

DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Desde la gestación hasta la adolescencia

Paternar a los 50

**El proceso de convertirse
en madre**

La hora sagrada

Las escuelas de lenguaje

El cambio de dientes

La crianza continúa en la adolescencia

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

OCTUBRE 2023

NÚMERO 05

CIRCULACIÓN GRATUITA

Lee el primer número de la revista clickeando en la imagen



Editorial

La crianza influye en todo



Acabo de poner estas palabras en una reflexión que llevo tiempo procesando: la crianza, tanto la recibida como la que entregamos, es algo transversal que afecta a todos los aspectos de la vida.

La crianza que recibimos determina nuestra forma de ser, ya sea que nos rebelamos ante ella o la sigamos fielmente. La forma en que nos relacionamos con la vida, con el medio, con la comunidad y con nosotros mismos, se desprende de la crianza que recibimos.

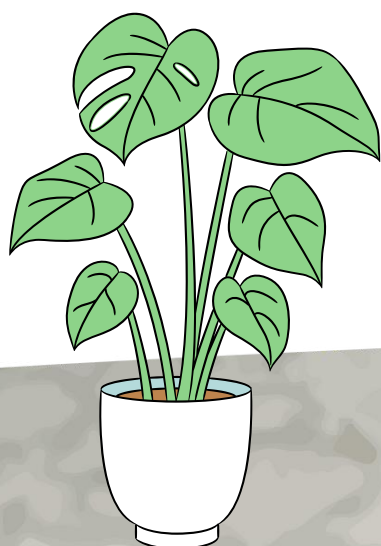
Así también, las personas que estamos criando hijxs (propios o ajenos), nos vemos afectadas por las condiciones, características, resultados, y situaciones en que se lleva a cabo esa crianza. Una persona que está pasando un momento crítico de la crianza, por ejemplo: destete, terrores nocturnos, desregulaciones emocionales, pre-adolescencia, o problemas que afectan indirectamente como falta de dinero, y que se siente sin herramientas para abordarlo de forma efectiva, va a funcionar en el cotidiano desde un estado emocional vulnerable, y con el tiempo esto puede mermar su salud mental.

Leer y aprender sobre crianza no sólo aporta conocimientos, también es una oportunidad para crear una fuente de recursos a los que acudir cuando las situaciones emergentes te dejen en blanco, o cuando el cansancio sea más grande y sólo puedas acudir a lo que ya conoces. Entonces asegúrate de conocer muchas opciones diferentes para tener dónde acudir.

Paula Carmona Espíndola
Editora

Tabla de contenidos

Una segunda mirada	3
Mi segunda primera maternidad	3
Paternar a los 50	5
El proceso de convertirse en madre	6
Navegando las aguas del postparto	7
Ser sostén emocional: El rol del apego en la crianza	8
La hora sagrada	9
Autoconocimiento, el primer paso para el autocuidado	11
¿Hay crianza cuando aún son bebés?	12
Colaboración como fuente de aprendizaje	14
Las escuelas de lenguaje	15
¡Vamos a jugar!	16
Cambios en la estructura del pensamiento	18
El cambio de dientes	19
Primer septenio	21
La crianza continúa en la adolescencia	24
Cómo enfrentar las conductas de riesgo en la adolescencia	25



Una segunda mirada

La primera mirada con mi hija Magdalena fue mágica, una mirada en la que ambas nos quedamos sostenidas en el tiempo. Re-cuerdo sus ojitos brillando en la oscuridad como dos faroles de luz que no me quitaba de encima. Sostenía su mirada como si aún no hubiese descubierto el parpadear, mientras buscaba su lugar en mi pecho. Y como sabiendo lo que tenía que hacer, se acomodó entre los pliegues de mi piel, justo como podía entre la tensión del cordón umbilical que aún estaba unido a la placenta en mi interior, sin dejar de escudriñarme hasta completar uno de los encuentros más placenteros y plenos que he tenido con otro ser humano. Desde entonces todo se nos hizo natural y ligero, el ir enamorándonos y conociéndonos una a la otra en esa ronda nocturna y diurna de leche, piel, pañales sucios, mimos y caricias.

Con mi hija Olimpia nos conocimos en una segunda mirada.

Si bien escogí el mismo equipo médico, Camila, mi matrona, no pudo defender frente a la clínica nuestro derecho al piel con piel.

La escuchaba llorar lejos con la pediatra, mientras mi cuerpo aparecía en su magnitud, en su gravedad de cuerpo doliente, preocupando a Camila, que intentaba atenderme en medio de la tensión.

Cuando por fin la regresaron, sentí como la magia del amor volvía a protegernos y se aliviaban de inmediato los dolores. La acurruqué en mi pecho con ternura, pero debíamos abandonar la sala de parto y a pesar del cruce de palabras, se me negó el derecho de vestirla, como si nuestros cuerpos hubiesen sido secuestrados y censurados para amarnos.

Ya en la habitación, la puse al pecho y pudimos compartir una segunda mirada. Una mirada para conocernos y aliviarnos, porque a veces las cosas no salen como uno quisiera, pero es posible volver a mirar, aunque nos demoremos un poco más, porque hemos querido amarnos a pesar de que las instituciones a veces insistieran en desvincularnos.

Alejandra Ríos
Mamá de 3
Profesora de Historia

Mi segunda primera maternidad

Luego de ser madre, después de 18 años, la sensación de sentirme primeriza, fue aún más fuerte que la primera vez. Supongo que es porque había más consciencia en lo que implicaba tener un hijo que la primera vez, como una adolescente.

Mi primera hija, Magda, fue sana, simple y feliz. El segundo, Facu, digamos que lo contrario.

Hace 2 meses se cayó de un taburete de la cocina y se fracturó el brazo doblemente. Mi cara de espanto y mi grito desgarrado lo tenían más asustado que el mismo "huevo" como le dijo él a los huesos sobresaliendo en el brazo, en un lugar donde no debería. Le pusieron yeso, y aunque lo cuidamos como un diamante en una capsula sagrada en el vaticano, el hueso se movió y tuvimos que operarlo. La operación suponía durar 40 minutos, pero durante 3 horas nadie salía.

Yo lloraba y sentía que podía haber soportado cualquier cosa en la vida, pero no que algo le sucediera a un hijo. Luego de que la 3era guerra mundial sucediera en mi interior, apareció un ángel, el señor del aseo, que ya me había visto llorar las 3 horas cada vez que pasaba por el pasillo, y me dice: "no se preocupe, si no se va na para arriba, a veces se demoran pa que queden bien". A los 3 minutos me avisaron que Facu ya estaba listo y todo había salido bien.

Un mes después de la primera operación, el cuerpo de Facu rechazó el fierro y hubo que operarlo nuevamente. Ad portas de sus 5 años, esta vez la experiencia anterior me hizo ver cómo el miedo y la desconfianza en la vida misma, arremete contra nuestra estabilidad y contra lo que podemos brindar a otros, como la confianza. Y que hay cosas que pasan con nuestros hijos, de las cuales no tenemos el control pero que les toca vivir y podemos enfrentarlas ahogándonos en el terror, o confiar en el proceso que toca vivir.

Carolina Paz Mery Benítez
43 años

Lee el segundo número de la revista clickeando en la imagen



Paternar a los 50



Si bien es cierto que ya tenía hijos, también es cierto que eran grandes. Llegando a los 50, en el inicio de mis años canos, cuando ya había decidido hacer un cierre, se abrió este nuevo llamado.

Compartir nuevamente la experiencia de amar y criar. Temores nuevamente, pero con varios elementos diferentes. Al ser padre más joven, los desafíos parecen siempre alcanzables y, por supuesto, estando lleno de energías y con la tremenda idea de ser invencibles, la juventud me daba razones para creer y estar seguro de la paternidad y las fuerzas para serlo.

Así llegaron mis tres primeros hijos, que crecieron y me hicieron (y hacen) inmensamente feliz. Con ellos aprendí y sigo aprendiendo una enormidad. Por eso, al pensar en esta nueva paternidad, creí que había camino recorrido y que esa experiencia estaba a mano para abrir un espacio más conocido, un recorrido con caminos esperables y menos sorpresas.

Y lo primero en descubrir fue que, a pesar de conocer el camino, este era completamente nuevo. La conciencia adquirida me daba una dimensión más amplia y, por lo mismo, menos basada en ese supuesto control que, de más joven, sentía que estaba en mis manos. El mundo, en su continuo cambio y transformación me señalaba a cada paso que no había una forma única e inmutable de la crianza y que los tiempos eran otros. No solo yo había cambiado, el mundo también. Mi compañera me ayudaba a andar esta nueva ruta, mostrándome que esta hermosa tarea conjunta era siempre nueva y, ahora tan consciente, que incluía un crecer con mi hijo que hoy me empuja desde otra vereda.

Tal vez ya no corro como antes ni me recupero tan rápido. No creo que pueda jugar al igual que como con los más grandes jugué en su tiempo, pero mi hijo más chico tiene un padre que, ya llegado los 50, se acerca un poco más a la comprensión de este compromiso de amor y de cuidado. Crecer juntos para un nuevo mundo, el que mi pequeño con sus tiernos seis años me va mostrando día a día.

