



PASA LA VOZ

EL APEGO SEGURO EN LOS NIÑOS,
NIÑAS Y ADOLESCENTES
PAUTAS PARA COMPRENDERLO Y
COMENZAR A TRANSFORMARLO

**JULIO
2020**

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



EL GOBIERNO
DE TODOS

EL APEGO SEGURO EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Pautas para comprenderlo y comenzar a transformarlo

Publicación mensual / # 56

Código: PC.2.05.01.0067

Subsecretaría de Educación Especializada e Inclusiva
Dirección Nacional de Educación Inicial y Básica

Dirección Nacional de Comunicación
Diseño y diagramación: Juan Bolaños
Telfs.: 3961389 / 3961404

ÍNDICE

Introducción	4
1. Comprendiendo el apego	6
1.1 ¿Qué es el apego?	6
1.2 El apego y su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas	7
1.3 ¿Mito o Verdad?	8
1.4 El apego en el adolescente	11
2. Transformando el vínculo a través del apego seguro en niños niñas y adolescentes	13
2.1 Actividades para los docentes y las familias para fomentar el apego sano en niños y niñas	13
2.2 Algunas claves sobre el apego en la adolescencia	15
Jugando a Trabajar	20
3. Estrategias lúdicas para ayudar a superar los temores infantiles	22
4. Bibliografía	28
5. Webgrafía	28

EL APEGO SEGURO EN LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Pautas para comprenderlo y comenzar a transformarlo

INTRODUCCIÓN

El apego es el vínculo afectivo o emocional que se desarrolla entre dos personas de manera fuerte o intensa. Las dinámicas alrededor del apego moldean nuestra autopercepción y la manera en que nos relacionamos con los otros. Inicia desde edades tempranas y se caracteriza por ser diacrónico y dinámico; se mueve con el tiempo y de acuerdo con las características propias evolutivas de las etapas de desarrollo, además la figura de apego (el adulto que se convierte en referente de vínculo para el niño); suele cambiar también. Cuando un bebé nace su figura de apego es indiscutiblemente su madre pues es quien le proporciona alimento, seguridad y le garantiza su supervivencia.

Entre el segundo y el tercer mes de vida – cuando aparece la sonrisa social – los bebés sonríen a las personas en general que le demuestren reciprocidad en el trato, es decir, a quien le sonría, hable, cante, etc.; demostrando preferencia por las figuras de apego conocidas, sin esquivar a personas ajenas. Entre los seis a doce meses de edad, los bebés ya indican preferencia hacia su figura de apego y rechazan a quienes no forman parte de esta relación vincular, manifestando llanto o inconformidad ante personas extrañas.

Es luego de cumplir el primer año de vida que se establece claramente el vínculo del apego como tal; gracias a las etapas de desarrollo evolutivo, el niño ha conquistado grandes logros en aspectos de locomoción, lenguaje e independencia. Conforme se desarrolla la primera infancia nuestros niños incluyen otras figuras de apego dentro de su esquema relacional; como el padre, otros familiares; cuidadores y/o docentes.

Al llegar a la etapa de la pubertad y con mayor fuerza en la adolescencia; nuestros jóvenes excluyen e incluyen otras figuras que por primera vez no forman parte de su círculo familiar ni tampoco de la edad adulta. Es aquí cuando a través del sentido de pertenencia e identificación; incorporan como figuras de apego a sus pares; o sea, a jóvenes de su misma edad, a su círculo de amigos y con ello se da el inicio de las primeras relaciones o vínculos amorosos.

Gabriela Acosta Laurini

Psicóloga con Mención Social – Comunitaria

Asesora de Crianza y Educación Consciente

Directora Psicopedagógica de NEUROKIDS

neurokidsuio@gmail.com



1

COMPRENDIENDO EL APEGO

1.1 ¿Qué es el apego?

El apego es el vínculo afectivo o emocional que se desarrolla entre dos personas de manera fuerte o intensa; en este caso, los niños y niñas llegan a sentir apego hacia toda figura adulta que le proporcione seguridad emocional; pudiendo ser estos sus padres, familiares, cuidadores o docentes.

“Un niño que sabe que su figura de apego es accesible y sensible a sus demandas les da un fuerte y penetrante sentimiento de seguridad, y la alimenta a valorar y continuar la relación” (John Bowlby).

