

DE CRIANZA & CONSCIENCIA

Desde la gestación hasta la adolescencia

AGOSTO 2023

NÚMERO 03

Duelo gestacional

Un relato de papá y mamá

Lactancia Materna

Derribando mitos

Desarrollo del lenguaje

Conversando de 2 a 4 años

Educación sexual

Desde la niñez

Cómo establecer acuerdos

Efectivos y respetuosos

La pubertad

El despertar de un nuevo YO



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

primer congreso
DE CRIANZA RESPETUOSA



criar con
RESPETO
una ESPONSABILIDAD SOCIAL

01, 02 y 03 DE SEPTIEMBRE 2023
— MODALIDAD ONLINE —

¡ ATENCIÓN !

REGALAREMOS BECAS DEL 50% SOBRE EL
VALOR REGULAR A LOS 10 PRIMEROS
INSCRITOS EN EL ENLACE

VALOR REGULAR
\$35.000

VALOR CON BECA
\$17.500

INSCRIBETE ACÁ

Editorial

¿Por qué crianza y consciencia?



Luego de todos estos años de experiencia, reflexión y sanación a partir de la crianza de mis hijxs, hoy he llegado a la conclusión de que la experiencia de criar niños no es más que un medio, un recurso del universo para sumergirnos de cabeza en el despertar de consciencia. Y en ése sentido, para mí, el camino de la crianza respetuosa es el puente de "atajo", porque para poder transitarlo se necesita estar con la consciencia en el presente.

Cada conflicto de crianza te muestra algo que necesitas sanar en ti. Cada logro de crianza te muestra algo que necesitas reconocer en ti. Cada desafío cotidiano te muestra algo que necesitas aprender.

Soy una convencida de que finalmente la crianza de los hijos no tiene que ver con ellos, sino con el adulto que está a cargo. Y cuando el adulto comprende que tiene que hacer algo al respecto, y toma acción, la crianza fluye y los desafíos se transforman en aprendizajes.

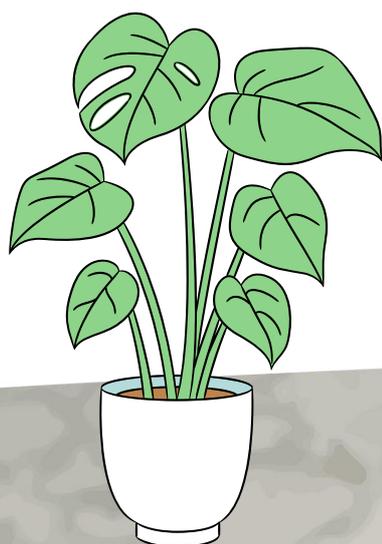
Por eso esta revista se trata de crianza y consciencia, porque son dos cosas que para mí van de la mano, y depende del adulto si decide escuchar el llamado o seguir viviendo en automático, repitiendo patrones y acatando creencias heredadas.

Yo decidí tomar acción, sanar y cambiar el destino de mi familia. ¿Qué decides tú?

Paula Carmona Espíndola
Editora

Tabla de contenidos

Columna y testimonios	3
Criar con respeto no es un dogma	4
Paternidad y maternidad	6
Concebir desde una relación consciente	7
Una experiencia de duelo gestacional relatada por papá y mamá	8
Derribando mitos de la lactancia materna	9
Reparación, un paso necesario para el apego seguro	11
Autocuidado y alimentación	12
Masaje para bebés	13
El primer dormir	14
El movimiento libre como un pilar del desarrollo (parte II)	15
¿Serán tan terribles los 2 años?	17
"¡Mío!"	18
Desarrollo del lenguaje: conversando de 2 a 4	19
De kinder a primero básico	21
Educación sexual desde la niñez	22
La pubertad y el despertar de un nuevo yo	23
Socialización en la pubertad	24
La adolescencia y su choque con el sistema educacional	26
Sembrando confianza	27
Soltar a los hijos	28
Cómo establecer acuerdos efectivos	30