Leonel Nuñez Lagos
Papá de Iñaki, Maite, Jesús y Darío
Profesor de filosofía y psicólogo clínico
Habitante permanente del oficio de aprendiz



El proceso de convertirse en madre: la transformación emocional durante la gestación

Durante el período Gestación, las mujeres comienzan, progresivamente, a experimentar profundas transformaciones, en todas las esferas de su vida. Este proceso de cambio, que implica una vivencia tan personal y única, es recogido a través del hermoso concepto de Matrescencia, término acuñado desde la antropología, que es rescatado por Aurelie Athan (2015), y que propone dar visibilidad al proceso de convertirse en madre.

La Matrescencia, se basa en iluminar las muchas fortalezas que implica para la mujer la transición a la maternidad, constituyendoun enfoque empoderador. Es un período de desarrollo, una transición y crisis vital, que va más allá de la etapa perinatal, en donde la mujer vivencia profundos e intensos cambios en su identidad, que implican diversos ámbitos: biológico, psicológico, social, político y espiritual. (Olza y Fernández, 2020)

En el ámbito biológico, ocurren significativos cambios en la fisiología del cerebro materno, que conducen a un aumento de la empatía, la sensibilidad y la conexión con el bebé. Estas modificaciones persisten hasta 2 años luego del nacimiento, y son generadas por cambios hormonales propios de este período. Hay una poda neuronal, que es homologable a la que sucede durante la adolescencia y se genera una reducción de la materia gris -en la zona del hipocampo-. Estos cambios, permiten que el cerebro de la madre, incremente su capacidad de leer y entender las necesidades de otros, lo cual se traduce en una mayor sensibilidad a los rostros, gestos y a la interpretación de señales. Esto le permitirá que, cuando nazca su guaguüita, pueda comprender de forma más efectiva las necesidades de su hijo/a recién nacido y, posteriormente, en su niñez temprana. Nuestra biología mamífera, en forma perfecta y sorprendente, va facilitando entonces, el encuentro entre madre hijo/a y sus cuidados. (Pregnancy leads to long-lasting changes in human brain structure. Nat. Neuroscience, 2017)

A nivel psicológico, en tanto, en este período comienza a gestarse el vínculo entre mamá y bebé. Se produce la Transparencia Psíquica, entendida como una creciente sensibilidad emocional en la mujer, que avanza conforme lo hace el embarazo, y que implica un mayor acceso a recuerdos olvidados previamente. (Bydlowsky, 2017) En este estado, pueden aparecer síntomas ansioso-depresivos, por haberse reactivado duelos pendientes o angustias primitivas. Es como si, de algún modo, se quitaran “velos”, y la mujer, pudiese acceder a recuerdos y a emociones, albergados en lo profundo de su corazón y sus memorias, a dolores de otras etapas, a duelos no resueltos en relación a sus figuras de cuidado, y a afectos, que la conectan con la niña y el bebé que ella también fue alguna vez.

La Transparencia Psíquica, se expresa como una “preocupación materna”, que emerge en la gestación y en el posparto y que permite: reconocer y atender las necesidades del bebé, desarrollar conductas maternas, y la capacidad de renunciar a las propias necesidades frente a las de su guaguüita. (Olza y Fernández, 2020) Este estado, hace que la gestación, propicie la vinculación entre madre e hijo/a. Es también, una excelente etapa, para realizar un proceso de psicoterapia, que permita trabajar sobre todas estas emociones que emergen. Sí hay malestar emocional significativo, es fundamental la prevención y buscar ayuda tempranamente, en el ámbito de salud mental, con un profesional especialista. Es esencial cuidar la salud mental de mamá y bebé, prevenir futuras psicopatologías en su vínculo, y especialmente, promover una relación saludable y amorosa entre ambos.

El proceso de convertirse en madre, y de comenzar a vincularse con el hijo/a por nacer, es entonces, una hermosa y desafiante invitación a mirar y explorar la propia historia: a la guaguüita y a la niña que fuimos, y las primeras relaciones significativas con mamá y papá. Esta experiencia, puede constituir un verdadero portal de transformación y una preciosa oportunidad de sanación.

Doris Vivanco Schenone
Psicóloga UC
Especializada en Salud Mental
Perinatal, Consejera de Lactancia y
Doula
Mamá de Brunito, de 7 años
Rayün Maternidad:
@ps.doris.vivanco.schenone



"Navegando las Aguas del Postparto: Un Viaje de Adaptación y Aceptación"

Cada etapa del viaje materno tiene sus características. Durante la gestación el cuerpo le hace espacio a la cría en crecimiento, las hormonas se preparan para el parto y la lactancia, el cerebro materno se "especializa" para promover la conducta materna sensible y con foco en el recién nacido. Durante el parto, la madre puede estar sintiéndose ansiosa y expectante por la llegada de su bebé, al tiempo que la oxitocina aumenta y la progesterona baja, produciéndose las contracciones uterinas que hacen posible la dilatación del cuello del útero, el período expulsivo y el alumbramiento. La gestación y el parto son experiencias poderosas que van aportando en la construcción de las primeras voces de la "yo madre"; al mismo tiempo que serán vivencias que se harán presentes, a modo de recuerdos, durante el postparto. En este sentido, no resulta indiferente como una mujer viva su gestación y su parto.

El postparto es un viaje que se parece mucho a un mar ondulante, donde la marea sube y baja, a veces suavemente, otras veces salvajemente. Con el nacimiento del bebé, el viaje toma un nuevo rumbo, la cría sale del espacio imaginario y comienza a existir en la realidad, con su olor a recién nacido, con los dedos de las manos y los pies, que se cuentan una y otra vez, los llantos que al principio no significan nada pero que aportan montón de preguntas sobre las necesidades de la cría. Al mismo tiempo que la madre está aprendiendo a conocer a su bebé, está en un movimiento interno respecto de quién es ahora. Nada se siente "como antes", todo cambió de pronto, incluida ella misma.

El puerperio es un viaje donde se suceden dos cosas en simultáneo. Por un lado, se construye la relación mamá-hijo(a), es así como, en el reconocimiento del recién nacido como un ser dependiente, la madre pone el foco en los cuidados del bebé, aprende del lenguaje con el que se comunica, sincroniza sus ritmos con su cría. Por otro lado, la madre inicia un proceso de duelo y transformación; aparece la nostalgia por la vida antes de ser madre, aparecen los recuerdos de una vida pasada que se presenta en esas remembranzas como un tiempo lleno de libertades, se presentan sentimientos ambivalentes respecto de la maternidad, hay momentos de conexión y disfrute con la cría, y hay momentos de agobio y malestar por los desafíos que significa la maternidad y crianza temprana. La mujer madre vive así un tiempo de ajuste, donde empieza a incorporar al concepto de sí misma el rol materno, al mismo tiempo que vive en el día a día las necesidades de adaptación a los cambios que implica.

El aprender a conocer a tu cría y a ti misma, la necesidad de reorganizar las rutinas, el re-conocer la relación con las personas cercanas de tu entorno, la falta de sueño y descanso, la nueva sensibilidad, la ambivalencia, los cambios físicos y emocionales,

entre otras cosas; son aspectos que aparecen en el postparto y que representan estos procesos de duelo respecto de la vida anterior y, al mismo tiempo, representan necesidades de adaptación a la vida. No existe una sola forma ni un orden específico para que todo esto ocurra. De lo que sí hay certezas es de que, a nivel cerebral, hormonal, conductual, afectivo y relacional, las mujeres cambian al convertirse en madres, y son todos esos cambios sucediéndose en paralelo, los que requieren re-mirarse y re-pensarse como persona.

A nivel personal, creo que hay algo de puérpera en cada madre, independiente de la edad de su hij@. Si bien esa fusión emocional va desapareciendo conforme la cría crece, y la autonomía va ganando terreno; hay algo de esa vivencia de transformación personal que es transversal en la experiencia materna. Hay algo de ajuste y adaptación presente en todas las etapas del desarrollo de los hijos. Hay algo de esa necesidad de ser contenidas, escuchadas y sostenidas durante todo el viaje materno.

Caminar y dejar atrás, mirar el presente en construcción de futuros con nuestros hijos(as) de la mano, con nuestra nueva vida, requiere hacer un acto de conciencia y aceptación importante y definitivo. Saber soltar para poder tomar de la vida este nuevo presente. El postparto no es solo un destino, sino un viaje continuo de adaptación y aceptación. Este viaje es único para cada madre, pero compartir historias y apoyarse mutuamente puede hacer que las aguas sean más llevaderas. En este océano de cambio, cada nueva madre merece comprensión, paciencia y sobre todo, amor incondicional.

Bárbara Riveros P.
Mamá de Darío
Psicóloga Perinatal y Asesora de Lactancia
@crianzacompartida

Ser sostén emocional, el rol del apego en la crianza

Los humanos nos apegamos a otros por naturaleza, sin la proximidad de nuestras figuras de apego, no sobreviviríamos.