El apego es fundamental y es inherente al tipo de cultura, población, edad, condición socio – económica, etc. Se encuentra presente en todo vestigio de civilización humana y es vital, ya que permite el desarrollo de la personalidad, esto se logra en base al tipo de vínculo que los cuidadores tienen con los niños y niñas desde edades tempranas (padres – docentes – entre otros).



1.2 El apego y su importancia en el desarrollo integral de los niños y niñas



Según el psicoanalista John Bowlby, creador de la Teoría del Apego, éste tiene dos funciones básicas, la primera de carácter biológico y la segunda un poco más compleja – por la dimensión de la personalidad – de carácter psicológico. La primera busca garantizar la supervivencia; mientras que la segunda procura dar seguridad al niño.

El apego seguro desarrolla en el niño la capacidad para ser más independiente, la libertad para ser autónomo (porque existe una figura de apego que confía en él y sabe que lo apoyará incondicionalmente); otorga estabilidad a la salud mental y favorece el desarrollo social a través de la interacción. Además, favorece procesos de aprendizaje y promueve la salud física, ya que, cuando un niño o niña se siente amado segrega hormonas del bienestar como la dopamina; aumentando así el nivel de relajación, satisfacción, mejora la concentración, autoestima y autoconfianza.

La influencia del apego en el desarrollo personal y social es indiscutible; sin embargo, favorece otros ámbitos a su vez, por ejemplo, permite desarrollar el ámbito de expresión y comunicación ya que implica al lenguaje verbal, no verbal y la comunicación humana; esta a su vez influye en el desarrollo del medio natural y cultural, así como del entorno inmediato del niño o niña.

El niño y niña asume una imagen de sí mismo ante los demás y a su vez internaliza el trato que la figura de apego le brinda. Este proceso cognitivo de representación mental se establece a través de la relación que el niño y niña tiene con su figura de apego, es por eso importante establecer el modo de interacción adecuado. Este aspecto es fundamental; ya que, como docentes, cuidadores y/o padres de familia les estamos enseñando, con nuestro trato y forma de relacionarnos, cómo debe el niño y niña vincularse con su entorno inmediato.

1.3 ¿Mito o Verdad?

A continuación, te compartimos una lista de expresiones, pensamientos e ideas que como cultura solemos tener en relación con el vínculo y al apego, juega junto a nosotros para descubrir que tan reales son:

- ▶ **Mito:** *“Cuando el niño o la niña tiene un berrinche hay que dejarle solito que se calme, si lo abrazas lo malcrías”:*
- ▶ **Explicación:** El berrinche casi siempre está generado por una necesidad que no está siendo satisfecha. Pregunta al niño o niña qué necesita o cómo puedes ayudarlo, no apruebes el berrinche como comportamiento; pero demuéstrale con tu ejemplo y palabras que estás para apoyarle a alcanzar lo que necesita. Si lo que el niño quiere no se puede obtener por el momento, acompaña su frustración, ayúdale a reconocer las emociones que siente en ese momento y busquen juntos una opción para lo que desea. Dejarle solo no le ayuda a autorregularse ya que el cerebro del niño es inmaduro todavía y está en proceso de aprender a regular sus emociones.



- ▶ **Mito:** *“El juego es solo para que los niños y niñas se entretengan entre ellos”:*
- ▶ **Explicación:** El lenguaje de los niños es el juego; si deseas generar una relación estrecha con ellos, el mejor camino es jugar de manera respetuosa; es decir, no sólo proponerle tú los juegos; sino que debes ser tu como figura de apego quien se sumerja en la propuesta de juego del niño.
- ▶ **Mito:** *“Cuando el niño o niña se cae hay que decirle: no pasó nada, levántate”*
- ▶ **Explicación:** Para generar un apego seguro es indispensable que ambas partes (niño, niña o joven y figura de apego) reconozcan y validen sus emociones de manera genuina. Si el niño o niña se cae y llora; podemos acompañar esa emoción diciendo “te caíste, ¿qué sentiste?, ¿en qué te puedo ayudar?”

