

DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Desde la gestación hasta la adolescencia

JULIO 2023

¿Qué es crianza respetuosa?

Si tiene un dogma, no es

NÚMERO 02

Movimiento Libre

Pilar del desarrollo

Recién nacidos: reconociendo señales de alarma

¿Cuándo ir a la urgencia?

"¡Mamá ven!"

"No quiero dormir solito"

Adolescencia: segunda oportunidad

para reconectar con su ser esencial

Pareja y crianza

Cómo transitar el desafío

LA PRIMERA REVISTA DIGITAL CHILENA DE CIRCULACIÓN GRATUITA
DEDICADA 100% A LA CRIANZA RESPETUOSA Y CONSCIENTE

Con el patrocinio de:



www.redcrianzarespetuosa.cl

La Red Chilena de Crianza Respetuosa es una corporación que agrupa profesionales promotores de crianza respetuosa, pertenecientes a varias áreas del saber y residentes en diferentes regiones del país. Busca propiciar el bienestar y sano desarrollo de todos los niños, niñas y adolescentes de nuestro país, a través de la difusión de información, el acompañamiento y asesoría en buen trato, apego seguro, características del desarrollo infanto-juvenil, estilos de crianza y autoconocimiento.

Editorial

La satisfacción del logro



El resultado obtenido con el primer número ha sido completamente satisfactorio.

Me resulta demasiado maravilloso tener esta oportunidad de comunicar la información importante a través de este medio tan simple y práctico de organizar y distribuir.

Quiero agradecerte por estar aquí, leyendo este contenido con gran interés y dedicación. Y te agradecería que puedas compartir esta revista con alguien más.

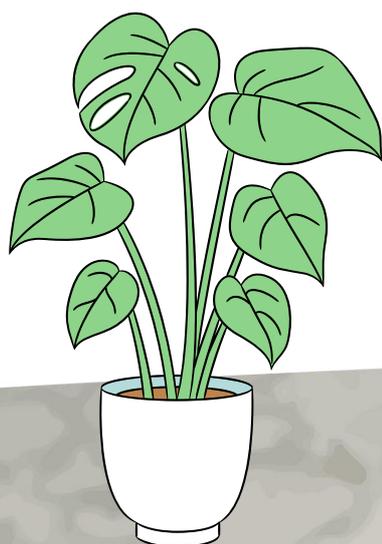
Es importante que la gente se informe a través de fuentes confiables, por eso cada artículo de esta revista está firmado por el profesional que lo elaboró. Si necesitas profundizar, confirmar la información o complementar lo leído, puedes comunicarte directamente con el/la profesional a través del contacto en la firma (cuenta de instagram, mail o teléfono).

Somos una generación privilegiada por tener tanto acceso a la información, y los privilegios conllevan una gran responsabilidad: hacer uso adecuado de aquello que tenemos. La información es para compartirla, y en eso estamos

Paula Carmona Espíndola
Editora

Tabla de contenidos

Columna y testimonios	3
¿Qué es crianza respetuosa? Si tiene un dogma, no es	4
Paternidad y maternidad	6
Una mirada del embarazo consciente desde la influencia del yoga kundalini	7
Caminar por la depresión post parto	8
Mitos de la lactancia materna	9
¿Cómo propiciar un apego seguro?	11
Respiración y autocuidado	12
Reconociendo las señales de alarma en tu recién nacido	13
Desarrollo del lenguaje ¿cuándo es cuándo?	14
El movimiento libre como un pilar del desarrollo	15
No se puede condicionar el acceso a la educación parvularia a que un niño deje los pañales	17
¿Al jardín para que juegue con otros niños?	18
¡Vamos a jugar!	19
"¡Mamá ven! No quiero dormir solito"	20
El juego es crucial	22
Desarrollo emocional de 4 a 9 años	23
Adolescencia temprana o pre-adolescencia	24
Los quehaceres del hogar	26
Adolescencia: segunda oportunidad para reconectar con su ser esencial	27
Mitos de la adolescencia	28
Pareja y crianza	30



Columna de opinión

Placeres Compartidos: La Conexión de Madre, Hijo y Abuela

Mi mamá y mi hijo tienen una conexión profunda. Los veo jugar, conversar, reírse. Tienen sus propios códigos y danzan en un universo que a veces es sólo de ellos dos. Soy testigo de algo bonito, que fluye en el cariño y el respeto. Al mismo tiempo que veo eso, se me aprieta el pecho con una sensación que no logro nombrar aún, porque esa abuela que veo en el disfrute, en la flexibilidad, en las risas, no es la misma que fue mi mamá. No quiero ser injusta, fue una buena mamá, sé que hizo lo que pudo con lo que tenía en ese momento. Creo que no pudo permitirse del todo el placer en la maternidad. Mi mamá estaba centrada en el quehacer: en el trabajo, en las tareas del colegio, en hacer almuerzo para el día siguiente, en el aseo profundo los fines de semana, en el supermercado y la feria. No alcanzaba el tiempo.

Hoy cómo abuela la veo gozando, pasándolo bien. Creo que es sanador para ella una relación donde cuida al mismo tiempo que disfruta. Y ha sido sanador también para mí ver a mi mamá más allá del "deber ser". Ha sido uno de los regalos que me ha dado, y entonces para mí, la maternidad y la crianza, también tienen el placer como ingrediente principal.

Bárbara Riveros
Mamá de Darío, 6 años



Criar gemelas: tan iguales como diferentes

El viaje inicia desde el momento en que en la eco no se ve un bebe, sino dos. Todo desde ahí se vuelve incierto. Los brazos no dan para 2 bebes, portear a 2 casi imposible, y la cantidad de pañales es infinita. Los primeros 2 años fueron modo supervivencia y muchas dudas de si lo estaremos haciendo bien. Al iniciar su etapa escolar, decidimos que irían en cursos distintos, lo que implicaba que se separarían, luego de estar juntas prácticamente 24/7. Hoy sé que para ellas fue la mejor decisión, han desarrollado su propia personalidad, sin comparaciones. Cada una avanza a su ritmo, sus profesoras respetan su individualidad, y si bien a veces las confunden, no se complican y aclaran quienes son, son mejores amigas y siempre se buscan, pero tienen cada una también su grupo de amigas separado en el colegio. Ellas siempre serán gemelas genéticamente idénticas, pero ni toda la ciencia puede explicar todo lo que hace y define a un ser humano, y ellas, son 100% iguales y 100% diferentes.

Consuelo Castro
Kinesióloga
Mamá de un niño de 8 años y gemelas de 6 años

Cada experiencia es única. Podemos coincidir en anécdotas o en ciertas situaciones con otros, pero aún así nunca será la misma experiencia. Honremos cada experiencia sin juzgar como buena o mala, porque no sabemos lo que hay detrás de cada historia.

¿Qué es crianza respetuosa?

Si tiene un dogma, no es

¿Qué es crianza respetuosa? Te adelanto que si tiene un dogma o un checklist que te diga qué hacer, arranca, eso NO es crianza respetuosa.

Una crianza respetuosa es un estilo de crianza que busca sintonizar con las necesidades de la niñez, la adolescencia y sus cuidadores, como responsabilidad social, teniendo como base el respeto al desarrollo humano y los derechos humanos.©

¿Existe una forma única de respetar los derechos humanos? ¿Existe una forma única de respetar el desarrollo humano? ¿Existe un sólo modelo educativo que haga lo anterior? ¿Existe una sola forma de construir relaciones basadas en el respeto mutuo? La respuesta a todo, obvio, es no.

Criar con respeto o crianza respetuosa es una cosmovisión, una postura ética que es tarea de la sociedad completa, no es exclusiva de madres y padres. Si estos últimos están solos criando, ya dejó de ser respetuoso para todos y todas.

Criar con respeto o crianza respetuosa es una cosmovisión, una mirada diversa, absolutamente libre de dogmas, no entrega pautas, ni tampoco recetas. Si algo o alguien intenta uniformarte u homogeneizarte, ya dejó de ser respetuoso.

Criar con respeto o crianza respetuosa es una cosmovisión que promueve el autoconocimiento y las redes de apoyo, para que cada persona descubra, en compañía, cómo respetar el desarrollo humano y los derechos humanos en sí mismo y luego en sus

hijos, hijas, estudiantes, sistema de salud, sistema educativo y toda la sociedad.

Criar con respeto o crianza respetuosa es una cosmovisión que da consciencia de uno mismo en un determinado entorno, desde ahí es posible construir y reparar, asumiendo responsabilidad personal y social, sin cegueras u obediencias a totalitarismos de cualquier especie.

El respeto es un valor universal con múltiples formas de expresión. No caigas en la ilusión, o la trampa, de que alguien te diga cómo criar. Te reitero, si tiene un dogma o checklist que te diga qué hacer, arranca, eso NO es crianza respetuosa.

El camino de las crianzas respetuosas es muchísimo más desafiante, creativo, libre, personal y socializante de lo que te quieren hacer creer o de lo quieres creer... Despierta.

Blanca García Osorio
Directora / fundadora de Crianza en Flor
IG: @crianzaenflor

Somos parte de una generación que está empezando a caminar hacia una crianza respetuosa, por un camino que estamos haciendo al andar. Muchas personas se sienten culpables por "salirse del camino", mientras que deberían sentirse orgullosas por lo que han logrado mantenerse.

La culpa no es buena consejera y sólo te aleja de lo importante: el respeto parte de uno hacia uno mismo.