“Yo te sostengo mi amor, te cobijo, te protejo, te arrullo, te contengo, te observo, te dejo ser”

El apego es la necesidad de contacto, proximidad, mirada, consuelo, satisfecas de manera constante por un adulto significativo que sepa reconocer e interpretar las necesidades del niño, y constituye la base del sano desarrollo socioemocional.

La importancia del apego en la crianza nos dice que tenemos que entregarles a los niños todo el cariño, afectividad, contacto físico que podamos, respetando sus ritmos, necesidades y derechos. ¿Suena simple?

“Yo soy tu sostén, tu pilar, me vuelvo tuya y para ti, me diluyo en ti y en tus necesidades. Mi cuerpo es tu calor, tu seguridad, tu nutrición, tu calma”

Y en esa fusión, en esa intensidad en que transitan los días de cualquier puerpera descubriéndose madre, a veces nos perdemos, nos volvemos la última prioridad, porque -"ya no soy yo; soy para ti"-.

Porque para lograr ese nivel de conexión con las necesidades de otro, necesitamos sentirnos también sostenidas, contenidas y cuidadas en nuestro rol.

¡Y aquí comienza el desafío!

La idealización de la maternidad y la presión cultural sobre nosotras, acrecenta la distancia entre el ideal y la realidad (queremos criar como las madres de Pinterest, que nuestros hijos se comporten como los reels de Instagram y que nuestra dedicación y paciencia sea como las influencers de Tik Tok).

Responder con empatía, respeto y autorregulación, pone a prueba todos nuestros recursos e incluso los que no tenemos. Existe el peligro de que la demanda sobrepase los recursos existentes.

Y en esa ecuación hay varios ingredientes:

- Nuestra historia de apego (como fuimos contenidos, sostenidos y respetados).
- Nuestra energía disponible en la sociedad del agotamiento extremo.
- Las inexistentes políticas públicas que protejan la crianza.
- Las infinitas contradicciones entre el amor infinito y las ganas de salir corriendo.
- Los estándares poco realistas que nos imponen y nos imponemos.

Si no hacemos el ejercicio de poner todos esos factores sobre la mesa, podemos ahogarnos en la culpa de las maternidades imperfectas, y he estado ahí mil veces. Pensando que no doy suficiente por tener mucho trabajo, que no la contuve con amor porque estaba agotada, que no respeté sus ritmos porque tenía que salir apurada, etc.

Lo que nuestros hijos necesitan para establecer un apego sano, es una madre real, de carne y hueso, que quiera con libertad, que abrace todo lo que necesite, que colapse cuando está agotada, que llore cuando se siente superada, ¡que se permita fluir!

Ser una mamá “suficientemente buena” es suficiente, pero convencernos de esto es la tarea más grande!

A mi, en mi corto camino de materner, me ha ayudado darme el tiempo de conocerme en este nuevo rol y conocer las necesidades y características de MI hija, que son únicas y no comparables con los demás. Este ejercicio me ayuda a ajustar expectativas sobre lo que ella necesita de mi y lo que yo puedo y quiero entregarle para lograr esa conexión.

Valentina Melnick
Psicóloga terapeuta de familias y parejas
@psicologa_valentina_melnick

La Hora Sagrada

La experiencia que tenga una madre en su trabajo de parto y parto tiene efectos a largo plazo en el éxito de la lactancia, en su salud y en la de su bebé. De ahí la importancia de darle el cuidado necesario a ese delicado momento para que todo pueda fluir de la mejor manera. El parto es un hecho trascendental.

Esto no necesariamente va a determinar el fracaso de una lactancia si hay complicaciones o intervenciones, pero es más frecuente ver que se presenten dificultades en el logro de la misma, no sólo físicas o fisiológicas, si no que también emocionales.

En condiciones normales, naturales, es decir en un parto fisiológico, se suceden una serie de cambios que van a permitir una mejor recuperación de la madre y ofrecer al recién nacido el mejor inicio posible de su vida.

Una de las grandes protagonistas del parto es la oxitocina. Conocida también como la hormona del amor, según Michel Odent es una hormona tímida, es decir, no se secreta en condiciones de estrés, y en un parto, las condiciones de estrés tienen que ver con la luz, el frío, el ruido, la presencia de personas desconocidas o falta de intimidad, no tener libertad de movimiento, limitar las vocalizaciones o la ingesta de alimentos o líquidos, sentirse observada, intervenciones dolorosas o no poder estar acompañada por quien se desee.

En el parto y con la salida de la placenta, cae la barrera hormonal que impedía la producción de leche, por eso el calostro está presente en muy poquita cantidad.

En condiciones fisiológicas, se produce una ventana de calibración de la producción, muy sensible al tiempo. De ahí lo importante y delicado de no apurar este momento porque se prepara un escenario neuroquímico en el cerebro de la madre y del bebé que nunca más se volverá a repetir.

El cuerpo de la madre y el bebé están inundados de endorfinas. Es el gran momento para que el bebé encuentre el pecho materno, que ambos se conozcan y se enamoren. Por eso se le llama La Hora Sagrada, que en el fondo es lo que dure la primera toma.

Es una cuestión de supervivencia. Es el instinto y reflejos primitivos y mamíferos que se manifiestan y que es igual en cada especie mamífera.

El bebé nace en estado de alerta, esperando recibir el pecho materno. Es capaz, si se lo deja, de reptar solito hasta el pecho de la madre. Es un período activo, donde toda su musculatura, de brazos, piernas y cuello está desarrollada lo suficiente para que se arrastre al pecho.

En estos casos, suele haber un agarre correcto y esto es muy importante por varios motivos.

Por un lado, porque lo primero que entra en la boca de un bebé crea una impronta, una marca, un rastro que será lo que tenderá a aceptar posteriormente, por eso evitar a toda costa una mamadera o chupete. También, esta primera toma produce un peak de oxitocina altísimo, que facilitará los posteriores encuentros, el apego y la lactancia, además de contraer el útero, disminuyendo el sangrado.

Y por último, después de las primeras horas o lo que dure este estado activo del bebé, se produce un período de letargo que puede durar horas.

Un recién nacido separado de su madre tiene a las 6 horas de nacido el doble de cortisol (hormona del estrés) que otro que no se ha separado.

Niels Bergman, neonatólogo especialista en neurociencias indica que lo peor que le puede pasar a un recién nacido es que lo separen de su madre. "El hábitat del recién nacido es el cuerpo de la madre".

Por esto, la Hora Sagrada debería ser protegida por cada persona involucrada en el parto de una mujer. Y de todas maneras, es importante aclarar que esto es posible siempre que ambos, la madre y su bebé, estén en condiciones favorables de salud.

Javiera Arriagada
Doula y Asesora de Lactancia
+56 9 93328686

Lee el tercer número de la revista clickeando en la imagen



Autoconocimiento: el primer paso para el autocuidado

Por más que sabemos que el autocuidado es un pilar fundamental para caminar con éxito hacia una crianza respetuosa, algo pasa que lo seguimos dejando de lado. Y nos contamos historias para justificar el por qué lo hacemos, sin darnos cuenta de que, con eso, generamos el efecto exactamente opuesto: nos autoboicoteamos.

Si tienes dudas sobre tu autocuidado, piensa cuando fue la última vez que te saliste de control, o que te reprimiste una respuesta emocional, o que tu cuerpo manifestó algún síntoma de enfermedad. Todas estas situaciones son mensajes de que nos falta autocuidado.

¿Qué te hace sentir la idea de que el autocuidado es más simple, y a la vez más profundo de lo que parece?

En esta sección te invito a implementar, mes a mes, algunos sencillos y poderosos pasos que te van a ayudar a cuidar mejor de ti misma, lo que traerá como consecuencia que puedas cuidar mejor de los demás.

Primer paso: Conócete

Siempre recomiendo usar lápiz y papel y escribir lo que va surgiendo. La acción de escribir con lápiz tiene efectos diferentes en el cerebro que solamente pensarlo o escribirlo con un teclado. ¡Inténtalo!

Comienza con cosas simples: Haz una lista con tu color favorito, tu comida favorita, tu aroma favorito, tu ropa preferida, tu lugar favorito de la casa, tu persona favorita, etc. Anota todos los aspectos que te surjan sobre aquello que valoras, agradeces, disfrutas y te genera una respuesta interna positiva. Esta será una lista en proceso y siempre puede cambiar si así lo deseas.