- ▶ **Mito:** “Cuando el niño o la niña va a ingresar a la escuela o al jardín y se aferra a sus padres llorando está manipulando a sus progenitores”
- ▶ **Explicación:** Cuando un niño o niña ingresa por primera vez a una institución de educación o cuidado diario, o es cambiado de institución educativa, se pueden generar conflictos en sus emociones. Cambiar o ingresar a un lugar nuevo conlleva incluir nuevas figuras de apego en su esquema mental y hasta que esto se consolide, el niño percibe ese cambio como un evento que pone en riesgo el vínculo con sus figuras de apego presentes (mamá, papá, etc.) El sentirse alejado de sus figuras de apego puede desencadenar una crisis de angustia por separación, ante esto el niño siempre va a buscar contacto físico y visual con quien es su figura de apego. Si llega a recibir frialdad, falta de empatía o insensibilidad; el niño percibe esta situación como una amenaza de supervivencia.
- ▶ **Mito:** “Mi hijo o estudiante es muy sensible, solo pasa llorando. Todo le hace sentir mal, por lo mínimo se resiente”
- ▶ **Explicación:** Cuando un niño o niña siente malestar en una relación es porque algo no va bien y lo expresa, el niño y niña sano es el que expresa un vínculo que genera malestar. Cuando esto sucede psicológicamente el niño tiene dos alternativas: la primera es asumir que él no está bien y la segunda es reconocer que el adulto no lo está. Ya que emocionalmente es muy duro asumir que su figura de apego, (que es quien debe darle el sentido de pertenencia y seguridad emocional) no lo está protegiendo; por lo general el niño asume que quien está “mal” es él. Siempre que un niño o niña exprese emociones debemos hondar en ellas desde el juego no directivo para identificar lo que le está afectando.

1 Entre las diversas técnicas psicológicas, se encuentra la terapia de juego no directiva, por medio de la cual el niño puede mostrar sus pensamientos y sentimientos que le son difíciles de verbalizar.

1.4 El apego en el adolescente

La psicóloga Mary Ainsworth desarrolló una de las hipótesis psicológicas sobre la teoría del apego quien menciona que “*Todos los vínculos que se crean en la infancia temprana afectan al establecimiento de las futuras relaciones y todos los que no lleven consigo un buen trato, quedan marcados en la memoria implícita, de donde no se tienen recuerdos conscientes, pero que sirven de señal de alarma inconsciente ante determinadas experiencias*”.

La adolescencia es la etapa donde lo aprendido en la infancia temprana juega un papel fundamental para formar la identidad que permitirá tener la seguridad necesaria para explorar el mundo con garantías suficientes. Si los recuerdos inconscientes (guardados en la memoria implícita) no son positivos, afectarán al desarrollo y se verán reflejados en conductas disruptivas, que hacen que sea muy difícil entender al adolescente, por lo tanto, es importante centrarse en el adolescente, conocer su realidad, lo que le rodea, desde un enfoque integral y comprensivo que atienda a su historia y no tanto a su patología.

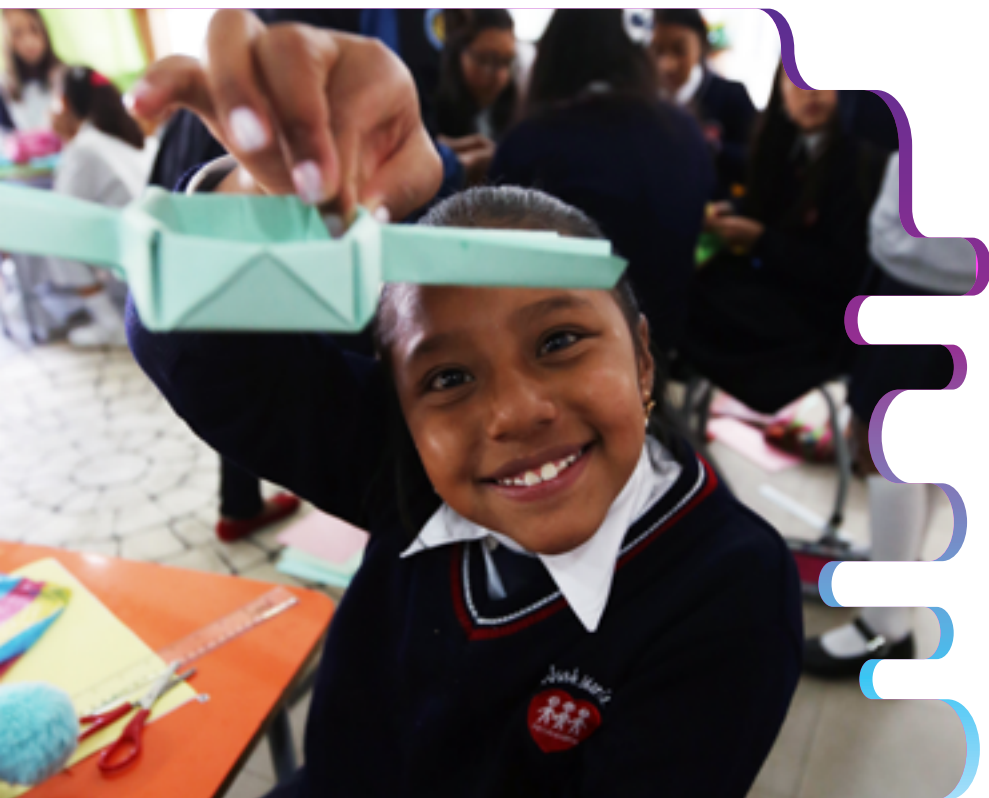
La familia, escuela, grupo de iguales y contexto son los diferentes sistemas que forman parte del adolescente y que están interconectados.