DIPLOMADO ONLINE

PROMOCIÓN DE CRIANZAS RESPETUOSAS Y BUENOS TRATOS A LA NIÑEZ/ADOLESCENCIA

12ª VERSIÓN

COMIENZA 24 DE JULIO
MODALIDAD INTENSIVA
JULIO A SEPTIEMBRE 2023
PARA TODA HABLA HISPANA



INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES
WWW.CRIANZAENFLOR.CL

PATROCINA

La paternidad nos hace mejores personas



Ser padres nos hace cambiar de manera casi inmediata la visión de la vida. Saberte responsable de otra vida, de su cuidado, de su protección y de ser el guía y ejemplo, es una oportunidad maravillosa de crecimiento personal. Volver a vivir la infancia, desde otra perspectiva, claro, volver a pasar por todos los grados del colegio, las amistades, los primeros amores, acompañar en cada etapa del desarrollo de tus hijos, te hace replantear muchos aspectos de tu vida, como por ejemplo, no decir tantos garabatos para que ellos no los repitan, o temas más profundos, como el sentido de la vida, ser felices, vivir de tu pasión. Cuando derrumbamos los muros de la crianza tradicional y empezamos a caminar en la crianza consciente, nos damos cuenta de que el crecimiento es bidireccional. Eso nos une, afianza el vínculo, nos da fuerza y valor para transitar este camino de la paternidad.

Miguel Colombet

La maternidad como una oportunidad



La maternidad nos presenta un mundo lleno de emociones, despertares, transformaciones, pero sobretodo de autoconocimiento, en donde vemos lo que realmente somos, con luces y sombras, vemos que puede ser una gran oportunidad de sanar, de conectarse con ese poder interior, de vernos reflejadas en cada etapa que vivimos con cada hijo, aprendiendo a Ser eso que vinimos a Ser.

Podemos nacer con cada hijo y éste a su vez nos muestra, en el momento preciso, eso que requerimos ver para seguir creciendo en esta vida.

La forma de maternar que tenemos tan diversa, es un reflejo de lo que hemos aprendido, la forma que tenemos de cuidarnos a nosotras mismas y de nutrir la vida. Por lo que involucra nuestra cercanía con el amor incondicional y el trabajo que cada una puede realizar, en su constante transformación, es el aporte a la humanidad desde su propia experiencia.

Katherine Salgado Hernández
 Madre de 4 maravillosas almas de
 9, 7 y mellizas de 1 año y medio.
 @katherine_nutri

¿Te gustaría recibir éste y los próximos números por mail?



Toca aquí para suscribirte



Una mirada del embarazo consciente, desde la influencia del yoga kundalini



Elegir conscientemente la maternidad y la paternidad, hace que nos preparemos para este importante evento.

Cuando alguien decide establecer una relación y proyectar una familia, es trascendental conocer los anhelos de la pareja y poder planificar en forma realista. Preguntarse ¿Cuáles son los estilos de crianza de nuestras propias infancias?, ¿los repetiremos?, ¿nos hicieron felices?, ¿los cambiaremos?, ¿cómo planeamos criar a nuestros hijos?, ¿tenemos información?, ¿sabemos dónde buscarla?

Preparar el corazón, hablar con la pareja de los anhelos, los sueños, las proyecciones. Todos quieren entregar a sus hijos e hijas un núcleo lleno de amor, virtud, oportunidades y felicidad. Pensar en qué se necesita del otro para construir un hogar, que será el proyecto más importante de la vida, pues será un refugio y les hará exitosos en todos los otros ámbitos y quehaceres.

Cuando se siente ser compatibles con la compañera o compañero que elegimos, la sabiduría yoguica afirma que te conviertes en un alma habitando dos cuerpos. Esto no significa que renuncien a su individualidad, a su desarrollo como seres humanos, significa sino, que han alcanzado un grado de amor, fusión, entendimiento, que les facilita llevar un proyecto, o muchos, en una dirección que less hace sentir satisfechos y plenos. Hay tres formas de vivir una relación, la primera es vivir uno contra el otro, la segunda, vivir uno con el otro y la tercera vivir uno para el otro. Es importante decidir cómo se relacionarán.

Hacerse preguntas tan sencillas y domésticas como: si nos embarazamos ¿contamos con una red de apoyo que nos acompañe si tenemos alguna dificultad?, si no lo tenemos ¿cómo lo resolvemos? ¿Nuestro presupuesto es adecuado?, ¿tendremos que reorganizar el presupuesto familiar?, ¿tenemos ahorros para los gastos extras?, visualizar las posibles situaciones y contar con experiencias cercanas puede servir para tener una noción de lo que será esta bella y desafiante tarea de ser padres. Si alguien no alcanza a hacerse ninguna pregunta y su bebé vino sin ninguna previa planificación, recuerda, en otro plano acordaron su encarnación y el universo es perfecto. Si no te sientes preparado aún, solo respira largo, profundo y lento. La vida te irá mostrando el camino. Confía.

Cuando concibes, abres tu alma para recibir a otra alma, abres un portal de energía sutil. Cuando el alma entra al vientre, genera la fuerza y el calor para asentarse y crecer creativamente dentro de tu cuerpo. La Divinidad da vida y la mujer lo nutre. Es un milagro, eres un milagro.

Que el eterno sol te ilumine, que el amor te rodee y la luz pura interior guíe tu camino.

Mariajosé Calderón Castillo
@casanido_floreceduca

No basta con "desear" tener hijxs. La maternidad / paternidad es una experiencia llena de incertidumbre. Mientras más consciencia pongas en recibirla, más probabilidades tienes de disfrutarla.

Caminar por la depresión postparto



“Veía a mi bebé y no sentía nada. Me preguntaba dónde estaba esa explosión de amor que debería estar sintiendo en ese momento”

Ahí estaba Sara, invadida por una tristeza que no entendía. Se sentía sin energía, tenía poco interés por cuidar de su bebé y de sí misma. La abrumaban las responsabilidades, lloraba constantemente y tenía dificultades para conciliar el sueño. También empezó a aislarse, alejándose de las actividades que antes disfrutaba y de sus seres queridos. Sentía que no era suficientemente buena como madre y que no merecía tener a su bebé; además de culparse constantemente por no disfrutar de la maternidad. Con todo esto, le costaba entender y atender las señales de su bebé

Durante el proceso terapéutico, identificamos que durante su gestación experimentó importantes sentimientos de tristeza y ansiedad, que no atendió bajo la consigna “deben ser las hormonas”, pero eran sin duda señales que se estaban empezando a presentar. También vimos que cerca del parto aparecieron con fuerza dudas acompañadas de angustia que no compartió con nadie bajo la consideración de que eran pensamientos la convertirían en una mala madre. Cuando, horas después del parto, se reencontró con su bebé se incomodó al darse cuenta de que “no sentía nada”. Veía a todos los demás, familiares y amigos, felices en la clínica y ella apenas podía esbozar una sonrisa. Sentía una especie de vacío que no lograba explicar bien, sensación que no amainó con el paso de las semanas. Cuatro semanas después del parto, Sara se conectaba a nuestra primera sesión online. Cansada, confundida por la ausencia de alegría y llena de culpa por no sentirse enamorada de su bebé.

Sara cursaba una depresión postparto, tuvo algunas señales de sintomatología durante su embarazo y los síntomas de habían intensificado tras el parto. En lugar de sentir un vínculo instantáneo y amor incondicional, Sara se encontró luchando con sentimientos de vacío y desesperanza que no entendía del todo. “¿Algún día llegaré a estar feliz de ser mamá?”, me preguntó en una de nuestras sesiones.

La depresión postparto tiene los mismos síntomas que un episodio depresivo: sentimientos persistentes de tristeza, desesperanza, vacío o irritabilidad. Pérdida de interés o placer en actividades que antes se disfrutaban. Se afectan procesos biológicos como el apetito y el sueño. Sensación de fatiga o falta de energía, incluso después de haber descansado. Dificultades cognitivas (problemas de concentración, memoria y toma de decisiones). Sentimientos significativos de culpa, y una percepción distorsionada

y negativa de sí misma. Puede haber pensamientos sobre la muerte, incluyendo planes o intentos de suicidio. Se distingue de un episodio o trastorno depresivo, porque se presenta en el contexto posterior al parto, con un inicio entre las 4 y 6 semanas, aunque puede aparecer incluso después de 2 años tras el parto. Además, presenta síntomas adicionales relacionados con la maternidad: dificultades para vincularse con el bebé, sentimientos de incompetencia como madre, preocupaciones excesivas por el bienestar del bebé y miedo significativo a no ser capaz de cumplir con las demandas de la maternidad.

La depresión postparto es un cuadro que requiere tratamiento con especialistas. Sara sigue en terapia conmigo y acompañada de psiquiatra perinatal, con quien hemos articulado el tratamiento. Poco a poco, en un trabajo largo, ha ido experimentando mejoras. Lo amoroso de la vida, en general, y de la maternidad, se ha ido fortaleciendo en un mundo de significaciones que se han incorporado a su sentir, su vivir y su pensar.

El andar de Sara no es infrecuente y, muchas madres, enfrentan a duras penas, pero con una sonrisa en el rostro y una respuesta en el “deber ser”, los desafíos cotidianos de la maternidad y la vida.

Si sospechas que tú o alguien que conoces está experimentando esta forma de transitar por el embarazo y/o el posparto, es importante ayudarlo a hablar y buscar ayuda profesional.

Bárbara Riveros Pérez
Psicóloga Perinatal
Asesora de Lactancia
@matriaesencia

Mitos de la Lactancia Materna



Lo primero a mencionar respecto de esto es que existe un desconocimiento generalizado respecto de la lactancia materna. Incluso, y muy lamentablemente, de muchos profesionales de la salud.