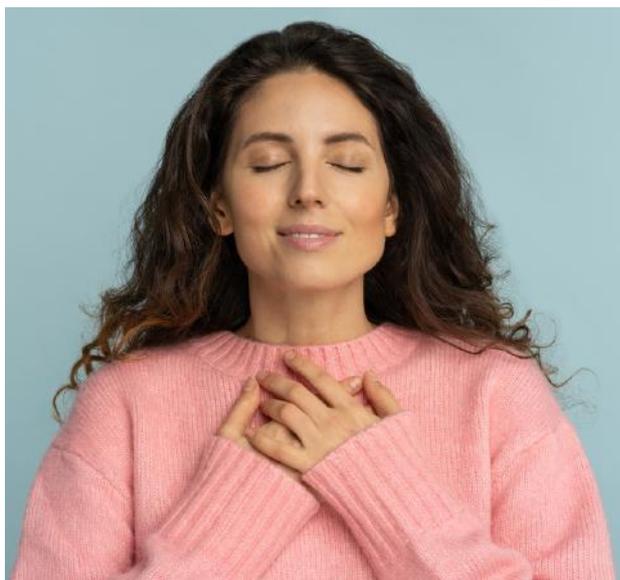


Columna de opinión

Espiritualidad en la infancia

Desde muy pequeña, mi mamá nos enseñaba a mi hermano y a mí sobre espiritualidad, o al menos, eso creía. ¿Cómo lo hacía? Nos recordaba en cada momento que podía, el que “seamos agradecidos”. Así, al despertar, agradecíamos a nuestro cuerpo y el estar vivos; al almorzar, teníamos un ritual de agradecimiento a la tierra que hasta el día de hoy practico, y al acostarnos, conversaba con nosotros sobre aquello que agradecíamos del día y sobre aquello de lo cual nos podíamos perdonar. Hoy, puedo decir que honro esos momentos poniendo en práctica rituales similares con los niños y niñas que trabajo, y esto me ha hecho darme cuenta de lo abiertos que se muestran a recibir apoyo y orientación “de otro tipo”. A muchos se les hace muy fácil el cerrar los ojos un momento, llevar las manos a su corazón y agradecer. Parece algo tan sencillo, pero el efecto calmante que veo, una vez que vuelven a abrir los ojos, llega a ser emocionante. Esto me hace pensar que en el fondo yo no les estoy enseñando de espiritualidad, lo que estoy haciendo, y que hacía mi mamá conmigo, era simplemente cuidar de esa conexión innata con lo divino que está en todos nosotros, y que fácilmente podemos olvidar.

Stefanie Kohler
Psicóloga educacional



Mis hijos no eligieron migrar, yo me los traje

Eso es algo que teníamos muy presente al tomar esta decisión como familia, ya que tuvimos la pseudo suerte de que varios familiares y amigos emigraran antes que nosotros. Vivir ese duelo desde la otra vereda nos fue preparando. Cuando llegó nuestro momento, hicimos unas sesiones de terapia para empoderarnos desde lo emocional porque los datos de economía, de acceso a la salud, a la educación, al trabajo y esas cosas, se consiguen en internet con facilidad, pero sabíamos que mientras mejor preparados emocionalmente estuviésemos, más leve sería el proceso. Nos despedimos de todos nuestros familiares y amigos, convertimos nuestra casa en una especie de club donde intencionamos reuniones para compartir aparte de buenos deseos, fotografías y videos que nos ayudaran a ir cerrando ese ciclo.

Luego viene lo bueno, meter lo que te quepa de toda tu vida en 2 maletas, despedirte de tu tierra y de tus amores sin saber a ciencia cierta cuando volverán a abrazarse, y la verdad es que ahora, que han pasado 4 años desde que salimos de nuestro país (y después de una pandemia mundial), son varios los amores que no estarán si volvemos.

Cuando llegas, las novedades te abruma, te mantienen ocupada y activa. Es cuando esa marea baja, que la nostalgia te abraza y los hijos preguntan ¿Cuánto falta para que nos devolvamos? O: ¿Están seguros de que hicimos lo correcto al venir? Es que vivir el duelo migratorio con hijos grandes es desafiante, porque tienen mayor consciencia, entonces comparan, extrañan, reclaman, alegan y están en su derecho.

Nos ha ayudado tejer redes de apoyo en nuestra iglesia, con la comunidad migrante y con los amigos que vamos haciendo en estas tierras y nos acompañan en este recomenzar. Se vive una transformación potente, dolorosa sí, pero genuina, que te empodera de resiliencia y de humildad para enfrentar cada desafío con esperanza y valentía.