ADOLESCENTE	FAMILIA	INSTITUCIÓN EDUCATIVA	GRUPO DE IGUALES	CONTEXTO
Capacidad cognitiva Características psicológicas Capacidades educativas Necesidades básicas Tipo de apego Historia previa Orígenes Resiliencia	Competencias parentales Estilos educativos Expectativas Familia extensa Duelos y frustraciones Modelos de vinculación	Rendimiento Compañeros Profesores Orientadores Metodología Materiales	Tipo de relaciones Duración Figuras de referencia	Socioeconómico Instituciones oficiales Recursos actividades

Tomado de <https://bit.ly/31zJMoF>

En definitiva, los adolescentes que no hayan tenido buenos tratos en la infancia van a tener unas particularidades que pueden afectar a su desarrollo, siendo en esta etapa donde más visibles se hacen. Es importante entender que detrás de muchas de las conductas, se esconden unas características limitantes, que no les permiten expresar sus emociones de manera clara y que condicionan su vida y la de todos los que le rodean.

Por eso es importante no dejarse llevar por lo concreto de determinadas conductas y ampliar la visión, leyendo entre líneas e interviniendo en todo el sistema que rodea al adolescente, porque como dijo Marcel Proust (1871-1922) «Aunque nada cambie, si yo cambio, todo cambia».



TRANSFORMANDO EL VÍNCULO A TRAVÉS DEL APEGO SEGURO EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

2

Como se ha mencionado, el apego surge a través de la interacción y acciones recíprocas dentro de una relación humana. A medida que, como cuidadores, padres de familia y docentes somos empáticos, reconocemos las necesidades de nuestros niños y niñas, nos comunicamos de manera efectiva y afectiva, mantenemos una escucha activa - respetuosa y en especial les damos a conocer que, sin importar la eventualidad, tenemos un amor y apoyo incondicional hacia ellos; el vínculo emocional fortalece el apego sano.

2.1 Actividades para los docentes y las familias para fomentar el apego sano en niños y niñas

A continuación, compartimos juegos que las puedes adaptar tanto dentro del aula de clase como dentro de tu hogar, te permitirán promover el apego seguro ya sea entre tus estudiantes, o entre los miembros de tu familia.



► **Sacando la ropa al sol**

Recorta imágenes de prendas de ropa de diferente tipo, tamaño y color. Coloca cada prenda de vestir en una mesa y pide a los niños (o miembros de tu familia) que cada uno coja una prenda de vestir por cada miembro del grupo. En cada una se deberá escribir el nombre del miembro del grupo y se deberá anotar (o dibujar para niños en edad preescolar) un aspecto que más valoren del miembro del grupo o de la familia al que le corresponda esa prenda de vestir. Finalmente; extender un cordón y colgar con pinzas cada prenda, todo el grupo caminará junto al cordel de ropa leyendo las características escritas.

► **El sobre del amor**

Coloca en sobre en un lugar visible de la casa o del aula; realiza tarjetas tipo comodín, una por cada día de la semana. En cada tarjeta puedes escribir ideas como: “me das un abrazo de oso”, “cantemos juntos”, “juega conmigo”, etc. Recuerda acompañar cada texto con imágenes si tienes niños pequeños. Además, cada actividad debe ser entre los miembros del grupo y que no inviten a actividades individuales; por ejemplo: en vez de poner “voy a leer un cuento”, la indicación debería ser “leamos un cuento juntos”. Cada día invita a un miembro del grupo a sacar una tarjeta del “sobre del amor” e invita al grupo a realizar la actividad juntos.