Vivimos en la era de la mamadera, aunque pareciera que por fin ya estamos saliendo. La mayoría de nuestras madres nos alimentaron con mamadera y a su vez, ellas fueron alimentadas así también por nuestras abuelas. Crecimos sin ver amamantar a nuestros hermanos pequeños, a sobrinos y primos. En cambio, sí vimos el auge de mamaderas, de fantásticas fórmulas para alimentar a los bebés y el bombardeo de marketing publicitario de todo lo anterior. Los juguetes venían (y vienen aún) con una mamadera para alimentar a la guagua, juguete preferido por miles de niñas, niños y adultos. Todo totalmente naturalizado.

La primera solución que se le da a una madre con dificultades y angustiada por su hijo que llora de hambre es ofrecerle una mamadera, desconociendo que eso puede afectar de manera negativa y definitiva una lactancia que en la gran mayoría de los casos podría ser satisfactoria y placentera y que para eso todo lo que necesita esa madre es apoyo, contención, tiempo, paciencia e información correcta y oportuna (ojo que sólo en circunstancias de riesgo para el bebé esto podría ser necesario de manejar de forma distinta, pero ese es otro tema).

Lo delicado de los mitos es que la mayoría de las veces vienen de boca de alguna persona de confianza, ya sea algún familiar o amigo o, y aquí lo grave, de algún profesional de la salud.

En ambos casos son personas en quienes la madre ha depositado su confianza, sobre todo si ya ha pasado por esa experiencia. Y, por otro lado, siempre lo dicen con la “mejor intención”, es decir, ayudar. Y es entonces cuando una madre, probablemente primeriza, llena de dudas y en el estado de mayor vulnerabilidad que suele encontrarse una mujer, toma estas palabras como verdad, sin cuestionar y así comienza lentamente el camino hacia un término temprano de su lactancia.

Uno de los primeros mitos con los que nos encontramos aparece incluso antes de que nazca ese bebé y es el mito de preparar los pezones durante el embarazo. Y aquí hay algunas historias realmente del terror de lo que han tenido que vivir algunas madres influenciadas por este mito y lo que les han hecho a sus pezones. En conclusión, **los pezones no necesitan ninguna preparación externa durante el embarazo**. El pecho entero ha comenzado su preparación, pero ésta es interna y es todo lo que se necesita para llegar a la lactancia.

Los pezones no necesitan ninguna preparación externa durante el embarazo

Javiera Arriagada
Doula y Asesora de Lactancia
☎ +56 9 93328686

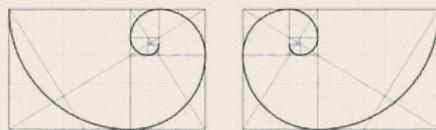
A veces, por tratar de ayudar, las personas perjudican a otras con sus consejos. Puedes compartir tu experiencia pero no aconsejes que alguien haga lo que a tí te resultó. Hay todo un contexto de diferencia entre tu experiencia y la de otra persona.

ASESORÍA EN LACTANCIA MATERNA



Acompañamiento, apoyo e información actualizada para transitar la lactancia y las posibles dudas o problemas, como agarre incorrecto, dolor, problemas de producción, miedos, posturas, extracción de leche, suplementación, destete y mucho más

JAVIERA ARRIAGADA MAIA
+56993328686



LactAureA

20% DCTO. EN PRIMERA CONSULTA MENCIONANDO
EL CÓDIGO DE CRIANZA Y CONSCIENCIA

Centro Integral de Salud Mental Perinatal



Acompañamiento
Psicoterapéutico



Psicoeducación



Asesorías
Perinatales

www.matriaesencia.cl | [@matriaesencia](https://www.instagram.com/matriaesencia)



Puerperio, lactancia, apego

¿Cómo propiciar un apego seguro?

El tipo de apego que los bebés desarrollan con sus cuidadores puede ser seguro o inseguro. ¿De qué depende? De la disponibilidad afectiva del cuidador, de su **“respuesta sensible”**. Una respuesta sensible implica estar atenta/o a las necesidades y desregulaciones que puedan aparecer (principalmente se manifiestan a través del llanto), leer a qué podría deberse (hambre, sueño, necesidad de contención, frío, calor), y luego de eso tomar acción para regular ese estrés.

En general, podríamos decir que la mayoría de las madres o padres quisieran poder tener una respuesta sensible ante las necesidades de sus crías. Entonces, ¿por qué no todos lo logran aplicar? Porque no depende solamente de la voluntad de cada uno.

Un factor central es la propia historia vincular, es decir, mi propio estilo de apego como hijo/a. Va a ser central indagar en ello, de manera que si este apego se desarrolló de manera insegura, poder verlo y sanarlo. En ocasiones, puede requerir un acompañamiento profesional. Nuestra propia historia vincular no nos determina, podemos hacerlo diferente, pero nos tomará reflexión y sanación.

Otros factores importantes están asociados a las condiciones externas dentro de las cuales nace un bebé. Para que un cuidador tenga disponibilidad emocional, debe estar sostenido emocionalmente también. La “falta” de disponibilidad está relacionada con altos niveles de estrés. En ese sentido, influye la red de apoyo con la que se cuenta, cuán cubiertas están las necesidades básicas del cuidador (sostén económico, alimentación, hogar, abrigo), si hay o no otros hijos que cuidar también, la salud mental de quien cuida, y todas las condiciones externas que afectan a la persona que cuida.

Entonces, ¿podemos juzgar a ese cuidador que no pudo tener la disponibilidad que hubiese querido? No, al contrario, podemos empatizar con su realidad, y dimensionar que el cuidado de un ser humano requiere realmente muchos factores que deben alinearse para sostener a ese otro ser humano que es el que cuida.

Francisca Schneider
Psicóloga Infanto-juvenil
franschneider.a@gmail.com

— *Despertando la consciencia*

Nuestra historia no nos condena pero sí determina cómo será nuestro camino y que necesitamos sanar. Reconocer la historia y las heridas que dejó, sirve para saber qué trabajar, no para justificarse desde el victimismo.

“

Te integras a este mundo al nacer a través de una inhalación y cuando te vas de él, lo dejas con una exhalación.



Respiración y autocuidado

Los yoguis, identifican la respiración como la vida misma, siendo un constante diálogo entre el interior y el exterior, un constante tomar lo nuevo y dejar ir lo viejo.

A este acto tan automático y vital para el funcionamiento del cuerpo físico, emocional, mental y sus procesos, le prestamos poca atención, siendo que es la herramienta más inmediata y propia que tenemos para volver a nuestro centro, calmar la mente, estimular el sistema nervioso o bien relajarlo, con todo lo que ello implica, y que incide directamente en nuestra salud integral y nuestras relaciones.

En los ritmos de vida actuales, donde en tiempos de crianza las exigencias a las que nos enfrentamos nos pueden abrumar, haciéndonos perder la capacidad de auto escucharnos, de auto regularnos frente a situaciones inevitables como el llanto que no sabemos descifrar, los accidentes cuando las/os niñas/os están aprendiendo a caminar, aprendiendo a comer o cuando llega el momento de integrarles al Jardín o llega un hermanito/a. Cuando se enferman, pelean entre hermanos o cualquiera de las circunstancias que puedas imaginar mientras lees. Frente a esto, experimentamos miedo, rabia, ansiedad, frustración... y más de alguna vez, detrás viene la culpa. Todos estos sentimientos, emociones y situaciones que vivimos, impactan y cambian el ritmo de la respiración, lo que puede hacernos sentir cansadas/os, irritables, poco receptivas/os o confusas/os, deprimidas/os y hasta con ganas de renunciar a todo.

Tomar conciencia de la respiración y darte momentos durante el día para respirar profundo como si fuera un tónico que te hace volver a ti, te dará la posibilidad de ir autogobernándote y protegiéndote de reacciones impulsivas. Liberarte de esas tensiones acumuladas en el cuerpo y en la

mente, te permitirán contactar con tu parte creativa y relacionarte más conscientemente contigo y con tu entorno.

No podemos evitar lo que acontece, no está bajo nuestro control, lo único que podemos controlar son: nuestra respiración, pensamientos y acciones.

Darte tiempo para respirar conscientemente, relaja la tensión física, mental y emocional; te da claridad y dominio sobre ti misma/o, volviéndote más receptiva/o para escucharte y escuchar a otras/os. Produce bienestar y armoniza ese diálogo entre tu interior y tu exterior.

Si te sientes abrumada/o presta atención a tu abdomen y comienza a hacer respiraciones profundas, relajando la zona del diafragma y sintiendo como te expandes desde la zona baja hasta la parte alta del tórax para luego exhalar completamente en sentido inverso. Encuentra espacios para tomar tu “tónico” que te vuelve a ti, que te protege y te armoniza. También camina, medita, contempla la naturaleza, busca calma en lo que miras, en lo que escuchas, en lo que piensas y dices, y no olvides sonreír, dale la bienvenida al presente.

Así como respiras es como vives.

Marisela Gil S.
Profesora de Artes Visuales; Instructora de Kundalini Yoga; Formación terapéutica Gestalt y Arte Terapia
 @mariselagurujai

En lugar de pretender controlar a otros, es más beneficioso trabajar en controlarse a una misma. Una persona que logre controlarse, estará enseñando autocontrol de forma efectiva y coherente. La respiración es un excelente recurso para avanzar en el autocontrol.



Reconociendo las Señales de Alarma en tu Recién Nacido: ¿Cuándo Deberías Acudir al Servicio de Urgencias?