Trina Pariata
Educatora de Párvulos
Venezolana en Chile
Mamá de 2

Las decisiones que tomamos los adultos siempre impactan a los hijos. Incluso ellos no ven las situaciones de la misma manera que el adulto y valoran otras cosas, que el adulto no ve. Los adultos dan por hecho que los niños "deben" entender, pero en realidad no es su obligación.

¿Te gustaría recibir la revista por mail?



Toca aquí para suscribirte



Criar con respeto no es un dogma, es una filosofía de vida

Criar con respeto no es un dogma, es una filosofía de vida.

Y es que cuando deseas respetar a tus hijos e hijas, te das cuenta que antes necesitas respetarte a ti misma y a todo lo que te rodea.

Te das cuenta que no puedes dar lo que no tienes, entonces lo buscas en tu interior y en el exterior una y otra vez, día tras día.

Te das cuenta que respetar el desarrollo humano es cosa de todas y todos.

Te das cuenta que vivir en el respeto mutuo es gratificante, placentero, orgánico, dignificante... y que no hay vuelta atrás.

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

La crianza respetuosa no se trata de algo en particular, simplemente se enfoca en las necesidades reales de los involucrados en la crianza. Muchos adultos confunden el real valor de este estilo de crianza porque juzgan, desde su experiencia previa, que algo está bien o mal, pero en crianza respetuosa entendemos que cada persona sigue su propio camino y da lo mejor de sí.

Despertando la consciencia —



DIPLOMADO ONLINE

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

INTENSIVO
9
SEMANAS

13^a VERSIÓN

COMIENZA 23 OCTUBRE

OCTUBRE A DICIEMBRE 2023

WWW.CRIANZAENFLOR.CL



PATROCINA

Aprendiz



Sin lugar a dudas ser padre ha sido, es y será maravilloso y desafiante a la vez, partiendo de la base de que cada uno carga con la historia parental de sus ancestros, y eso, aunque uno después logra encontrar su propia forma de criar, al inicio marca un precedente.

Sin ir tan lejos, en mi caso, cuarto hijo de padres separados con el acuerdo típico de tuición de la época: la madre es quien se hace cargo del cuidado personal de los hijos, mientras que el padre hace su aparición estelar tan solo el domingo y saca a pasear al rebaño. Nada del otro mundo. Vale decir que lo anterior solo logró causar un gran impacto desde el momento en que me vi enfrentado a la crianza diaria de otro ser humano.

Es por eso que, al principio, me costó de sobremanera ser padre, o más bien, ser el padre que quería ser, vale decir, él opuesto al mío. Mi nulo conocimiento del teje y maneje de las situaciones cotidianas al criar, evidenciaban una clara carencia de herramientas para dicho acto, sumado a que fui padre muy joven, a los veintiún años.

Lo bueno es que existe una cantidad exorbitante de amor hacia esta criatura que ayuda a sopesar lo otro, y en mi caso, mi esposa Javiera jugó un papel fundamental haciéndome ver que, en aquellos momentos que para mi estaba todo bien, yo estaba fallando. Entendí que mi rol no era el de ayudar a Javiera con nuestro hijo, si no que, salvo amamantar, tenía las mismas responsabilidades que ella. Las cosas se fueron dando bien, teniendo amor y voluntad los resultados en la paternidad salen solos.

Y así fue como, con el pasar de los días, me fui convirtiendo en el padre que soy ahora, sin dejar de lado mi esencia ni tampoco mi sello, que finalmente se traduce en una mixtura conformada por mi cultura familiar y la de mi pareja, dando como resultado un estilo de crianza único, invaluable, imperfecto, pero nuestro, y eso es lo más importante, porque, en nuestro caso, como padres prematuros, donde las opiniones externas siempre estaban presentes a la orden del día, lograr esto significó validarnos como padres.

Diego del Real Salcedo

— *Despertando la consciencia*

¿Qué es ser madre? Una brutal y maravillosa historia



Tienes dudas y fantasías de tomar ese camino, te dicen que es fácil, otros que es difícil, te dicen que es hermoso, otros que no lo hagas y otros que cómo no lo vas a hacer.