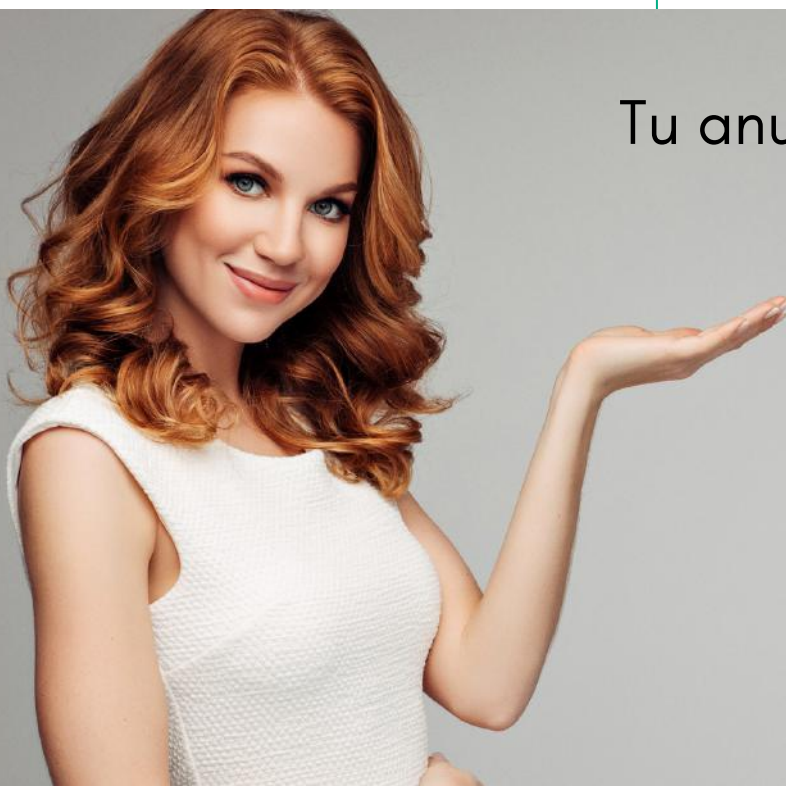
Luego haz otra lista, escribiendo lo opuesto de la misma lista: los colores que te desagradan, los olores que te molestan, la ropa que te incomoda, etc. ¡Te sorprenderá la información que vas a encontrar sobre tí misma/o con este ejercicio!

Para finalizar esta primera parte, de autoconocimiento, mira hacia tu historia y descubre las explicaciones de partes de tu lista. Por ejemplo, tu ropa favorita te la regaló una persona especial, o ése olor que te desagrada te recuerda un episodio desagradable de tu vida.

No es necesario que encuentres explicación a todo, sólo escribe aquello que llega a tu mente espontáneamente y sin esfuerzo.

Tienes hasta el próximo número para hacer esta tarea. No te agobies, puedes destinar 5 minutos cada día para avanzar y será suficiente. Y si aún así no alcanzas, ¡no pasa nada!

Paula Carmona Espíndola
Educatora certificada en Disciplina Positiva
Terapeuta Transgeneracional en formación
Asesorías para madres y padres
@pacarmon



Tu anuncio podría estar aquí

- Asesoras de lactancia
- Psicología perinatal
- Matronas
- Librerías
- Actividades y servicios para puérperas
- Accesorios para madres en lactancia

¿Hay crianza cuando aún son bebés?

En los talleres grupales de Disciplina Positiva que realizaba antes de la pandemia a veces llegaban madres y padres de bebés de 6 - 9 o 14 meses, deseosos de estar "preparados" para el inicio de los conflictos. Al hacer la lista de los conflictos actuales de crianza, ellos se quedaban al margen, pues a esta edad no hay mayores conflictos de comportamiento, más allá de un llanto persistente o cambios en el sueño. Esto me lleva a la pregunta de este artículo. ¿Cuándo comienza la crianza como tal? Sin duda que los cuidados básicos son fundamentales y están presentes desde la gestación, pero ¿cuándo se incorpora un "estilo de crianza"? ¿Cuándo es momento de incorporar los límites?

Yo diría que la crianza como tal comienza al mismo momento de la concepción del bebé. Quizá no es directa, pero desde ése momento las células están recibiendo información importante acerca del ambiente en el que se va a desarrollar el bebé. Ahí, en el refugio del útero de mamá, está percibiendo las respuestas y reacciones de ella y del entorno. Esas células en multiplicación ya están registrando lo que está "bien" o "mal", lo que se permite y lo que no, lo que se puede conseguir, cómo se comunica, etc. Todo le llega en forma de neuroquímicos liberados por el cerebro de acuerdo a las respuestas emocionales de la madre, sumado a la información genética de sus progenitores.

Cuando el bebé nace, ya viene con esta información adquirida durante la gestación, a modo de "borrador". Cada experiencia que viva se irá transformando en una confirmación de la información previamente cargada, o en una actualización. Así que sí, ya estamos criando. Cada palabra, cada respuesta, cada emoción emitida por el entorno, es recibida por el bebé y almacenada por su cerebro, aún en formación.

Los adultos no nos damos cuenta de cómo vamos programando y determinando el comportamiento de las personas cuando son bebés.

Por ejemplo: si tengo que salir, consigo a alguien de confianza que se quede con el bebé. Y luego de una larga despedida, cuando me acerco a la puerta el bebé emite un sonido, yo me devuelvo a ver si está bien. Y a esto le sigue otra larga despedida. Y salgo con la angustia en la garganta, etc. Soy yo quien le está enseñando al bebé que cuando salgo puede estar en peligro, que está inseguro. Que si emite un sonido yo puedo volver, etc.

Como siempre digo, no se trata de "criar bien o mal", se trata de los resultados que estás obteniendo con tus acciones.

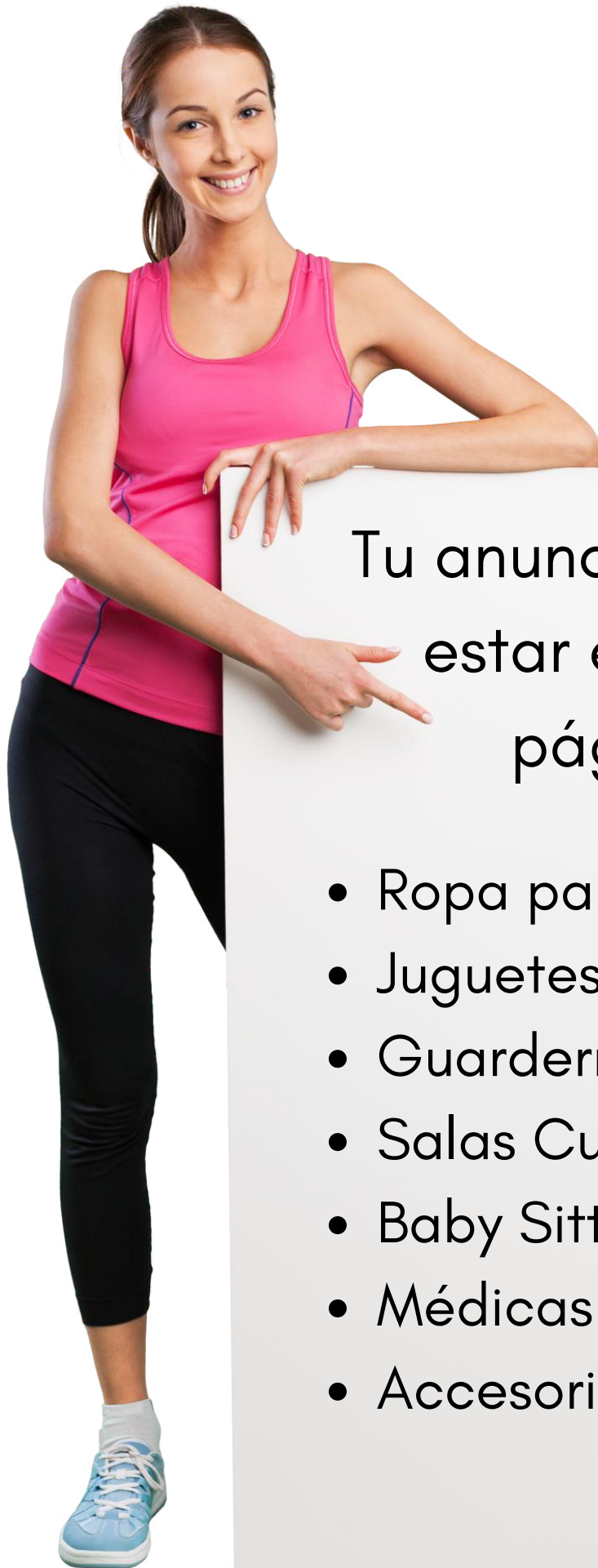
Si quieres que tu hijo/a aprenda a sentirse a salvo cuando está al cuidado de otras personas, entonces debes actuar como si estuviera a salvo con esas personas. Muestra que confías plenamente en los cuidados que va a recibir, en que serán responsivos y responsables. Sal de tu casa en paz.

Otro comportamiento que los adultos programamos en los bebés sin darnos cuenta es la respuesta emocional. Damos por hecho que el niño se taimó, se enojó, le dio vergüenza, no le gustó la comida, etc. Sólo juzgando su expresión corporal y facial, lo que está perfecto, pues es el lenguaje que debemos aprender a leer, pero lo definimos como si fuera así para siempre. Y sin darnos cuenta, somos nosotros quienes imponemos en los bebés, su reacción o respuesta. Incluso reaccionamos cuando responden diferente: "¡Ah, claro! ahora no lloras". Y así les vamos enseñando a cumplir con nuestras expectativas.