La llegada de un recién nacido es un momento lleno de alegría y emoción, pero también puede generar preocupación en los padres. A medida que te adaptas a esta nueva etapa de crianza, es esencial estar atento a las señales de alarma que tu bebé pueda presentar. En este artículo, te guiaremos sobre qué signos debes tener en cuenta y cuándo es apropiado buscar atención médica de emergencia para garantizar la salud y el bienestar de tu pequeño.



Problemas respiratorios:

Si tu bebé muestra dificultad para respirar, respira rápidamente o hace ruidos inusuales al respirar, es esencial buscar atención médica de inmediato. También presta atención a los labios o la piel que se tornen azulados, ya que esto puede indicar falta de oxígeno. La respiración anormal puede ser un indicio de infecciones respiratorias o problemas cardíacos.



Fiebre alta:

La fiebre en un recién nacido siempre es motivo de preocupación. Si la temperatura de tu bebé supera los 38°C, especialmente en los primeros tres meses de vida, debes acudir al servicio de urgencias. La fiebre alta puede ser una señal de infección grave, y los bebés menores de tres meses son más vulnerables debido a su sistema inmunológico inmaduro.



Dificultades alimenticias:

Si tu bebé muestra falta de interés repentino por la alimentación, rechaza constantemente el pecho o la fórmula, o presenta vómitos frecuentes, es importante buscar atención médica. Estos signos podrían indicar una obstrucción intestinal, reflujo gastroesofágico severo o alguna otra afección que requiera evaluación y tratamiento.



Letargo o irritabilidad extrema:

Los cambios drásticos en el comportamiento de tu bebé también pueden ser señales de alarma. Si notas que tu recién nacido está excesivamente somnoliento, difícil de despertar o muestra una irritabilidad extrema y llanto inconsolable, es necesario buscar atención médica. Estos signos pueden indicar una infección, deshidratación o problemas neurológicos.



Convulsiones:

Las convulsiones en un recién nacido son una emergencia médica y requieren atención inmediata. Si tu bebé muestra movimientos descontrolados, contracciones musculares repetitivas o pérdida de conciencia, llama a emergencias de inmediato. Las convulsiones pueden ser indicativas de trastornos neurológicos o infecciones graves.



Recuerda que como madre o padre, conoces mejor a tu bebé. Si algo te preocupa o simplemente no se siente bien, confía en tu instinto y busca atención médica. Siempre es mejor ser precavidos y consultar a un profesional para descartar cualquier problema de salud. La salud de tu recién nacido es una prioridad absoluta, y nunca dudes en buscar ayuda cuando sea necesario.

Cristina Flores

**Matrona Neonatología, Asesora de Lactancia,
Instructora de masaje infantil IAIM**

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS
LAS 24 HORAS DEL DÍA LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

Desarrollo del lenguaje ¿Cuándo es cuándo?

La comunicación humana ha sido estudiada por diferentes áreas de las ciencias. Sus avances, nos han permitido destacar la importancia que tienen los vínculos para su desarrollo. Sabemos que, su estimulación, se origina desde el momento de la gestación cuando ya somos capaces de escuchar y reconocer voces y ruidos del entorno. Lo anterior, ha sido demostrado en bebés recién nacidos que regulan su llanto con sólo escuchar las voces de sus madres. Por su parte, ellas se encuentran sensibles a los ruidos y gestos que hacen sus bebés respondiendo a ellos en un hermoso baile de ir y venir comunicativo. Las miradas, sonidos y sonrisas, serán nuestros primeros aliados como herramientas básicas de comunicación.

Luego, desde los 4 meses, comienza la etapa de balbuceo la cual se irá complejizando mes a mes, segmentándose de manera paulatina, cada vez con más intención hasta que, alrededor del año, ya pasan a tener un significado directo de palabra.

En un pestañear y siempre acompañado de un desarrollo armónico motor, cognitivo, social y del juego, a los 18 meses podemos observar que son capaces de unir dos palabras como primeras formas de oraciones, las cuales enriquecerán con ello, el desarrollo del pensamiento y sus habilidades e intereses sociales.

Ya, a la llegada de los maravillosos e intensos 2 años, serán capaces de reconocer y señalar la mayoría de los objetos conocidos (ej.: agua, pan, uva), cuerpo, animales, etc. y se refieren a ellos de más de una forma, palabra o sonido, diversificando la comunicación y opciones en las áreas que participe (ej.: actividades de la vida diaria, juego, dibujo, personas, etc.).

Lo anterior muestra brevemente lo que ocurre en nuestro desarrollo comunicativo. Se mencionan como ejemplo para ubicarnos en algunas etapas del desarrollo. El avance armónico de cada una y dentro de períodos de tiempo de edad cronológica, resultan claves para tener en cuenta al momento de consultar, derivar o indicar evaluación y consecuente abordaje terapéutico del lenguaje.

En ningún caso se busca patologizar ni presionar el desarrollo de cada individuo. Por el contrario, lo que se espera es sensibilizar y dar a conocer ya que existen momentos "críticos" para que estos ocurran de manera natural, con lo cual, a nivel neurológico, el cerebro se encuentra en el momento óptimo para su desarrollo.

Si estos no ocurren, deben ser estimulados de manera específica y acorde a las necesidades de cada persona y familia, lo cual requiere de un acompañamiento profesional del especialista fonoaudiólogo.

Si tu hijo/a le cuesta comunicarse, muestra poco interés en otros, escaso contacto ocular, etc. es recomendable buscar apoyo fonoaudiológico quien sabrá orientar de manera específica.

El retraso en su adquisición y el no tratamiento adecuado, tendrá consecuencias en el resto de sus habilidades e hitos del desarrollo restringiendo sus oportunidades y accesos. El acompañamiento respetuoso, pero oportuno, es clave y no debe esperar.

Yerka Fabianovich Beltrami
Fonoaudióloga especialista en lenguaje y comunicación infantil
@apoyamor



CHARLA ONLINE *A tu ritmo*



Julio



Toda Hora



\$7.000

Inscripción en
www.redcrianzarespetuosa.cl

**Apego Seguro:
Aplicaciones prácticas
en despedidas con
niños pequeños**

Ps. Francisca Schneider Apud



**Lactancia Materna
como herramienta
fisiológica del vínculo
mamá-bebé**

Ps. Doris Vivanco Schenone



El Movimiento Libre como un pilar del desarrollo

Los bebés saben moverse. Necesitan moverse para conocer y comprender las posibilidades de su cuerpo y conseguir lo que ya predispuso la genética. El desarrollo motor, al igual que el control de esfínteres y el sueño, es un proceso madurativo, que en entornos adecuados y seguros (física y emocionalmente), se da de forma natural y armónica, al igual que en otras especies en la naturaleza, siempre y cuando ofrezcamos oportunidades al bebé de relacionarse con el entorno desde sus posibilidades y autonomía.

Nuestra cultura exitista, basada en la creencia de "mientras antes mejor", nos llenó de información para estimular a los bebés, desde una concepción de este como un sujeto pasivo que recibe y reacciona en base a los estímulos del entorno, para satisfacer las expectativas del mundo adulto.

Para acompañar el movimiento libre es necesario abrir nuestra mirada, porque cuando cambiamos el enfoque y comprendemos que el bebé es una persona completa, con su propio potencial, desarrollándose en todas sus áreas de forma simultánea, y que el concepto de sí mismo se forja en la relación del bebé con el entorno, no hay vuelta atrás.

Hoy en día, y gracias a que hablamos de crianza consciente o respetuosa, los adultos hemos podido ver, empatizar y cuestionar(nos) prácticas que parecían normales. ¿Qué mensaje estamos entregando al bebé al que se le muestra/incita/corrigie/estimula constantemente para que haga lo que no hace o lo que adulto espera que haga?

El movimiento libre se enmarca en la pedagogía Pikler y, a diferencia de lo simple que suena, el concepto es profundo, complejo y comprende al bebé en su globalidad: como sujeto activo, propositivo y competente, siempre y cuando las condiciones del entorno lo permitan.

La Dra Emmi Pikler, tremendamente visionaria para su época, nos mostró con estudios rigurosos que los bebés, niños y niñas conseguían los hitos motores de forma autónoma, espontánea, con gran riqueza y seguridad postural, en entornos seguros y adecuados a sus necesidades, sin tener que enseñar/mostrar/incitar al bebé a conseguirlos.

Además, lograron identificar posturas intermedias a los "grandes hitos", que se dieron espontáneamente en todos los bebés y que eran clave para la construcción del hito siguiente. El arte del movimiento no se construye a hitos enseñados: se construye en base a experiencia y práctica desde lo que el bebé sí hace.

El movimiento libre va mucho más allá de ofrecer un espacio de juego en el suelo con algunos juguetes. Implica comprender el desarrollo infantil como un todo, donde la experiencia corporal del bebé no solo va sentando las bases del movimiento sino, también, de su autoconcepto, valía, capacidad y emocionalidad.

Moverse en libertad es una necesidad y un derecho; y explorar sus posibilidades también. Cada postura, ensayo y "error", construye. Cada intento, cada desequilibrio y cada experiencia, va sumando y demostrándole qué le va llevar a puerto y qué no. ¿Cómo podría un bebé volverse hábil si estamos limitando o corrigiendo continuamente sus proyectos? Enseñar y entrenar posturas que los bebés de todos modos conseguirán, los priva de construirse en autonomía y les hacemos perderse el camino con tal de conseguir la postura deseada por el adulto.

La actividad autónoma, moverse y jugar en libertad, en un entorno amoroso y cuidadoso, de brindar seguridad en los vínculos al bebé, son clave para un desarrollo integral armónico.