Luego del test positivo observas tu cuerpo gestar vida durante 9 meses, tiempo en el que vives y sientes cada cambio, tu vientre, tus pechos, tu memoria, tus emociones, tus miedos y expectativas.

Nueve meses de conexión umbilical y de golpe ya no está dentro tuyo, tu cuerpo se abrió para traerlo a esta vida y tú sientes que todo en ti se abrió también.

Ahora son dos, pero se seguirán sintiendo como uno.

Probablemente era imposible imaginar el nivel de fusión que ibas a sentir, la demanda de piel, de contacto, la infinita necesidad de tí, de tu olor y de tu cuerpo.

A veces te ahoga y piensas en el mundo externo, ese que miras por la ventana como algo ajeno, que avanza rápido mientras tu vida se ha quedado en un limbo difícil de explicar, uno que no tiene horas ni días, y mientras miras por la ventana a ratos lo deseas, pero a la vez no.

La ambivalencia, querida amiga, es una de las primeras en tocar nuestra puerta y nos abraza para no soltarnos más.

Un poco de eso se trata la maternidad romperse/repárarse, hacerse/deshacerse, ser de otro/ser tuya, luz/sombra.

Duelos, transformaciones, aprendizajes, reconstrucciones; una travesía que no queda claro dónde comienza ni dónde termina, y en la que necesitamos de nosotras mismas, pero también de otras para encontrar ese nuevo hábitat que nos cobije y nos acompañe a renacer.

Valentina Melnick
**Psicóloga terapeuta de familias
y parejas**
@psicologa_valentina_melnick

Sin duda que cada experiencia en la maternidad y en la paternidad es única, pero es inevitable sentirnos identificados con los relatos de otros, ya sea por resonancia, ya sea por aprendizaje.

Nadie tiene la verdad absoluta y nadie está equivocado, simplemente encontramos semejanzas y diferencias entre unos y otros. ¡Y está bien! Así es el fluir de la vida.

Concebir desde una relación consciente

La respiración y la palabra forman la base a través de la cuál todas las cosas se inician y dan forma a todo en tu vida. Tienen el poder sobre nuestras relaciones. Si logras dominar tu patrón respiratorio podrás dirigir creativamente tu vida y tu potencial. Lo más fácil y mejor que puedes hacer es usar y practicar tu respiración física. Esto te hará dominar tus palabras y tus emociones. El ideal respiratorio lo puedes construir con una práctica permanente, este es un ciclo de respiración por minuto: inhala en 20, suspende o sostén 20 y exhala en 20.



Si logras dominar tu patrón respiratorio podrás dirigir creativamente tu vida y tu potencial

El cuerpo físico es el templo donde habita todo tu ser y él tiene la facultad de equilibrar todos los aspectos de tu vida. ¿Estás cómoda dentro de él? Recuerda que eres un alma con un cuerpo y no al revés.

La mente existe como un sirviente del alma. Existen tres tipos de mentes, la negativa, la positiva y la neutral. La mente negativa, es la mente protectora, ve los "contras" cuando evalúas una situación, es sensible al dolor y te protege cuando siente alguna amenaza. La mente positiva es la mente expansiva, ella busca el placer, la realización, es constructiva, arriesgada y activa, ve los "pro" de las situaciones. La mente neutral o meditativa, es la que juzga o evalúa, es capaz de ver ambas mentes, positiva y negativa y hacerlas dialogar y danzar en perfecta armonía. Cuando estás en equilibrio, tus tres mentes son fuertes y poderosas y logras ser flexible, creativo y puedes reflejar la singularidad de tu alma.

Cuando estás consciente de ti, de tu existir, de tus necesidades, de tus anhelos, puedes comenzar a relacionarte de mejor manera con los otros, pues entiendes que cada quien vive su propia singularidad. Has comprendido que el amor es la energía creativa contigo, que se manifiesta en tu interior y puedes compartir. Amándote podrás amar, escuchándote podrás escuchar, sintiéndote podrás sentir. Es una elección cómo decides vivir, mientras más te ames, más podrás entregar al mundo.