La crianza de los hijos va mucho más allá de poner límites, corregir la conducta y enseñar hábitos. En realidad esa parte es la menos influyente. Lo más significativo de la crianza de los hijos sucede de manera indirecta, a través de la modelación, el ejemplo, lo que el niño o la niña observa de sus cuidadores. Eso es lo que realmente está aprendiendo.

Y eso comienza desde la gestación, a través del intercambio neuroquímico, y después del nacimiento, a través de la percepción sensorial del entorno. Todo es guardado por el cerebro como información con el potencial de ser usada cuando llegue el momento.

Paula Carmona Espíndola
Educadora certificada en Disciplina Positiva
Asesorías para madres y padres
@pacarmon



Tu anuncio podría
estar en esta
página

- Ropa para bebés
- Juguetes para bebés
- Guarderías
- Salas Cuna
- Baby Sitter
- Médicas control sano
- Accesorios para bebés

Colaboración como fuente de aprendizaje para la vida

Ayer en una conversación me preguntaron qué responsabilidades tenía mi hija en la casa, acto seguido respondí “¡uff tiene muchas!”, la cara de asombro de quién me preguntó me sorprendió bastante. ¿Qué tiene de extraño que una niña de 4 años colabore activamente en los quehaceres del hogar?, ¿será acaso que es parte de lo natural hacer todo por ellos?, ¿Qué hay de fondo con dar la valiosa oportunidad a los niños de sentirse parte de la familia como miembros útiles y funcionales?

La horizontalidad, uno de los principios de la crianza respetuosa, va de la mano con el soltar el control y asumir que otro –tenga la edad que tenga– puede participar desde una vereda funcional y a sus propios ritmos.

Y justamente ahí está la clave, aceptar la forma de otros de hacer lo que uno ya sabe hacer de un determinado modo, asumiendo –claro– que ambas formas se complementan de distintos ángulos entregando una fuente de aprendizaje enorme a la familia.

Son las 11 de la mañana y como todos los días con mi hija hacemos las camas juntas. A sus 4 años tiene la misión de ordenar las almohadas y estirar su lado de la cama, colabora como parte ecológica de ser un equipo, al terminar chocamos los puños y decimos “team work” con gran orgullo. Le pregunté qué siente al colaborar en casa y me respondió con una gran sonrisa “me siento feliz mamá”. Entonces me puse a pensar en cuantas oportunidades les damos a nuestros hijos para que sientan ese tipo de felicidad en casa y en cuantas habilidades para la vida podemos enseñar con estas actividades.

En disciplina positiva hablamos mucho del sentido de pertenencia, indagamos en aquello desde la imagen de un gran iceberg que nos muestra la punta de lo visible, como los comportamientos de los niños, y la base, enorme y misteriosa, como la creencia detrás de esos comportamientos. En esa lógica es interesante preguntarse ¿Qué es lo que quieren los niños? ¿Por qué se comportan como se comportan? Y también ¿Qué queremos nosotros como adultos madres y padres?

El sentido de pertenencia se refiere a sentirse parte de algo, de un grupo, de una sociedad, ya sea desde la colaboración, como desde la protección, el amor y la comprensión. Su origen radica en la familia, puesto que es el primer grupo al cual pertenecemos. Este sentimiento de identidad permite en niños y adultos, mediante la interacción con la comunidad o la familia, alcanzar metas en común.

Entonces ¿Qué queremos todos? pues, pertenecer y ser útiles para el o los círculos a los cuales transitamos. La colaboración en el hogar desde la idea del sentido de pertenencia, contribuye al desarrollo de la autoestima, el establecimiento de vínculos afectivos y desarrollo emocional saludable.

Los humanos, al ser seres sociales, necesitan establecer lazos profundos de conexión con las personas que los rodean, es decir, sentir que somos importantes para ellos y para el equipo en general.

Permitir que tus hijos hagan su parte del trabajo hogareño, por una parte entrega una enorme oportunidad de aprendizaje para ellos, como para nosotros como padres. Abrimos puertas que posiblemente teníamos cerradas para ver en el otro su potencial, para mejorar el ambiente familiar y por sobre todo, para sembrar en los más pequeños la semilla de la independencia.

Anakena Pavez
Asesora de crianza respetuosa
y disciplina positiva
@maternidad.ilustrada

Tareas para realizar en el hogar desde los 2 años (De acuerdo a su capacidad motriz)

- Levantar los cubiertos a la mesa
- Guardar sus juguetes y otros elementos livianos
- Sacar una bolsa pequeña de basura
- Poner comida a las mascotas
- Limpiar los muebles con un paño húmedo
- Servir agua o jugo desde una botella o jarro pequeño
- Picar o cortar verduras blandas como plátano, papas cocidas, lechuga (con las manos)
- Poner la ropa sucia dentro de la lavadora
- Preparar su ropa para vestirse
- Botar basura en el basurero
- Limpiar la mesa
- Levantar su plato de la mesa y llevarlo al lavaplatos
- Emparejar calcetines

Las escuelas de Lenguaje

Una opción muchas veces desconocida o mal mirada

Cuando pensamos en educación inicial, inmediatamente se nos viene a la cabeza los jardines infantiles, sin embargo, existe otra opción que ha estado vigente en Chile desde el año 2002, con la promulgación de los Decretos 1300 y 170/2009 del Ministerio de Educación de Chile (MINEDUC), en donde se aprueban los planes y programas para niños que presentan Trastorno Específico del Lenguaje (TEL), y estas son las Escuelas Especiales de Lenguaje.

En Chile, las escuelas de lenguaje son el lugar en donde los estudiantes que presentan TEL, acceden y progresan en una educación que les ofrece apoyo de fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionales y educadores especialistas en lenguaje. La educación es personalizada (con un máximo de 15 alumnos por sala), con adecuaciones curriculares, y sobre todo, con un diseño curricular basado en un Plan Específico para cada estudiante y un plan general cuyo referente fundamental son las Bases Curriculares para la Educación Parvularia, la cual orienta en este caso los procesos integrales de aprendizaje de niños y niñas, desde los 3 años de vida hasta el ingreso a la Educación Básica.

Sabemos que los primeros años de vida son cruciales. Es una etapa en donde niños y niñas conocen el mundo, indagan, comienzan a interactuar, y necesitan comprender y que los entiendan, con la habilidad que permite el acceso a la comunicación con otros, esta es, el lenguaje.

Es aquí en donde se despliegan las destrezas adecuadas de la comunicación, cobra relevancia la expresión y comprensión del lenguaje. Por lo tanto, si existe un desfase temporal en la adquisición de distintas competencias del lenguaje, es necesario acudir a una Escuela de Lenguaje y solicitar una evaluación. Aquí pueden participar varios profesionales: fonoaudiólogos, terapeutas ocupacionales, neurólogos, pediatras y profesoras especialistas, los cuales entregan un diagnóstico certero en base a pruebas formales que miden el lenguaje, pruebas integrales de aprendizaje, observación y análisis de la historia del niño, ya que toda información es relevante para emitir el diagnóstico.

Hemos observado en nuestros años de experiencia que niños y niñas que presentan TEL y no han sido diagnosticados a tiempo, o no han recibido tratamiento profesional, han visto afectadas a largo

plazo algunas de sus dimensiones, como la conducta, la socialización, el desarrollo de las funciones ejecutivas, acceso a la lectoescritura, aprendizaje matemático y la percepción de sí mismo.

Desde la mirada de la labor que debe tener el estado en la educación, las escuelas de lenguaje son un buen ejemplo, ya que cumplen un rol y función importantísimo en relación con la diversidad, otorgando oportunidades de aprendizaje de calidad, gratuito, con inclusión y equidad, garantizando la trayectoria educativa para niños y niñas en edad preescolar.

Si tienes un hijo/a que en marzo tenga entre 3 y 5 años, y observas que sólo tú le entiendes cuando habla, que sustituye sonidos, que le cuesta entender instrucciones, o tienes dudas sobre su desarrollo del lenguaje, acércate a la escuela de lenguaje más próxima a tu domicilio y solicita una evaluación (es gratis). Luego del resultado podrás decidir si optar o no por este tipo de establecimiento para la educación de tu hijo/a.

Katherine Araya Torres
Educadora de Párvulos
Directora de Escuela de Lenguaje Ayekan
@escueladelenguajeayekan



¡Vamos a jugar!

Relaciones lógico-matemáticas

A muchos de nosotros nos pasa que las matemáticas fueron o son un problema, por eso es importante introducir la lógica matemática en el juego de nuestros niños y niñas desde muy temprano y una manera entretenida y fácil de hacerlo es por medio de la clasificación:

Una propuesta sencilla es a través de los colores, disponiendo contenedores de diferentes colores (hojas, cajas, vasos, platos, moldes para cupcakes, etc.) e invitando a los pequeños a poner dentro de cada uno, objetos del mismo color (juguetes, cuentas, pelotas, autos, etc.).