No podemos hablar de estimular el desarrollo sin la observación profunda de esa persona, su iniciativa y sus motivaciones. La invitación es a comprender que el bebé puede y debe ser el protagonista de su desarrollo, con sus sensaciones, capacidades y posibilidades, ya que en cada intento y en cada interacción, está construyéndose a sí mismo.

Camila Puschmann S.
Kinesióloga
@kinecrianza

Algunas personas le tienen miedo a la palabra "libertad", porque creen que se presta para problemas. En realidad la palabra libertad es opuesta a "control". Para favorecer la libertad hay que soltar el control. Libertad es hacer uso ilimitado de las propias capacidades. ¿Qué problema puede haber en eso?



INICIO PROGRAMA
GRUPAL 5 DE AGOSTO

"De la rigidez a la flexibilidad en la crianza"



Programa online de acompañamiento grupal e individual para madres que busquen una nueva maternidad, desde la flexibilidad y conexión con sus hij@s.

Este programa es para ti si:

- Te cuesta hacer excepciones.
- Te autoexiges mucho en la maternidad.
- Te sientes muy estricta y no disfrutas a tus hij@s.
- Te sientes frustrada porque nadie más cría como tú.
- Quieres aprender nuevas herramientas para el desarrollo de tu hij@
- Deseas conectar con las necesidades de tu hij@

Inscripciones al +56985841255



Facilita:

Claudia Oliva A



30% de descuento al escribir crianza & consciencia

@RAIZCONSCIENTE.CL

¿Te gustaría promocionar tus servicios o productos para la crianza?



Contrata un espacio publicitario y llega directo a tu público objetivo
pacarmon@gmail.com

No se puede condicionar el acceso a la Educación Parvularia a que un niño deje los pañales

El control de esfínter es un hito del desarrollo que tiene relación con variados aspectos madurativos del niño y de la niña, que no dependen del aprendizaje, ni menos de los condicionamientos culturales. La mayoría de los niños (nótese “la mayoría”, no “todos”) logran el control diurno desde los 2 años en adelante y el control nocturno a los 5 años. Es un proceso que posee un rango amplio para su conquista, tal como el caminar o el hablar, en donde cada niño y niña tiene su propio ritmo dentro los rangos considerados normales por etapa de desarrollo.

Luego de la introducción anterior, deseo clarificar que la normativa vigente indica que no se puede negar o condicionar el ingreso a nivel medio (play group) y transición (prekinder/kinder) a que un niño o una niña deje los pañales, tampoco corresponde que lo dejen o envíen a sala cuna, que le reduzcan la jornada o alguna otra medida de discriminación arbitraria. En forma explícita la Superintendencia de Educación, en su Ordinario N° 2357 del 29 de diciembre de 2017, indica que “condicionar, impedir, obstaculizar o suspender el acceso o permanencia de los párvulos a los niveles medios y de transición que no controlan esfínter, configura una limitación de garantías

constitucionales, constituyendo un acto de discriminación arbitraria, el cual no puede ser justificada bajo ningún fundamento por los sostenedores al no encontrarse amparado en la normativa educacional”, además agrega que “si esta practica se funda en otros supuestos, como la falta de infraestructura, equipamiento o en la carencia de personal de aula suficiente para dar cumplimiento a la debida atención, podría implicar otras infracciones a la normativa educacional con sus correspondientes sanciones”. Aclaro, para evitar confusiones, que estas sanciones mencionadas son hacia el establecimiento educacional y no hacia el niño o su familia.

Si como familia viven una situación de discriminación, en que el jardín infantil o colegio que imparte Educación Parvularia pide el control de esfínter para el acceso o permanencia de tu hijo o hija, la normativa también es clara e indica que debes dirigirte a la Superintendencia de Educación al fono 600 3600 390 o a su web www.supereduc.cl

Blanca García Osorio
Directora / fundadora de **Crianza en Flor**
IG: [@crianzaenflor](https://www.instagram.com/crianzaenflor)

¿Al jardín para que juegue con otros niños?

Es común y natural que alrededor de los 2 años niños y niñas manifiesten interés por otros niños. Los observan, los siguen con la mirada, quieren acercarse, quieren interactuar. Esto es habitualmente interpretado por los adultos como “necesidad de socializar”, y se apresuran en buscarles un jardín infantil para que juegue con otros niños.

Esto, que surge de la mejor de las intenciones no siempre es tan beneficioso para el desarrollo de los niños, y en este artículo te lo explico bien, para que puedas tomar la mejor decisión.

Al acercarse el segundo aniversario de vida, la cría humana entra en una etapa de desarrollo personal, en la que el énfasis es la configuración de la propia individualidad: gustos, intereses, preferencias, opiniones, emociones, desagradados, límites. Es como si se estuviera configurando el software.

Toda la etapa denominada de manera adultocentrista como “los terribles dos”, es un momento crucial maravilloso para esa persona que se está conformando. Como parte de este proceso, la cría de 2 años necesita interactuar con su entorno natural, social y cultural, para explorar, conocer e intervenir, pero solamente con fines personales. Aquí no hay fines sociales, porque el énfasis del desarrollo es personal e individual.

Una vez que el “software” está configurado, es decir, cuando ya ha vivido suficientes experiencias que le han permitido formar una base de su “identidad personal”, recién está preparado para comenzar la siguiente fase que es hacia afuera, conocido como socialización. Esto puede comenzar alrededor de los 3 años, pero no depende de la edad, sino de la cantidad de experiencias y oportunidades que haya tenido para establecer su identidad.

Las primeras etapas de socialización se caracterizan por identificarse con otros, es decir, lo que conoce en sí mismo, lo observa en otros: descubren que a otros niños les gustan los mismos juegos, las mismas comidas, etc. Así se van formando los primeros lazos de amistad, así como también de enemistad, basados sencillamente en lo que tienen en común.

Aclarado este punto, considero que no es necesario incorporar a los niños al jardín infantil antes de los 3 años sólo para que juegue con otros niños. Si hay otros motivos, es diferente, pero si es el único motivo, debes saber que la necesidad natural de socialización comienza más cerca de los 3 años.

Paula Carmona Espíndola
Educatora de Párvulos
@pacarmon

ENOJARSE O LAMENTARSE POR LOS ERRORES NO SIRVE PARA NADA ¿CIERTO?

¡MEJOR APRENDE A VER LOS ERRORES COMO UNA VALIOSA OPORTUNIDAD!

EL VALOR DE EQUIVOCARSE
MASTERCLASS GRABADA

TOCA ESTE ANUNCIO Y ACCEDA A UN PRECIO EXCLUSIVO PARA LECTORES DE ESTA REVISTA



¡Vamos a jugar!

Entre los 2 a 4 años nuestros pequeños comienzan a experimentar las bondades del juego simbólico y el juego social, el “hacer como si” y hacerlo junto a otros enriquece su experiencia y curiosidad, esto nos da la oportunidad de agregar diferentes elementos para desafiar sus capacidades.

Estos días de frío podemos jugar, por ejemplo, a cocinar, “escribiendo” una receta sencilla utilizando dibujos de los ingredientes, para que ellos los pongan dentro de una olla.

Podemos también crear una pista de carreras alrededor de la casa, utilizando cinta adhesiva de papel (que nos permite pegar en pisos y paredes) e invitarles a seguir la pista con autitos.

Para los amantes de las “guaguas” si estas tienen cuerpo de plástico, podemos agregar algún elemento viscoso que simule caca en la zona genital y ofrecer a los pequeños wipes y pañales limpios para mudarlas.

Otra vieja confiable es el trasvasije, ofreciendo vasos, platos, embudos, cucharas y granos (como arroz, porotos y lentejas) invitándoles a trasvasarlos de un envase a otro (para evitar desastres jugar sobre una manta o sábana que nos permitirá recoger todo rápidamente al terminar).

Finalmente, debemos recordar que el juego es algo muy serio y ofrecer a nuestros pequeños oportunidades de juego a diario enriquece el desarrollo de conocimientos, competencias sociales y emocionales.

Caro Gómez
Educatora de Párvulos
[@educando_consentido](#)



¿Sabías que la diversión, el placer, el gozo, son experiencias inherentes a los seres vivos? Lo natural, orgánico y esperable es que disfrutemos nuestra vida. Por eso, cuando gozamos, nos sentimos en expansión y cuando lo pasamos mal nos sentimos en contracción

“¡Mamá, Ven!”

“Mamá, no quiero dormir solito/a. ¿Puedo dormir con ustedes en su cama?”

¿A alguien le ha pasado? Alrededor de los 2 a 4 años, el sueño presenta una nueva acomodación a nivel madurativo lo cual suele tener, como consecuencia, una disminución de las horas de dormir.

Por otro lado, aparecen los miedos y pesadillas junto al rechazo de ir a la cama en solitario (incluso cuando ya lo hacían). Mayores reacciones frente a ruidos fuertes, habitaciones oscuras, separación de los padres y cambios en el entorno. Sueños más inquietos ya que comprenden que la “actividad del hogar” continua aun cuando van a dormir.

Alrededor de los 2 años, se destaca la aparición de rabietas o berrinches consecuencia del incremento en la independencia y a los procesos esperables madurativos del lenguaje y carácter favoreciendo la manifestación de sus propios deseos, versus las exigencias del adulto.

También, en esta etapa, es posible que comiencen con el control de esfínter y, en otros casos, coincida con el inicio de ir al jardín infantil o incluso, la etapa escolar. Estas conductas pueden tener efectos en la calidad del sueño nocturno, las cuales irán disminuyendo junto al desarrollo comunicativo.