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



Las mujeres somos fuente de vida, estamos diseñadas biológica y energéticamente para sostener y nutrir nuevos proyectos, ideas, obras de arte, hijos, hijas e incluso naciones. Debe ser una elección ocupar ese potencial creativo para traer un alma al mundo y ser transporte de una nueva encarnación.

Para el hombre, concebir un hijo le hace sentir que ha conquistado la muerte: ya no va a morir. Ve la posibilidad de un nuevo comienzo.

Prepara tu corazón, habla con tu pareja, de tus anhelos, tus sueños, tus proyecciones, todos queremos entregar a nuestros hijos e hijas un núcleo lleno de amor, virtud, oportunidades y felicidad. Piensa en qué necesitas del otro para construir un hogar, que será el proyecto más importante de tu vida, pues será tu refugio y te hará exitoso en todos los otros ámbitos y quehaceres.

Cuando nos sentimos compatibles con nuestra compañera o compañero, somos un alma habitando dos cuerpos. Esto significa que hemos alcanzado un grado de amor, fusión, entendimiento que nos facilita llevar un proyecto o muchos en una dirección que nos hace sentir satisfechos y plenos.

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 la nutre. Es un milagro, eres un milagro.

Mariajosé Calderón Castillo
@casanido_floreceduca

Mientras más consciencia le pongamos a la vida, mejores resultados obtendremos. Vivir en consciencia significa tener la mente conectada con lo que está sucediendo aquí y ahora.

Una experiencia de duelo gestacional relatada por papá y mamá

Papá está triste

Es común que en un duelo gestacional el sufrimiento más visible sea el de la madre, el haber sentido dentro suyo a este nuevo ser, despierta todas las ilusiones y expectativas de esta llegada, pero cuando no pasa y esta llegada es planeada en un contexto de amor, también se asoma la tristeza de un padre y un hermano que muchas veces se esconde hasta que inconscientemente aparece.

Mi nombre Javier y soy padre de un bebé no nacido.

Es difícil escribir este texto sin sentir la tristeza de aquel día en que la noticia aparece en nuestras vidas, cuando, de manera fría y rutinaria, nos cuentan que no hay latidos, que ya no creció más, que es común y cuales son los pasos a seguir para que esto termine. Es ahí cuando se siente el primer nudo en la garganta, el querer salir corriendo a llorar, el no poder pedir un abrazo por que ese abrazo es el que tienes que brindar tú, apretar fuerte la mano de ella que inunda sus ojos de lagrimas por esta triste e inesperada noticia, sin saber qué hacer ni qué decir en ese momento de pena y una tristeza no antes sentida. De pronto, para ocultar este dolor, se racionaliza todo, pensando en lo que hay que hacer, que es lo que sigue, como será el proceso, mientras que aparece el cómo dar la noticia a la familia y en especial a este hermano que tanto pidió una hermanita.

Con el pasar de los días mi atención se enfoca en cada momento que mi compañera cae en este estado de pena, tratando de acompañarla y guardando todo mi sentir de manera inconsciente, de la misma forma que aparece mi lado más sobre protector con mi hijo. El estar ahí para cualquier síntoma o señal que muestre frente a lo que pasa, haciendo cada cosa a su lado, no dejándolo hacer nada para que no se lastime o se exponga sin saber que esto solo anulará su crecimiento. Pero en ese momento donde nadie te dice qué hacer o cómo hacerlo, aparece esta manera equivocada de ocultar la pena, por pensar que no podemos ser los 3 que nos derrumbemos, hasta que un día, sin pensarlo y sin esperarlo, esta pena brota con un llanto que alivia y que da la posibilidad de decir que papá está triste.

Es difícil saber cómo ser un buen compañero en un momento donde el dolor de una pérdida derrumba los sueños y planes como familia, donde nos enfrenta a nuestros miedos, resalta nuestras carencias y nos enseña a vivir con una pena.

Javier Arnés Tapia

Somos cuatro

Sentimos el deseo de volver a mamá y volví a gestar. Lo planeamos y los tres estábamos de acuerdo.

Cuando faltaban días para la consulta con la ginecóloga, comencé con un sangrado. Hice reposo y esperé. Cuando llegó el día de la consulta, nos dijeron que los cálculos no daban, pero que no nos preocupáramos.