También podemos clasificar los “iguales” invitando a los pequeños a ordenar calcetines, buscando los pares, de esta forma trabajamos conceptos como color, tamaño, forma, similitudes “son del mismo color, pero de diferente tamaño, ambos tienen X dibujo, pero de diferente color”.



Otra experiencia sencilla y muy enriquecedora es la de separar elementos por tamaño, al comienzo diferenciando entre grande y pequeño, por ejemplo, al ordenar juguetes “los grandes acá, los pequeños acá” para posteriormente introducir “los medianos”.



Estas experiencias sencillas que apuntan al pensamiento lógico y entregan conceptos matemáticos desde el juego, preparan el camino para el futuro aprendizaje más escolarizado, manteniendo la diversión, dentro de un contexto significativo, usando elementos concretos, respetando sus ritmos e intereses, generando así un mayor impacto cognitivo.

Caro Gómez
Educadora de Párvulos
@educando_consentido

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.

ADMISIÓN 2024

Niños de 3 a 6 años



LIDERADO POR
PROFESIONALES
DE EDUCACIÓN
Y SALUD MENTAL

ESPACIO
Ikigai
El arte de vivir



INSPIRADO EN
LA PEDAGOGÍA
WALDORF

Contacto:
+56982066065

 ikigai.sya  La Florida. Sector Alto Macul

Cambios en la estructura del pensamiento

Entre los 4 y los 6 años niños y niñas comienzan una de las primeras transformaciones importantes en la manera de pensar e interpretar la realidad: progresivamente comienza a desaparecer el pensamiento mágico, que es integrado por el pensamiento concreto. Esta es una característica bastante notoria en la mayoría de niños y niñas en etapa preescolar, pues se puede observar en sus juegos, conversaciones y comprensión del entorno.

Al rededor de los 6 años es más común que niños y niñas entiendan las cosas tal como las ven. Para ellos es muy difícil imaginar cosas que no conocen, e integrar conceptos abstractos como responsabilidad, justicia o respeto, sin algo concreto con que relacionarlos. Aún así su comprensión será limitada. Por ejemplo: ser responsable es llevar los materiales al colegio; ser respetuoso es no pegarle a la mamá, ser ordenado es guardar los juguetes. Ellos no tienen la capacidad cognitiva de comprender todo el abanico de conceptos que incluye una cualidad.

Eso explica por qué pueden aplicar ciertas reglas a un aspecto de su comportamiento, pero no a otro aspecto del comportamiento, que el adulto considera "lo mismo".

Avanzando en edad, hacia los 8 a 9 años, el pensamiento nuevamente comienza a manifestar una nueva evolución y aparece el pensamiento abstracto. Esto le da la capacidad cognitiva de comprender conceptos, operaciones y reflexiones que no se asocian necesariamente con algo concreto.

Vas a observar niñas y niños de esta edad incursionando en reflexiones filosóficas acerca de la vida y otros temas de su interés. Notarás que se interesa por temas de "grandes" y entiende situaciones que antes no entendía.

Como puedes notar, el desarrollo humano se da en un proceso evolutivo que tiene su propio ritmo y orden. Lo respetuoso es conocer ese ritmo y ese orden, tanto en general como en tu propio hijo/a y adecuarte a sus necesidades particulares, en lugar de exigirle que cumpla las expectativas de una sociedad que ha establecido estándares genéricos y de acuerdo a su propia conveniencia.

En este sentido, se trata de establecer objetivos de crecimiento y aprendizaje según las características personales de cada individuo, proponiendo metas progresivas, realistas y alcanzables con sus recursos y los que tiene a disposición para adquirir.

Paula Carmona Espíndola
Educatora certificada en Disciplina Positiva
Asesorías para madres y padres
[@pacarmon](#)



Lo básico que necesitas saber sobre El cambio de dientes

El cambio de los dientes es un proceso natural que marca el inicio de una etapa importante en el crecimiento y desarrollo de nuestros niños, pero también genera muchas preguntas a los padres y madres.

Antes de seguir, quiero hacer un paralelo entre el nombre con el que usualmente llamamos a los dientes y su nombre real, para que podamos entender la lectura:

Paletas: Incisivos

Colmillos: Caninos

Muelas: Molares

Hueso maxilar superior: la “mandíbula” de arriba

Hueso maxilar inferior: la “mandíbula” de abajo.

Son los huesos que soportan a los dientes.

A los 4 años, los niños y niñas ya presentan todos sus dientes en la boca totalmente formados, los que conocemos como dientes de leche. Estos en realidad se denominan dientes primarios o temporales y son 20 en total: 8 incisivos, 4 caninos y 8 molares (en la dentición primaria no existen los premolares). Cada diente está formado por una corona, que es la parte visible sobre las encías, y la raíz, que se encuentra bajo la encía y se ancla a los huesos maxilares, dándoles firmeza a los dientes.

La dentición definitiva esta compuesta de 32 dientes, es decir, 12 más que la dentición primaria. ¿De dónde aparecen nuevos dientes? Cada diente primario se cambiará por su homólogo permanente, excepto los molares temporales que se reemplazarán por los premolares. Los molares permanentes aparecen en la zona posterior de la arcada dentaria, sin que exista un predecesor primario. En total: 8 incisivos, 4 caninos, 8 premolares y 12 molares.

Es importante decir que los niños vivirán 2 periodos de cambio de dientes. El primero, entre los 5 y 7 años, donde cambiarán los dientes incisivos temporales por los permanentes y aparecerá el primer molar definitivo. Y un segundo periodo, entre los 8 y 12 años, donde cambiarán caninos y molares temporales, por caninos y premolares definitivos y aparecerán los segundos molares. Los terceros molares o muelas del juicio, aparecen desde los 15 años aproximadamente.

Te lo explico por parte.

Lo primero: los dientes se separan

Entre los 4 y 5 años, veremos que los dientes de nuestros niños comenzarán a separarse. Esto se debe al crecimiento de los huesos maxilares que comienzan a prepararse para la llegada de los dientes definitivos, los que son de mayor tamaño que sus homólogos temporales

Otro cambio importante, antes del cambio dentario, es que los dientes se desgastan o se “aplanan”, este desgaste es normal y permitirá un correcto crecimiento de los maxilares, una correcta ubicación de la dentición permanente y correcta oclusión o mordida.

Se empezarán a mover hasta caerse

Entre los 5 a 7 años, comenzaremos a observar que algunos dientes se sueltan. Esto es resultado de un proceso de reabsorción de las raíces de los dientes que comenzó un tiempo antes bajo las encías. Esta reabsorción la realiza el diente definitivo que quiere moverse a su nueva posición, es como si el diente nuevo se “comiera” la raíz del diente temporal. La reabsorción total de la raíz terminará con la caída del diente primario.

Si bien no existe una fecha exacta, los primeros dientes en soltarse son los incisivos centrales inferiores. Esto puede ocurrir desde los 5 años y medio.

Este movimiento de los dientes no debe doler y es recomendable no forzar su caída. Podrían pasar varias semanas hasta que se desprenda completamente de forma espontánea. Sólo cuando el diente está muy suelto, no hay dolor al moverlo y este genera molestias para comer o hablar, podemos ayudar o dejar que el niño se lo saque. Se recomienda tomarlo con una gasa limpia y tirar. La práctica de tirar el diente con un hilo o cerrar una puerta con el hilo atado al diente, no es recomendable, personalmente la considero traumática y podría generar dolor o pasar a llevar otros tejidos. Además, casi nunca resulta.

Crecimiento de la dentadura definitiva

Una cosa que asusta siempre a los padres y madres, es que en algún minuto pueden ver dos corridas de dientes en la boca: los incisivos inferiores temporales y los incisivos definitivos. Esto es completamente normal, ya que la dirección de erupción de estos dientes es de atrás hacia adelante, por detrás de los dientes temporales y en la gran mayoría de los casos llegan a su posición correcta sin ayuda.

Seguirá en la secuencia de caída: los incisivos centrales superiores y los incisivos laterales.

También es normal que cuando erupcionan los incisivos centrales permanentes inferiores, los laterales temporales se desplazan hacia los lados para hacer espacio, también se desplazarán los caninos temporales, ya que los dientes se deben acomodar para ir dando nuevos espacios a los definitivos. El maxilar seguirá creciendo en el sector anterior para la correcta posición de todos los dientes permanentes.

Cuando falta espacio, los incisivos laterales erupcionan más atrás, produciendo un pequeño apiñamiento. Este apiñamiento fisiológico normalmente se va reduciendo durante el desarrollo y los laterales acaban alineándose con los centrales.

Qué hacer cuando un diente se cae

Como prácticamente no hay raíz en el diente que se ha caído, no debería sangrar mucho la encía. No se recomienda enguajarse con ningún tipo de salmuera. Se debe limpiar la boca con agua, si debe enguajar, hacerlo con suavidad. Luego apretar una gasa limpia hasta detener el sangrado, apretar por 20 a 30 minutos, y botar la gasa. Si es necesario poner otra gasa limpia y apretar nuevamente por el mismo tiempo.