Pero entonces, ¿es que los niños comienzan a dormir mal? o si mejor nos preguntamos ¿Qué es dormir bien? La respuesta es relativa, siempre y cuando, la consecuencia de éste sea el descansar y crecer sanos.

Sin duda, lo anterior no resta su cuota de cansancio para nosotros como adultos, pero sin restar importancia, volvamos al foco del tema: los cambios son esperados, fisiológicos y deben ser respetados en cada niño y niña.

Para ello, es fundamental descartar problemas orgánicos que puedan alterar el sueño (obstrucción respiratoria, reflujo, dermatitis, problemas sensoriales, apneas, etc.) y siempre vale la pena tener en cuenta algunas recomendaciones: el tipo de actividad del día determinará el sueño nocturno por lo que debemos evitar actividades que aumenten el cortisol (estrés, exceso de actividad) y puedan llevar a episodios de terrores nocturnos; respeta la siesta si aún está presente; prepara el camino a dormir con rutinas



agradables y flexibles (baño, lectura, meditación); deja abierta la opción de que vaya a buscarte o te llame durante la noche si lo necesita; ofrece alimentos ricos en triptófano (ayuda a la producción de melatonina); prefiere luces cálidas (naranjas-rojas) en la habitación; juega a oscurecer el dormitorio durante el día, mostrando que no hay nada que temer durante la noche.

Recuerda que las dudas y problemas pueden ser evaluados y acompañados por **asesoras de sueño**, pero nunca entrenadores. No olvides que el sueño es una función vital y fisiológica por lo cual no puede entrenarse ni debe ser condicionada. Los entrenamientos traen consecuencias negativas al desarrollo, además de afectar el vínculo con sus cuidadores.

Ten en mente que pequeños ajustes y saber que el sueño es dinámico, como todo en la vida, te pueden ayudar a manejar tus experiencias.

Yerka Fabianovich Beltrami
Fonoaudióloga
Especialista en sueño infantil,
Centro de estudios de sueño infantil, CESI
@apoyamor

Las alteraciones de sueño no sólo están presentes en los recién nacidos, sino que pueden ocurrir a distintas edades de la niñez temprana, mientras sucede el proceso madurativo. Por este motivo ten empatía hacia las personas que manifiestan cansancio por falta de sueño, sin importar la edad de sus hijos.



CASA LILA
Espacio Educativo



MATRÍCULA 2023 GRATIS*

NIÑOS DE 1 A 5 AÑOS DE EDAD

*MENCIONANDO EL CÓDIGO DECRIANZA&CONSCIENCIA

Av. Echeñique 4073, Ñuñoa

+56993181688

@casaespaciolila

contacto@casalila.org

El juego es crucial tanto para niños como para niñas entre 4 y 9 años



Desde un punto de vista teórico, podemos agradecer a dos personas por identificar algunas tendencias durante esta etapa de evolución que han seguido siendo extremadamente importantes en los círculos académicos de hoy. Durante muchos años, no ha habido mucha discusión sobre cuán cruciales son los juegos para el desarrollo temprano de un niño.

Según la educadora italiana María Montessori, el juego es crucial para el desarrollo físico, mental y emocional en la infancia, además de una sólida comprensión de su entorno se desarrolla a través del esparcimiento.

Según Montessori, el juego ayuda a los niños y niñas a desarrollar las habilidades sociales y emocionales, que son tan importantes para su crecimiento personal.

Por otro lado, según el psicólogo ruso Lev Vygotsky, la recreación en la niñez es una actividad social y cultural significativa. Además de ser una actividad crucial para esta interacción, según Vygotsky, aprendiendo normas sociales y culturales a través de las que les ayudarán a llevarse bien con las personas de su entorno y les harán sentirse cómodos.

Ambos teóricos reconocen la importancia del juego para el desarrollo del niño. Mientras fomenta habilidades cognitivas como la memoria, la concentración y la creatividad, el juego apoya el crecimiento social y emocional de los niños. A través

del juego, que les parece una actividad divertida y gratificante, los niños pueden explorar y experimentar con una variedad de situaciones.

El mejor tipo de juego para niños de entre 4 y 9 años es el juego libre, en el que pueden decidir qué hacer y cómo hacerlo. Este tipo de juegos les da la oportunidad de desarrollar su creatividad e independencia, lo que potenciará su confianza.

Las teorías de María Montessori y Lev Vygotsky respaldan la noción de que el juego es esencial para los niños y niñas de 4 a 9 años. Para que los desarrollen física, mental, social y emocionalmente, el esparcimiento es una actividad esencial. Es crucial animar a los infantes a jugar todos los días dejándoles cosas que despierten su imaginación. Por esto es de vital importancia que los padres y educadores reconozcan el valor del juego en la vida de los niños y niñas para fomentar las actividades lúdicas. De esta manera el futuro irá transformándose desde ya.

Luis Arias Aguirre
Cofundador de ArteKit
[@artekit.cl](https://www.artekit.cl)

Las personas aprenden mejor a través del juego. ¿Cómo podrías aprovechar esta afirmación en beneficio de la crianza?

Desarrollo emocional de 4 a 9 años

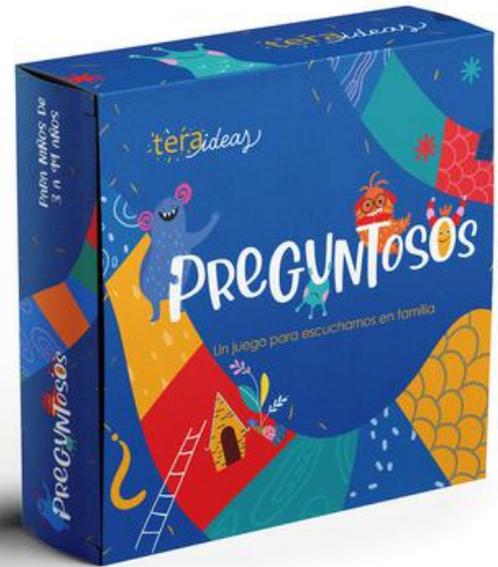
A partir de los 4 años los niños se ven grandes, pero no lo son. El desarrollo sigue su curso y el cerebro aún está bastante inmaduro (imagina que recién ha avanzado un 20% de su nivel total). En lo que respecta al desarrollo emocional, al acercarse a los 4 años comienza una etapa de practicar la autorregulación, pero sólo si recibieron contención oportuna los dos primeros años de vida, y si tuvieron acompañamiento y validación durante sus desregulaciones anteriores.

La autorregulación es algo que se aprende, no se nace autorregulado. Tampoco se adquiere por arte de magia. El aprendizaje de la autorregulación se da de forma natural cuando el proceso de la regulación emocional se ha vivido de manera armoniosa y natural. Esto es: si durante los dos primeros años de vida el bebé recibió, la mayoría de las veces, atención y consuelo oportuno de parte del adulto. Y luego, cuando tuvo "pataletas", estas fueron acompañadas, la mayoría de las veces, por un adulto en calma que validó lo que sentía y le dijo el nombre de aquello que le pasaba. En ese caso, el niño está listo para comenzar la siguiente etapa en la madurez emocional que es intentar regularse solo.

Esto no es un paso definitivo, y no siempre es hacia adelante. Puede ser que, en ocasiones, un niño mayor de 4 años necesite la compañía de un adulto en calma para conseguir la autoregulación y está bien. Con el tiempo y la práctica podrá afianzar esas habilidades hasta que cada vez necesite menos compañía.

Paula Carmona Espíndola
Educatora de Párvulos
Asesorías en crianza y educación
@pacarmon

Los adultos actuales no valoran la importancia y necesidad de la educación emocional, porque no tuvieron, y aún así lograron "sobrevivir". Ahí está la principal relevancia: deseo que nuestros niños puedan dedicarse a vivir en lugar de esforzarse por sólo sobrevivir.



Un juego de mesa para toda la familia



Ideal para niños
y niñas de
4 a 10 años

¡Un excelente recurso para
favorecer el desarrollo emocional de
niños y adultos!



Encuétralo en www.teraidas.cl

Adolescencia temprana o Pre-adolescencia

A más de alguno nos puede haber pasado que cuando estamos disfrutando de una fluida relación con nuestro hij@ de 8 o 9 años, alguien nos asuste con un “te quiero ver cuando llegue la pre-adolescencia”, refiriéndose a los primeros años de la adolescencia o la muy mal llamada edad del pavo.

Y claro, más allá de lo poco afortunadas que pueden resultar estas advertencias, los padres y madres sabemos, que mucho más temprano que tarde y cuando probablemente aún vemos a nuestro@s hij@s como niño@s, alrededor de los 9-10 años, llegará la pre-adolescencia o adolescencia temprana.

Es la primera etapa de la adolescencia que llega con una cantidad de cambios tan grande, que a ratos podemos sentir que nos abruma. Los más evidentes son los cambios físicos, pero están lejos de ser los únicos que experimentan nuestros hijos cuando inician su adolescencia. De hecho, ésta etapa implica cambios que abarcan la totalidad de su ser, pero en esos primeros años de la adolescencia, mantienen un pie en la infancia y el otro en la adolescencia.

Es por eso que se dice que la adolescencia temprana o preadolescencia, hace un puente entre la infancia y la adolescencia, por lo que podemos ver características, conductas y necesidades de los últimos años de la infancia y al mismo tiempo, característica de los inicios de la adolescencia.

Y con ello, puede tornarse una etapa muy compleja para la crianza, ya que las demandas hacia los papás y mamás a veces son muy infantiles y a veces muy adolescentes, lo que puede resultar confuso y abrumador, porque implica responder a necesidades que aparecen como contradictorias.