► **Ana la Araña**

Todos los miembros del grupo o familia se ponen de pie formando un círculo. Una persona comenta que jugarán a “Ana la araña”, para ello, sostendrá una madeja de lana y sin soltar un extremo de la lana, lanzará la madeja hacia otro miembro del grupo diciendo: “Lo que más me gusta de _____ es”, la persona a la cual se mencionó, tomará el segmento de la lana que le corresponde y lanzará la madeja a otra persona repitiendo el proceso; de este modo se va entre tejiendo una red como una telaraña. Al terminar; la madeja debe volver por el mismo camino por el cual se entre tejió; para esto cada persona hará volver la madeja esta vez diciendo: “Lo que te quiero decir hoy es _____”. El juego termina con una reflexión de cómo todo el grupo valora y aprecia a cada miembro de la familia o de la clase.

2.2 Algunas claves sobre el apego en la adolescencia

La presencia, la palabra, la integración, la ternura, la risa, la norma y afrontar la intemperie y la responsabilidad son algunas claves que pueden ayudar a los adultos que conviven con adolescentes a favorecer el tránsito por la adolescencia de los chicos y chicas.

► **La presencia**

La primera clave -y en ocasiones incluso la más difícil- es permanecer, estar ahí, no alejarse, seguir siendo el referente afectivo que se fue hasta entonces, aunque eso suponga ser cuestionado y esforzarse por mantener espacios de convivencia.

► **La palabra**

En los espacios de convivencia la labor clave del adulto ha de ser ayudar al adolescente a construir su propia narración, a poner palabras a sus vivencias. Pero cuidado, las palabras deben ser las del propio adolescente, no las del adulto. La narración debe construirla, en la medida de lo posible, el adolescente. De ese modo, la clave es la escucha, crear espacios de reflexión, proporcionar datos con una mirada positiva, no desde el miedo, la prohibición o la pelea. Pero es importante que el adolescente hable de sí mismo.



► La integración

La intuición construida desde la inteligencia somato sensorial² es una de las claves para que el adolescente rompa su análisis hiper racionalizador de los acontecimientos. Debe aprender a escucharla, fiarse de ella y utilizarla como criterio de protección. El adulto que acompaña a un adolescente debe favorecer esa integración e incluir las actividades corporales y físicas en la relación, fomentando que pueda poner consciencia en la vivencia, la emoción y el cuerpo y narrarla. Desde ahí surgirá la auto protección y la auto regulación emocional.

► La ternura

La clave para quienes acompañan a un adolescente debe ser siempre mantener la expresión de los afectos, el ajuste emocional a las necesidades del chico o la chica, y fomentar como hasta entonces su capacidad de empatizar con el sufrimiento ajeno que en este momento del desarrollo puede ser más alto que nunca.



² Se refiere al sistema que comprende un complicado organismo que posee centros de proceso y recepción, y que tiene por función la producción de modalidades de estímulo como lo son el tacto o también denominado en Medicina sentido somático, la temperatura, la posición del cuerpo o propiocepción, del dolor, etc.



► La risa

La alegría es una de las emociones básicas del ser humano que hay que educar y promover de una forma consciente. Los y las adolescentes han de aprender a elegir la alegría como actitud vital, el optimismo frente a una visión apasionada pero destructiva de la vida, a quedarse con el vaso medio lleno. La risa es una de las claves de la intimidad en una relación y se favorece en contextos grupales en los que las y los adolescentes participan. Además, hay que tener presente que la persona siempre reacciona mejor ante motivaciones positivas que ante castigos, prohibiciones o miedo. Estos paralizan, pero no modifican conductas. En la adolescencia éste es un factor clave.

► La norma

Acompañar a un adolescente y estar presente en su vida - sobre todo cuando se trata de figuras educativas, sean en las familias o en la escuela-, no es transformar la relación en un intento de convertirse en un amigo o en un igual. Los y las adolescentes necesitan preservar su seguridad y su núcleo relacional de modo que las figuras parentales no abandonen su función normativa, que es parte ineludible de la educación, por miedo a la ruptura del vínculo. Las normas han de ser el reflejo de la coherencia y la fiabilidad de los adultos para brindar seguridad al adolescente. En la medida que sean congruentes y se mantengan en el tiempo, el adolescente siente que los referentes afectivos, morales y sociales siguen siendo claros.