Por supuesto, también asegurarse de encontrar el diente, lavarlo, secarlo y guardarlo. Ojalá en una cajita, ya que el algodón o papel higienico muchas veces se pega y luego es difícil limpiarlo.

El cepillado, se debe realizar de forma normal, con pasta de dientes y más suave en la zona donde se perdió el diente.

El molar de los 6 años

Los incisivos centrales superiores e inferiores, son los primeros en caerse y cambiarse por los definitivos. Luego, entre los 8 y 9 años lo hará el resto de los dientes. Pero hay un diente que aparece

en el primer cambio de dientes, sin que se caiga su homólogo temporal y es el primer molar, o el molar de los 6 años.

Esta muelita aparecerá, tanto en el maxilar superior como inferior, por detrás de los molares primarios o temporales. Muchas veces, los padres y madres, al no tener conocimiento que los niños tienen este diente, sucede que no se pone cuidado en su limpieza y no se pone énfasis en que el cepillo debe barrer más atrás, por lo que este diente, sobretodo el inferior, es el que más caries presenta en la consulta, incluso, a veces es tanto el daño, que se debe extraer a temprana edad.

Hay que notar entonces, que pasarán unos años en que el o la niña tendrá en su boca tanto dientes definitivos, como temporales y a esto los dentistas llaman fase de dentición mixta.

GES de 6 años

Entre las garantías explícitas en salud que existen en el sistema de salud, se encuentra la atención odontológica integral de niños y niñas de 6 años. Este es un derecho al que tienen los niños desde que cumplen 6 años, beneficiarios de Isapre o Fonasa y hasta la aparición de los 4 primeros molares definitivos. Por lo tanto es importante hacer uso de este derecho.

La visita del ratón

Finalmente, me gustaría recomendar hacer de este hito un momento familiar. En la noche, poner el diente bajo la almohada, leer algún cuento que se relacione con el tema y evitar poner dulces bajo la almohada. Personalmente soy fanática del ratón de los dientes, aunque el hada de los dientes se ha vuelto cada vez más popular sobre todo entre las niñas.

Lectura recomendada:

El valiente Juan sin dientes.

Paula Fernández y Nicolás Schuff
Ilustraciones: Mariana Ruiz Johnson
Pehuén editores.

Un diente se mueve

Daniel Barbot, Rosana Faria
Editorial Ekaré

El ratón de los dientes y el código rojo

Daniela Munizaga
Ilustraciones: Melina Vanni
Editorial Teraideas

Madeleine Urzúa Gajardo

Mamá, lectora

Cirujana Dentista

Académica Universidad Diego Portales

madeurzua@gmail.com

Agradecimientos a Javiera Teutsch Barros

Primer Septenio: Una aproximación al verdadero quehacer de la primera infancia

“Corría para ir al encuentro de todo lo que era visible y de todo aquello que aún no era. Iba de confianza en confianza, como en una carrera de postas”.

Jacques Lusseyran

La Antroposofía, desarrollada por el educador, filósofo y científico Rudolf Steiner, concibe el desarrollo humano a través de etapas diferenciadas en ciclos de 7 años, denominadas “septenios”. Cada siete años las células de nuestro cuerpo son otras, se transforman y nuestros ciclos vitales desarrollan características muy particulares. Acompañar la experiencia de niños, adolescentes y adultos, hace que sea imprescindible conocer a cabalidad las características, desafíos y necesidades propias de cada septenio.

En el primer septenio, el niño es todo él órgano sensorio, él percibe, experimenta e imita con todo su ser, está impactado todo el tiempo por el mundo que lo rodea. El niño es permeado completamente por sus percepciones, por lo cual no puede objetar o diferenciarse de lo que ve. El niño percibe en el fondo de su alma todo lo que eres, no solo lo que dices. El filósofo suizo Troxler escribió en cierta oportunidad: “Todos los pequeñuelos son clarividentes”.

Durante los primeros siete años de vida, el niño está completamente en el hacer y aprende a través de la imitación. El niño no se propone imitar, es más bien su naturaleza, por lo tanto, debemos procurar llegar a ser adultos dignos de imitar. Al respecto, Rudolf Steiner refiere: “Dos son las palabras mágicas que indican cómo el niño ha de entrar en relación con ese medio ambiente: Imitación y ejemplo”. Si queremos que nuestros hijos lleven a cabo determinadas tareas, como, por ejemplo, ordenar sus cosas, deberíamos revisar qué tal llevamos a cabo ese quehacer como adultos. Pedirle a un niño que haga algo en particular haciendo los adultos lo contrario, es como intentar cambiar nuestro peinado en el reflejo del espejo en lugar de acomodar nuestro propio cabello.

En el niño del primer septenio, el pensar y el sentir están subordinados al hacer. Dar vuelta sobre su eje, gatear, caminar, trepar son acciones impulsadas por la voluntad, la cual entenderemos como la fuerza impulsora del movimiento, cuyo origen viene desde lo

más profundo y espiritual. El movimiento permite al niño conquistar el mundo y su cuerpo físico, él es movimiento puro y voluntad. La tarea de los padres y educadores debería ser procurar entornos seguros para que el niño pueda moverse libremente y sin grandes peligros, el adulto será el “guardián” de ese entorno y permitirá la libre exploración.

Otro aspecto fundamental para considerar es “el ritmo”, el cual constituye uno de los elementos centrales a los que debemos prestar atención. Estamos inmersos en un mundo rítmico: día – noche, cambios de estaciones a lo largo del año, también nuestro organismo tiene su propio ritmo: latidos cardiacos, respiración, movimientos peristálticos. El ritmo es salud, secuencia, entrega orden y estructura, en la armonía del ritmo el niño encuentra seguridad, y esto sostiene la experiencia de abrirse a conocer el mundo.

La voluntad se educa a través de la repetición, el ritmo por tanto es fundamental en el primer septenio. Lo primero que deberíamos preguntarnos al tener contacto con un niño “desregulado”, es cómo está su ritmo diario, nos daríamos cuenta de que muchos desbordes o episodios de inquietud motora exacerbada, podrían remitir al organizar el día rítmicamente, procurando momentos de actividad y descanso, cuidando el sueño y la vigilia. A su vez el trabajo pedagógico debería estar construido también en base a ritmos.

Definitivamente tanto la educación como algunos estilos de crianza en Chile atentan contra el sano desarrollo de la voluntad. El libre movimiento fue sustituido por sillas en que, estando el niño seguro (muy bien “atado”), lo mece electrónicamente, sin que los padres tengan que dejar de hacer sus actividades. En lugar del gateo, los andadores proporcionan al niño unas “piernas” auxiliares que lo mantienen entretenido y en “movimiento”. Después tenemos juegos electrónicos que dan al niño un sinnúmero de oportunidades: pueden recorrer la selva, perseguir

dinosaurios, manejar autos e incluso jugar fútbol en las grandes ligas, todo “sin moverse” de la casa. Nada podría ser mejor, salvo para la voluntad dormida del niño. El panorama no cambia mucho al ingresar al jardín, para el sistema educativo es un gran problema que el niño no logre permanecer sentado, algo totalmente esperado y, por lo demás sano para su desarrollo, lamentablemente el desconocimiento o derechamente la omisión de este saber, puede conducir a un sinnúmero de etiquetas patologizantes que solo generan angustia y estrés tanto en niños como en sus familias.

El panorama no mejora dramáticamente con el paso de los años. Después de los 21 años pasamos de ser “educables” a “auto educables”, lo cual sería una grata noticia si la educación hubiese sido orientada a la voluntad... lamentablemente esto ocurre cada vez menos. Hoy en día es muy común escuchar las constantes quejas en relación con los jóvenes que inician la vida laboral. Las críticas típicas tienen que ver con la escasa estabilidad laboral, refieren falta de compromiso con las empresas y poca intención de crecer. El mismo sistema que anestesió la voluntad de estos adultos en su primera infancia hoy se sorprende y enjuicia la falta de acción de las nuevas generaciones de trabajadores. El número de licencias psiquiátricas en adultos jóvenes ha aumentado exponencialmente, constituyendo la primera causa de ausentismo laboral. Algo salió “mal” en la educación de las nuevas generaciones.

No hay una receta mágica, ni “5 pasos” para revertir el escenario actual, sin embargo, transformarnos en adultos dignos de ser imitados, puede marcar una gran diferencia, me aventuro a aseverar que puede ser incluso una invitación revolucionaria, un atrevimiento audaz, puesto que el foco deja de estar en “arreglar niños”, sino más bien en que el adulto logre un camino de introspección como profundo acto de amor. Cuántas veces nos detenemos para ir al encuentro de nuestras más puras verdades, para mirarnos de frente y analizar en qué clase de adultos nos hemos convertido. ¿Revisamos si nuestras palabras, silencios e incluso gestos, portan la verdad de lo que les transmitimos a nuestros hijos?”. Con esto hablamos de coherencia, no de perfección.