Es común, entonces, la experiencia de Andrea, que, cuando me habla de su hija Catalina de 11 años, se debate entre el orgullo, la ternura, la preocupación y el enojo y me dice que hace un tiempo la relación con ella no ha sido fácil. *“Me gusta verla crecer, escuchar sus reflexiones, que vaya descubriendo sus gustos propios, pero hay días en que la relación con ella me cuesta mucho, porque me controla y me demanda, quiere andar pegada a mí y otras veces no*



quiere ni que me acerque y, si le hablo, me contesta enojada. Me es muy difícil entenderla”

Pero no es una etapa difícil solo para los padres y madres, ya que para el mismo niño o niña que está dejando su infancia y comenzando su adolescencia, puede ser una etapa muy compleja también y, entender esto de manera empática, puede ayudarnos a transitar mejor esta etapa.

Así, el entusiasmo que pueden sentir por las nuevas experiencias que van vislumbrando, puede ir acompañado por una sensación de vacío, inseguridades con respecto al mundo y con respecto a sí mismos, así como diferentes procesos de duelo. Sí, porque efectivamente el inicio de la adolescencia implica vivir muchas pérdidas, relacionadas con abandonar un tipo de cuerpo, un modo de ser y de ser tratado, una manera de percibir el mundo, de relacionarse consigo mismo y con los demás, en fin.

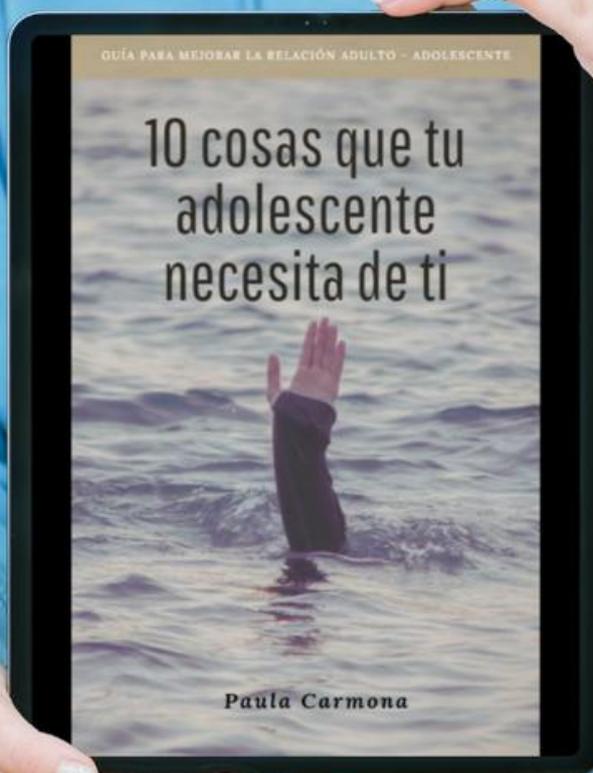
Ante esto ¿qué podemos hacer los padres y las madres?:



- Primero, no olvidar nunca que es una etapa normal y necesaria. Esto nos ayuda a tener una mirada más empática y ser más flexible (ojo, no permisivo), con algunas conductas.
- Elegir batallas, preguntándote ¿qué cosas son intransables para nosotros como mapadres y que cosas podemos dejar pasar?
- Buscar un equilibrio entre sus nuevas necesidades de autonomía, permitiendo espacios para ello progresivamente; pero también reconociendo sus necesidades más infantiles, buscando instancias de conexión emocional y regaloneo físico.
- Buscar espacios para conversar con otros padres y madres de adolescentes, puede ser un muy buen apoyo para la crianza en una etapa que, por momentos, puede tornarse compleja. Ayuda a poner las cosas en perspectiva, comprender mejor conductas normales y esperables de las que no lo son y compartir experiencias y buenas ideas para la crianza.
- El ejercicio de recordar la propia adolescencia, siempre será un buen consejero.

Carola Sances Silva
Psicóloga de Adolescentes
[@psicologa_de_adolescentes](#)

NUEVO E-BOOK



**Corto, conciso y
fácil de leer**

¡CÓMPRALO AQUÍ!

Los quehaceres del hogar

¿Por qué es importante involucrar a niños y niñas en los quehaceres del hogar? Porque les entregamos pertenencia, autonomía y la posibilidad de reforzar su autoestima cuando ellos logren esas metas. El participar en las labores les permite desarrollar para la adultez habilidades como proactividad, responsabilidad e incluso mejora su toma de decisiones, ya que no dependerán de otro para resolver las situaciones cotidianas, equilibrando las responsabilidades de la casa con el trabajo, sin que nos vayamos a un extremo o descansando en un otro.

Entre los 9 y 12 años hay profundas transformaciones en la niñez. En las últimas investigaciones en neurociencias se ha evidenciado una poda neuronal a los 9 años aproximadamente, proceso que coincide con el rubicón desde la mirada Antroposófica[1]. Tomando esta metamorfosis, nos enfrentamos a niños muy observadores, críticos y cuestionadores ante las incoherencias de su entorno más próximo que deslizan su malestar sin filtro alguno.

Es un escenario complejo para las labores del hogar ya que dentro de sus intereses las labores de la casa no están en su lista. Entonces ¿cómo lo hacemos?

En estas edades de profunda transformación, donde niños y niñas experimentan una transición de la niñez a la adolescencia, el ser democrático nos facilitará su cooperación. El imponer y ordenar nos puede llevar a las luchas de poder y la sensación de estar, en todo momento, en un campo de batalla.

¿Cómo podemos ser democráticos? Permitiéndoles elegir entre un listado de responsabilidades, estableciendo acuerdos mutuos y dar la libertad que ellos puedan organizar sus propias rutinas. Nuestro rol será más bien de “velar” que los acuerdos se cumplan, respetar su transformación confiando internamente en que todo estará bien, permitir que se equivoquen y validar su sentir.

Por ejemplo, podemos reunirnos en familia, compartir un picoteo rico y hacer un listado de las responsabilidades de la casa; cada integrante escoge libremente qué puede hacer (acorde a la

[1] Transformación de la vida emotiva en los niños, hay un fin en la libre fantasía para adoptar una actitud crítica hacia su entorno.

edad de cada uno). En caso de que no se cumpla, conversamos, vemos qué sucede y se puede dar a elegir una nueva labor.

Por otro lado, podemos hacer acuerdos mutuos sobre “qué hacer con la ropa sucia”, “cómo organizar el tiempo de estudio”, “qué día de la semana haremos limpieza de dormitorio”, etc. Otra herramienta práctica es que ellos realicen su propia tabla de rutinas para las mañanas o para hacer los trabajos de colegios, lo importante de esta herramienta es que ellos escojan en qué orden harán las cosas, y nuestro trabajo es orientar la tabla y respetar su organización.

Muchas veces para evitar conflicto preferimos hacer las cosas nosotros, pero esto nos sobrecarga y nos perdemos la oportunidad de desarrollar hábitos que fortalecerán su adultez.

Es importante destacar que revisemos nuestras expectativas, porque no podemos generar un hábito con una sola acción, así como dice el proverbio, “Una golondrina no hace verano” consideremos que estamos ante cerebros en desarrollo y se equivocarán muchas veces hasta que estas acciones se realicen voluntariamente.

Claudia Oliva
Educatora de Disciplina Positiva
y Educación Emocional
@raizconsciente.cl

Cuando los adultos se encargan de resolver todo, aunque lo hagan con la mejor intención, en realidad privan a los niños de aprender y desarrollar habilidades importantes para la vida. Sin darse cuenta, les quitan la oportunidad de crecer.

ADOLESCENCIA: Segunda oportunidad para reconectar con su ser esencial

¿Por qué pensamos que la adolescencia es una etapa «natural» de rebeldía y malestar o desconexión entre padres e hijos? No puedo estar más en desacuerdo con esta afirmación. Es verdad que en muchos hogares esto se vive así. No obstante, no es algo natural, no es una etapa biológica del ser humano. La rebeldía ES UN SÍNTOMA.

Cuando hay rebeldía y desconexión, e incluso enfado y rabia entre padres e hijos en esta maravillosa etapa vital de la vida, es porque llevamos demasiado tiempo actuando en contra de sus verdaderas necesidades y pulsiones vitales. Ya no pueden reprimir ni un segundo más toda SU VITALIDAD, ni su verdadero ser esencial.

La adolescencia es el puente entre la infancia y la adultez.

La adolescencia es el momento para explorar, ensayar y experimentar nuevas formas de dar, recibir, pedir y amar al otro.

Un adolescente necesita mucha comprensión, compañía e intimidad emocional.

Un adolescente necesita que confiemos en él o en ella.

Un adolescente necesita libertad para ser, sin sentirse solo, ni abandonado.

Un adolescente necesita ser escuchado y respetado.

Todo esto le ayuda a desplegar su verdadera:



La adolescencia es nuestro segundo nacimiento. Es nuestra segunda oportunidad para re-conectar con nuestro verdadero ser esencial. La adolescencia es cuando empezamos a salir al mundo solos con todo aquello que obtuvimos de nuestros padres en infancia y con todo aquello que nos faltó y tanto necesitábamos.

Los adolescentes pueden salir al mundo llenos y seguros de sí mismos, o pueden salir al mundo vacíos, necesitados, desamparados y desesperados por ser aceptados, valorados y amados incondicionalmente por ser quien simplemente son.

En la adolescencia aparece de nuevo la pulsión vital del SER ESENCIAL con más fuerza y potencia que nunca.