► La intemperie y la responsabilidad.

Hay una última clave que tiene que ver con la existencia en sí misma. Los y las adolescentes en su camino hacia la adultez van a tener que afrontar los dos elementos básicos de la existencia:

- La intemperie, que tiene que ver con la propia fragilidad. No sólo ante el dolor, sino también ante el gozo y la dicha. Algunas de las cosas más importantes de la vida ocurren sin que podamos definir las: la familia en la que se nace, las enfermedades, la muerte, pero también que otra persona nos ame, el gozo, el tiempo...El ser humano es valioso y frágil, y convivir con esa fragilidad sin negarla ni esconderse ni vivir desde el miedo es una de las claves de la vida.
- La responsabilidad, tiene que ver con cómo afrontamos aquello que nos llega, cómo elaboramos las vivencias, cómo nos posicionamos ante ellas. No elegimos muchas cosas que ocurren, pero sí se puede elegir la actitud ante ellas y desde ahí convertirlas en elementos de vida o de muerte, de alegría o de tristeza.



Las y los adolescentes pasarán de ser niños y niñas protegidos que crecen recibiendo mucho más que dando. Son personas que han de aprender a hacerse responsables de sus vidas, sus vínculos y sus decisiones. También es una tentación constante esconderse de esa responsabilidad, dejarla en otros, comprar respuestas prefabricadas a las preguntas sin respuesta o sencillamente huir. Las figuras vinculares deben equilibrar ambos elementos. La sobreprotección daña a las y los adolescentes porque les impide afrontar la intemperie y desde ahí tener herramientas para defenderse en ella. Del mismo modo, promover que los y las adolescentes de forma gradual asuman responsabilidades es un elemento clave del proceso educativo.

Acompañarlos sí, infantilizarlos no. Y en este camino de nuevo la cercanía, la hetero regulación emocional³, porque la intemperie da miedo, a todas las personas tanto más a las y los adolescentes que viven desde la intensidad emocional. Las figuras vinculares no deben negarla, ni disimularla. Deben ser referentes afectivos que legitimen la duda y la incertidumbre como una vivencia cierta y ayuden a que puedan ver el arco iris que se esconde entre el blanco y el negro.


Tomado de Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros <https://bit.ly/2Zs56tD>

³ La autorregulación emocional es la capacidad de responder a las demandas continuas de una manera que sea socialmente tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas, así como la capacidad de retrasar dichas reacciones según sea necesario

Jugando a

TRABAJAR

El juego nos hace más humanos



“El trabajo es lo que uno tiene que hacer; el juego, lo que uno quiere hacer” **(Zolani)**.

♡♡ DOCENTES DE INICIAL ♡♡
¡TU TRABAJO ES IMPORTANTE!

Comparte con nosotros tus experiencias de aprendizaje innovadoras

3 ESTRATEGIAS LÚDICAS PARA AYUDAR A SUPERAR LOS TEMORES INFANTILES

Todos los docentes al igual que las familias de nuestros niños y niñas somos parte de “una nueva realidad” y seguimos de una u otra manera obligados a permanecer en nuestras casas, pero estos han sido tiempos que nos han permitido “reinventar” nuestras rutinas.



Durante este confinamiento, muchos niños y niñas han desarrollado temores que pueden llegar alterar sensiblemente la capacidad para afrontar situaciones cotidianas como ir a dormir, estar solo, miedo a la oscuridad, entre otros.

Como docente de educación inicial durante este tiempo de estar en casa, he aprovechado para buscar nuevas estrategias que permitan a los niños y niñas conocer y superar sus miedos para que la estancia en los hogares sea lo más llevadera, lúdica y motivadora, les comparto una estrategia que estoy segura ayudará a sus niños y niñas a superar los temores infantiles.

Cajita atrapa miedos



Tomado de <https://bit.ly/2CoQLpP>

Este es un juego estupendo para ayudar a los pequeños a conocer, afrontar y superar sus miedos. De esta forma mediante una entretenida actividad les enseñaremos a entender sus propios miedos, desarrollando la reflexión sobre ellos y favoreciendo su capacidad de enfrentarse a ellos.

¿Cómo jugar?

Necesitamos buscar en casa los siguientes materiales:

- ▶ Una caja de cartón puede ser de zapatos o cualquiera que tengan en casa.
- ▶ Rotuladores, stickers, pinturas, tijeras, pegamento, periódicos, revistas, papeles de colores, etc.
- ▶ Cartulina blanca para crear las tarjetas de los miedos.