Que la imitación y el ejemplo sean fundamentales en este septenio, ¿representa un alivio o un problema para nosotros cómo padres? Me declaro optimista al respecto, creo que la mayoría de nosotros ve una gran oportunidad en esto, sin duda, tenemos en nuestro poder la llave de oro para que lo de “siempre”, deje de ser lo “mismo”.

María José Yáñez Rodríguez
Psicóloga Clínica
Fundadora de Espacio Ikigai
@ikigai.sya



Tu anuncio podría estar en esta página

- Psicología adolescencia
- Psicología enfoque de género
- Talleres para adolescentes
- Experiencias para jóvenes
- Clases particulares
- After School
- Ropa juvenil
- Pediatras
- Matronas
- Accesorios



La crianza continúa en la adolescencia

Pareciera ser que a algunas madres y padres se les hace tan difícil sostener la adolescencia de sus hijos, que prefieren darse por vencidos (a veces inconscientemente) y simplemente sobrevivir hasta que se vayan de casa. Esta actitud genera que el/la adolescente se sienta abandonado, solo y sin recursos. En casos así, tanto los adultos como los adolescentes están gritando ayuda en silencio, y al mismo tiempo deseosos de que “el otro” le busque para arreglar las cosas.

El inicio de la adolescencia es desconcertante para algunos adultos, sobre todo para los que necesitan controlar a los demás.

Les resulta demasiado desconcertante que un pequeño o una pequeña de apenas 9 o 12 años quiera tomar sus propias decisiones “¡Donde se ha visto!”. En realidad esto no es un problema, ni tampoco un mal comportamiento. No es que sean agrandados, ni que estén mal influenciados. Tomar sus propias decisiones es una necesidad fundamental en la adolescencia, y lo ideal es que la habilidad venga siendo practicada desde la niñez.

Por eso mi declaración de que el principal problema lo tienen las personas que necesitan controlar a los demás.

La adolescencia sigue siendo una etapa importante del crecimiento y desarrollo de las personas. Socialmente puede ser engañosa, porque casi la primera mitad se vive siendo menor de edad legal, es decir, continúan estando al alero de un adulto, y la otra mitad se vive siendo mayor de edad, es decir, ya son independientes legalmente, pero siguen siendo adolescentes, personas en formación, hasta aproximadamente los 24 años. ¿Qué lo determina? el cerebro. El cerebro completa su maduración al rededor de esa edad. Entonces, por maduración, recién a los 25 años se puede hablar de adulto. Antes es un adolescente mayor de edad.

Volviendo al asunto de la crianza, cuando el adulto asocia criar o educar = controlar, la adolescencia se le viene encima y no logrará encontrar una salida eficaz para manejarlo de otra manera. La mayoría de los adolescentes defenderá con todas sus fuerzas su derecho y necesidad de usar su poder, pagando el precio que sea necesario, ya que toda su naturaleza adolescente le impulsa a hacerlo. Pronto el adulto sentirá que “no puede con esto”, y luego de muchas peleas, llantos, insultos, rabietas, desesperaciones, etc. el adulto levantará los brazos y decidirá “que haga lo que quiera, yo ya no puedo hacer más”.

¿Cómo evitar que todo esto suceda? o ¿Cómo reparar la relación si ya se llegó a este punto? La clave está en el control.

La tarea de las madres y los padres que identificaron el inicio de la adolescencia de sus hijos es ir bajando progresivamente el control. La pauta y el contexto te los da tu mismo hijo desde su singularidad. Por ejemplo, una de las primeras manifestaciones comunes es no querer posar para la foto. Ése es el primer control que puedes soltar. Ahora empiezas a preguntar ¿quieres ponerte para la foto? y respetas la respuesta. Un siguiente hito puede ser querer volver solo/a del colegio a la casa, pedir permiso para ir al mall con sus amigos (sin adultos).

Cada uno de estos hitos significan un desafío para el adulto, que pareciera crecer a un ritmo más lento que su propio hijo. La clave es crear estrategias progresivas sostenibles para ambos: revisar la ruta del colegio a la casa, conversar sobre posibles situaciones y cómo resolver, empezar con un día de la semana, al principio estar presentes desde lejos, tener una forma de comunicarse con facilidad, etc. Lo importante es que puedan llegar a un acuerdo que les deje contentos a ambos.

La crianza en la adolescencia se trata principalmente de soltar el control, incluyendo no interferir en las consecuencias de las decisiones equivocadas que ocurran en este proceso. Equivocarse es un derecho de toda persona, porque el error te conduce al aprendizaje. Si impedimos los errores, o las consecuencias de ellos, les estamos privando de lo más valioso: el aprendizaje.

La clave es dejar que manejen sus asuntos mientras estás disponible para contener (no para resolver).

Paula Carmona Espíndola
Educadora certificada en Disciplina Positiva
Asesorías para madres y padres
@pacarmon

Educación emocional

¿Cómo enfrentar las conductas de riesgo en la adolescencia?

Una de las principales características de la adolescencia es que "los pros pueden más que los contra". La experimentación de los riesgos es parte del cerebro adolescente. Esta experimentación al riesgo tiene el efecto de que los adolescentes estén expuestos a situaciones complejas, que a muchos de nosotr@s nos quita el sueño.

¿Qué hacemos comúnmente? Le hablamos mucho de los posibles efectos de sus acciones, que tengan mucho cuidado dónde andan y a estar atentos a todo lo que hacen. Por otro lado, en los colegios preparan disertaciones sobre embarazo adolescente, los efectos de las drogas, las enfermedades de transmisión sexual y la mayoría de temas de riesgo de los adolescentes.

Entregamos información sobre los posibles riesgos y consecuencias que pueden tener. Sin embargo, esta información es a nivel cognitivo y el cerebro adolescente la mayoría de sus decisiones las toma desde su sistema límbico (emociones y gratificaciones) y no desde la racionalidad de su corteza prefrontal (porque está en proceso de reestructuración)

Por lo tanto, si bien la entrega de información es necesaria, en esta etapa, la educación emocional es clave para que nuestr@s hij@s enfrenten esos riesgos con herramientas.

Esta etapa es el mejor momento para formar su inteligencia emocional y consolidar muchos de estos aprendizajes entregados en la niñez.

¿Cómo podemos partir? Primero enseñándoles a identificar y nombrar la emoción que sienten a nivel corporal. Una vez que aprenden a identificar (conciencia emocional) pasamos a la regulación de las emociones. Estas pueden ser desde técnicas de respiración hasta la realización de una actividad que les permita canalizar sus emociones.

La música, las artes, el deporte y el contacto con la naturaleza, permiten a l@s adolescentes transitar los periodos más difíciles con más calma.

La educación emocional les permitirá con el tiempo, transformar la rabia, la tristeza, el miedo, la euforia,

entre otros. El tema no es evadir, sino enseñarles a enfrentarlas para que las puedan gestionar.

Quisiera detenerme en la ansiedad. La mayoría de l@s adolescentes la viven intensamente. Esta emoción nos viene a decir que estamos en el futuro, por lo tanto, debemos volver al presente. El cuerpo reacciona a las imágenes que nos creamos de lo que puede pasar, y nuestro cerebro no sabe que eso es ficticio, por lo que las vive como si fuera realidad (liberando cortisol).

Si nuestr@s adolescente está muy ansios@, enseñarles técnicas de respiración que los traiga al presente, le ayudará a gestionar el malestar que produce la ansiedad.

Una de las enseñanzas más fructíferas que podemos hacer en esta etapa es la educación emocional, desde ahí ell@s tendrán más herramientas para que los contras pesen más que los pro y así como mapadres podemos estar más tranquil@s de los riesgos a los que pueden estar expuestos.

El gran desafío de la educación emocional es que esta solo se aprehende por modelamiento, por lo que primero tenemos que desarrollarla en nosotr@s para después enseñarlas.

Más allá de ser un desafío, es la oportunidad que tenemos de aprender junto a nuestr@s hij@s a cómo gestionar las emociones.

Claudia Oliva Arriagada
Profesora de Filosofía.
Educadora en Disciplina Positiva
Master en Educación Emocional
y Neurociencias Aplicadas
@raizconsciente.cl

Asesorías en

CRIANZA

Enfoque respetuoso



Paula Carmona E.

- ✓ PATALETAS
- ✓ CÓMO ESTABLECER LÍMITES
- ✓ PELEAS ENTRE HERMANOS
- ✓ AGRESIVIDAD
- ✓ NIÑEZ DESAFIANTE
- ✓ ADOLESCENCIA

ES NORMAL QUE A VECES NO SEPAS ABORDAR ESTAS SITUACIONES DE FORMA EFECTIVA. SI TE PASA, BUSCA AYUDA, DE LO CONTRARIO TERMINAS RESPONDIENDO DE FORMAS QUE LUEGO TE HACEN SENTIR PEOR A TI Y A TU HIJO/A

CONOCE MÁS DE MÍ Y MI TRABAJO ESCANEANDO EL CÓDIGO



+56 9 63040112



@PACARMON





DE CRIANZA & CONSCIENCIA

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

+56 9 63040112

@decrianzayconsciencia
pacarmon@gmail.com