Nunca más en la vida vamos a tener esta oportunidad para que un adolescente pueda desplegar todo este potencial. El adolescente necesitará que le podamos ofrecer oportunidades para:



La adolescencia de nuestro hijo-a es nuestra última oportunidad para darle y ofrecer todo aquello que quizás no pudimos en su infancia. Ahora podemos:



Como legítimamente necesita y merece.

Cuanto más acompañado, respetado, escuchado, seguro y amado se sienta nuestro hijo o hija, mejor podrá cuidar de sí mismo y del otro. La adolescencia es el momento para conectar con aquello para lo que hemos venido al mundo y para poder ofrecerlo al mundo también, siempre y cuando no hayamos sido demasiado reprimidos, ni hayamos tenido que sobreadaptarnos.

Los adolescentes desean ofrecerle algo al mundo. Desean aportar valor y hacer el bien.

Los adolescentes necesitan de adultos maduros, respetuosos, cariñosos, amables, sanos y amorosos.

Los adolescentes están ansiosos por desplegar y compartirse con el mundo.

Los adolescentes son absolutamente maravillosos y estar con ellos es increíblemente divertido, inspirador e intenso.

A diferencia de un adolescente, un niño más pequeño se adapta, se reprime, de desconecta de sí mismo con más facilidad para complacernos, agradarnos, y no enfadarnos. Su necesidad de amor, mirada, presencia, contacto es tan vital que hará lo que sea por tenerlo y obtenerlo aun que tenga que poner en juego parte de SU SER ESENCIAL. Algunos niños incluso se someten y adaptan a nuestro control y abuso emocional.

Un adolescente ya no se adapta de igual modo con tanta facilidad y es cuando empieza a rebelarse por intentar poder SER más el mismo... Repito, se rebelan porque llevamos demasiado tiempo tratándoles de un modo demasiado alejado de lo que verdaderamente necesitan.

La adolescencia es nuestro segundo nacimiento. Hay dos momentos en la vida cuando más conectados estamos con nuestro verdadero SER ESENCIAL y nuestra fuerza vital: De los 0 a los 3 años... Y luego otra vez en la adolescencia.

Un bebé sabe perfectamente lo que necesita, cuando, de qué forma y de quién... y así lo demanda desde el llanto y con toda su potencia e intensidad emocional. Un adolescente también está conectado por segunda vez a toda esa vitalidad, potencia y fuerza. No obstante, no siempre encuentra adultos suficientemente maduros que le puedan acompañar y ayudar a desplegar toda esa vitalidad y potencia.

Un adolescente saldrá al mundo con todo eso que le dimos en infancia o con todo eso que le faltó. La adolescencia de nuestros hijos es nuestra ÚLTIMA oportunidad, repito: nuestra ÚLTIMA OPORTUNIDAD para darles todo aquello que no pudimos en su infancia. Es momento de respetarles, escucharles y acompañarles cómo legítimamente necesitaron.

AMAR más y mejor a nuestros adolescentes les permitirá ensayar formas de amar, dar y ofrecerse al mundo más sanas y desde SU VERDADERO SER ESENCIAL.

Especialmente los adolescentes más rebeldes y enfadados con el mundo son quienes NOS LO ESTÁN PIDIENDO A GRITOS.

Gracias, gracias, gracias... por ser y estar...

Yvonne Laborda
Terapeuta
Mentora y formadora
@yvonnelaborda

Mitos de la adolescencia

Nuestra sociedad se ha conformado a partir de creencias, y la adolescencia no está exenta de ellas. Los tiempos ya no están para que los adultos basemos nuestro comportamiento en función de creencias infundadas o mitos. Ya tenemos suficiente acceso a la información como para seguir creyendo todo lo que se dice por ahí. A partir del trabajo de Daniel Siegel en su libro "Tormenta Cerebral", dedicado al cerebro adolescente, he seleccionado 3 mitos para derribar y ayudarte a construir cimientos fuertes y sólidos en la relación con tu adolescente:

Las hormonas se disparan y por eso su comportamiento se vuelve "loco".

FALSO

Efectivamente hay una explosión hormonal, pero el comportamiento adolescente es el resultado de cambios en el desarrollo del cerebro.

La adolescencia es un período de inmadurez. Sólo necesitan "madurar".

FALSO

Esto genera la idea de que tanto adultos como adolescentes sólo tenemos que "sobrevivir" a la adolescencia, invisibilizando todo el maravilloso proceso que ocurre. Lo cierto es que las personas pueden desarrollarse **gracias** a este importante período de su vida.

La adolescencia consiste en pasar de la dependencia de los adultos a una total independencia de ellos

FALSO

El cambio sano hacia la adultez se hace a través de la interdependencia, no de un aislamiento total. Aprendemos a cambiar de necesitar el cariño de otros durante la infancia, a alejarnos de nuestros padres y apoyarnos más en nuestros iguales durante la adolescencia, para acabar dando cariño y recibiendo ayuda de otros. Eso es interdependencia.

Paula Carmona Espíndola
Asesorías en crianza y educación
@pacarmon

Asesoría en crianza para madres y padres

ENFOQUE RESPETUOSO



Paula Carmona E.

Encantada de ayudarte a encontrar y descubrir soluciones para tus conflictos de crianza, usando estrategias que te permitan conseguir los resultados que deseas para tu familia



¡Regalo exclusivo para lectores de esta revista!
Accede a un 20% de descuento en tu primera consulta
agendando desde aquí
(o toca el regalo)

Pareja y crianza

El psicólogo Daniel Gottman, quien trabajó años con parejas comenzando a formar una familia, observó que, en la transición hacia la crianza, las interacciones hostiles se multiplican y el estrés aumenta. Esto por causas como la falta crónica de sueño, los desafíos económicos, las demandas del nuevo bebé, los desacuerdos en la crianza, la participación de la familia extensa, la falta de espacios de pareja, etc. Cuando el primer hijo alcanza el año de edad, la satisfacción de la pareja ha caído un 70%, incrementándose el riesgo de un divorcio.

Es por esto y más, que es esencial plantearnos el paso a la ma/paternidad con la profundidad que implica este cambio de vida. Un cambio que nos transforma la vida y la forma de relacionarnos como pareja.

Al comienzo extrañamos esa vida de a dos que teníamos antes, salir libremente, acurrucarnos viendo una serie, conversaciones hasta la madrugada. Y que ahora significa estar agotados, querer dormir temprano, tener a nuestros hijos compartiendo la cama con nosotros, a veces no tener energías ni espacios para besarnos como quisiéramos y por lo mismo tener más roces cotidianos por cosas que antes no nos importaban. Nos sentimos sin tiempo para sentarnos a conversar de nuestro día y de lo que nos está pasando en este proceso de criar, sin tiempo de conectarnos con la vulnerabilidad y desafíos que la tarea conlleva. Porque ¡tanto a los hombres como a las mujeres nos pasan muchas cosas!

Suele ocurrir que comenzamos a sentirnos solos/as, nos parece que el otro ya no es el de antes, que no se comporta como pensamos que lo haría, que no está cuando creímos que debía de estar, que no se da cuenta de lo que me está pasando, que reacciona distinto a como era antes. Y es justo aquí donde muchas parejas naufragán, porque se quedan aferradas a lo que fueron y no toleran la distancia que conlleva el proceso de transformarse en los que son hoy.

Una de las principales razones de las parejas que buscan terapia en esta etapa, son las diferencias de criterio sobre cómo hacerlo con los hijos y cómo esto termina generando un alejamiento y desconexión de la relación amorosa, ya que, usualmente hablaron del deseo de tener hijos, pero no se dieron el espacio de aterrizar aquellos deseos.

Muchas veces desde la complicidad y el amor, romantizamos lo que viene, y asumimos que nuestra crianza va a fluir, porque en la vida previa no teníamos grandes desacuerdos. Pero la realidad es que ambos venimos de historias de vida diferentes, con crianzas en base a distintos valores, prácticas y

estilos de apego. Somos dos universos encontrándonos y dilucidando cómo construir un proyecto en común, con acuerdos que nos permitan sentirnos remando hacia el mismo lado.

No fantaseemos con que las diferencias dejarán de existir, la crianza es un acto de tal desafío, que es imposible concordar en todo. Y nos toca descubrir cómo convivir con esas maneras diferentes que nos aporta diversidad al esquema familiar, nos permite aprender del otro y ampliar nuestra gama de posibilidades, y cómo cuidar nuestra relación de pareja frente a estos desafíos.

¿Por dónde partimos?

Conversar, conversar y conversar: cómo queremos ser padres, cuáles serán nuestros desafíos, la división de tareas, las redes de apoyo, la realidad laboral.

No esperes a que tu bebé nazca para tener estas conversaciones, preparar el nido es clave.

Esto nos permitirá clarificar y ajustar expectativas de esta nueva etapa, sobre nuestros roles de madre/padre, nuestra relación de pareja, nuestras familias, etc.

Como decía Erich Fromm, el amor no es algo natural, el amor es un arte, y como todo arte, requiere disciplina, concentración, paciencia y fe. El amor no es un sentimiento, es una práctica.

Valentina Melnick
Psicóloga terapeuta de
familias y parejas
@psicologa_valentina_melnick

La maternidad y la paternidad son experiencias que impactan toda nuestra vida con el propósito de sanar para trascender.

La vida se trata de recordar quién realmente eres, cuál es tu esencia, qué hay debajo de todas esas máscaras y heridas que tratas de ignorar.



DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Si quieres colaborar con algún texto, o contratar un espacio publicitario, contáctanos.

+56 9 63040112

@pacarmon

pacarmon@gmail.com