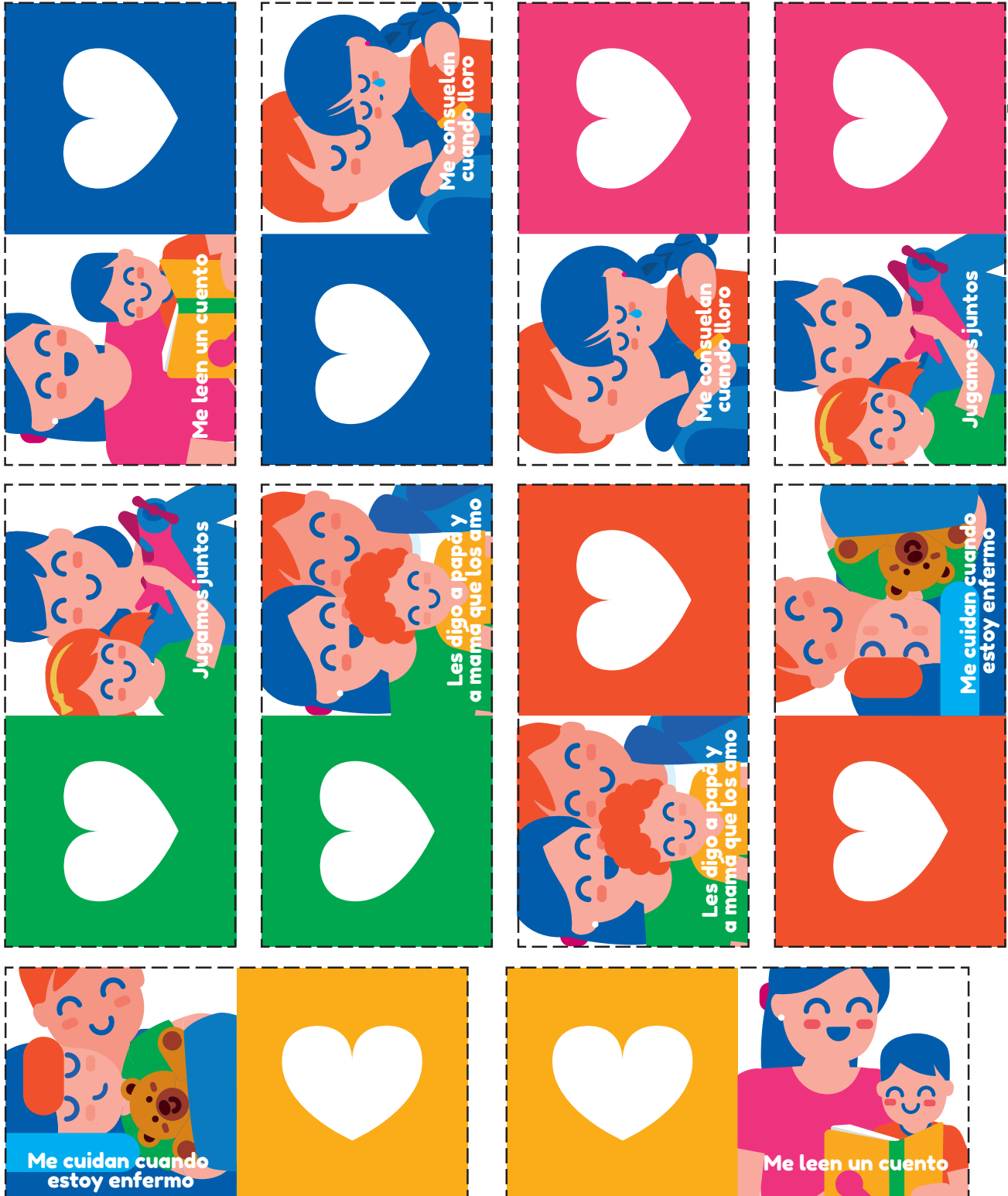
ARMAMOS UN DOMINÓ



LES AYUDA A DESARROLLAR PROCESOS BÁSICOS COGNITIVOS DE PERCEPCIÓN VISUAL, ATENCIÓN Y MEMORIA. TAMBIÉN FOMENTA EL CONTROL DE LA IMPULSIVIDAD. AYUDA AL DESARROLLO DE HABILIDADES PSICOMOTORAS.

ACTIVIDADES PARA 4 AÑOS

Pegamos la hoja sobre una cartulina y luego recortamos cada ficha de dominó. Se reparten las fichas a los jugadores y en cada turno se busca coincidir algún extremo de la ficha.



Jugá
conmigo
en San Juan

#5

COMUNICATE
CON NOSOTROS

WHATSAPP:
264 6301111

jugaconmigoensanjuan@gmail.com

www.mildias.sanjuan.gob.ar

TELÉFONO MATERNO INFANCIA SALUD PÚBLICA
4307305 / 4307308 / 4305541

SEGUINOS:



@mildiassj

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

MIS SEGUNDOS
100
DÍAS
EN SAN JUAN

GOBIERNO DE
SAN JUAN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



Cada vez que veas
un código QR

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

¡HASTA
LA PRÓXIMA!