¡Manos a la obra!



Antes de empezar a decorar la caja, es necesario explicarles a los niños y niñas para qué vamos a utilizar esta caja, en qué la vamos a transformar y para qué nos servirá. Es importante indicarles que sus miedos saldrán de su cuerpo y se plasmarán en el papel, para después ser guardados en la caja.



- ▶ Para comenzar la actividad cada miembro de la familia preparará su cajita de los miedos, cada uno la suya.
- ▶ Decorar la caja usando diferentes materiales como los nombrados anteriormente.



Recortar cartulina blanca para crear las tarjetas en donde dibujarán o pegarán imágenes que representen los diferentes miedos (a estar solo, miedo a la oscuridad, las brujas, los lobos, etc. con niños y niñas más mayores la opinión de los demás, las alturas, suspender un examen, etc.) Para dibujar o pegar los miedos podemos pedirles a los niños y niñas que se mantengan un rato sentados, pensando en cosas que les den miedo; podemos realizar preguntas como: ¿A qué le tienes miedo? ¿Cómo y cuándo lo sientes? ¿Cómo reacciona tu cuerpo? ¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?, entre otras.

Una vez terminadas de hacer las tarjetas, pediremos a los niños y niñas que cojan las tarjetas y nos expliquen sus miedos, de igual forma cada miembro de la familia; la puesta en común les hace ver que todo el mundo tiene temores, y cuando los contamos estos pierden su fuerza de esta manera los niños y niñas sienten el apoyo y la comprensión de los demás.

Para finalizar el juego les diremos lo siguiente: “no queremos que nuestros miedos nos impidan hacer cosas y ser nosotros mismos, por eso vamos a guardar los miedos en la cajita atrapa miedos que es donde deben estar”, “puede que alguna vez se escapen de la caja y entonces tendremos que buscarlos y volverlos a guardar”, “puede que aparezca algún miedo nuevo, que tendremos que elaborar y guardar en la caja atrapa miedos, de esta forma nosotros controlamos los miedos y no dejamos que ellos nos controlen a nosotros”.

Recomendaciones para la familia

- ▶ Identificar lo que produce miedo en el niño y niña.
- ▶ Hablar sobre las cosas que le causan temor, que se sienta escuchado. Tratar de que no se sienta avergonzado ni regañado.
- ▶ Hacerle saber que usted está ahí para protegerlo. Abrazarlo y decirle palabras tranquilizadoras que le ayuden a sentirse seguro.
- ▶ Fomentar su autoestima y autonomía.
- ▶ Aplicar alguna técnica de relajación.
- ▶ Leer, escuchar o ver juntos cuentos aquí les comparto algunos: “Juan sin miedo” <https://bit.ly/2ZcfCWW> o “El monstruo de clores” <https://bit.ly/3iPjKUA>”

María Eugenia Leal Acosta
Docente Educación Inicial
Proyecto Aula 20



BIBLIOGRAFÍA

- Diccionario de la Real Academia Española (2020).
- Feldman, J.R. Autoestima para niños. Juegos, actividades, recursos, experiencias creativas. (2006)
- Goicoechea H. Apego y adolescencia: Narrándose en el espejo de los otros. (2014)
- Guerrero, R. Educación emocional y apego. Pautas prácticas para gestionar las emociones en casa y en el aula. (2018)
- Ministerio de Educación, (2014), Currículo de Educación Inicial (2014)
- Van Pelt, N. Cómo formar hijos vencedores. La formación del carácter y la personalidad. (2004)

WEBGRAFÍA

- Recuperado de:
- <https://www.cumbresabiainfancia.com>
- <https://blog-es.kinedu.com/teoria-del-apego-consejos-para-los-padres/>
- <https://bit.ly/31NlVMf>
- <https://bit.ly/3eTkOPZ>
- <https://bit.ly/2Zs56tD>

Agradecemos la participación y colaboración de:

► Gabriela Acosta Laurini.
Directora Psicopedagógica de NEUROKIDS

► María Eugenia Leal Acosta.
Docente Educación Inicial. Proyecto Aula 20

**Quienes aportaron con su entusiasmo y disponibilidad
al enriquecimiento de la revista Pasa la Voz.**



PASA LA VOZ

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



Julio 2020



www.educacion.gob.ec