Ahí comencé a sentir mucha rabia y frustración, de por qué a mí, por qué yo. Me culpé y juzgué por estar viviendo este momento de incertidumbre. Culpé a mi cuerpo, pensé que mi útero estaba enfermo, que había hecho las cosas mal. Hasta que acepté que yo pedí un bebé y sea como fuere lo iba a amar. Aún quedaban ilusiones y esperanzas, aunque también mucho miedo.

Dos días antes de la eco el sangrado aumentó. Supuse que lo que venía no sería lo que anhelábamos. Javier, mi esposo, me calmó y con un abrazo dejé que el día y la noche pasaran hasta llegar a esa tarde en la que confirmaron que no habían latidos, fue desgarrador. "Aborto retenido", escribió la ginecóloga en el documento. Nos subimos al auto, nos abrazamos y lloramos juntos. No había consuelo, el tiempo se detuvo.

Decidí vivir el aborto de forma natural, que mi cuerpo dejara ir a mi bebé en el momento en el que estuviera preparada. Jamás pensé que podría vivir contracciones para dar paso a la muerte. Recuerdo ese "parto" como si fuera hoy.

Elegimos ser honestos con nuestro hijo y le contamos que el bebé había partido con nuestros ancestros. No me sentí capaz de darle más vueltas y me centré en mi proceso.

Ese día sentí que era una niña y la nombramos Aurora. Aurora, la hija que jamás pude criar, ni abrazar, la que me permite ser madre desde un lugar extraño y alejado del mundo.

Pedí ayuda a amigas, mi psicóloga y una matrona holística, quienes me acompañaron en todo momento. Como Doula y psicóloga de duelos sabía que aislarme y vivirlo sola sería más difícil y no quería lidiar con todo esto sin apoyo.

Hoy siento calma en mi corazón. Ella es parte de mí, de nosotros. Ya no somos una familia de 3, hoy somos 4, y una de nosotros habita en un espacio sagrado.

Las pérdidas gestacionales existen y habitan las mamá, ser canal de vida es también ser canal de muertes.

Un abrazo fuerte a las mujeres y sus familias que deben transitar por el duelo gestacional y perinatal.

Jenny Marambio Cano



⬇ *Los pechos pequeños no producen leche o muy poca.* **FALSO**

El tamaño del pecho está determinado principalmente por la grasa y poco tiene que ver con la glándula mamaria, excepto en casos poco frecuentes de hipoplasia mamaria. En la gran mayoría de los casos de pechos pequeños, las madres notan su crecimiento durante el embarazo, lo que es signo de que los pechos se están preparando adecuadamente para una lactancia exitosa.

⬇ *No todas las leches son de buena calidad, hay leches aguadas.* **FALSO**

Si se produce leche, se produce leche de la mejor calidad para el bebé. No existen las leches aguadas. Si hay leche, es de buena calidad.

⬇ *No todas las madres producen leche suficiente para satisfacer a su bebé.* **FALSO**

A menos de que exista un caso de hipoplasia o quizás algún tipo de cirugía mamaria, la gran mayoría de las madres producirán la cantidad justa y necesaria para alimentar a su bebé, incluso a mellizos.

⬇ *La madre no puede comer ciertos alimentos durante la lactancia.* **FALSO**

Una madre puede comer todo lo que desee. Ojalá su alimentación sea equilibrada por su propia salud, pero no hay alimentos prohibidos en la lactancia. Los alimentos saborizan la leche.

⬇ *Si la madre está nuevamente embarazada, debe dejar de amamantar.* **FALSO**

A menos que ella así lo quiera o porque exista algún riesgo en el embarazo. Si es un embarazo sano y las relaciones sexuales no están contraindicadas, puede seguir amamantando sin problemas.

⬇ *Hay que aguantar porque la lactancia duele.* **FALSO**

La lactancia no duele. Si hay dolor hay que revisar el caso porque la lactancia no debería doler. Es importante pedir ayuda y no sufrir. La lactancia es para disfrutarla.

⬇ *La lactancia en tándem perjudica al bebé recién nacido.* **FALSO**

La naturaleza es sabia y el cuerpo sabe que debe producir leche ideal para el recién nacido y si el hermanito mayor también amamanta, el cuerpo se encargará de producir más leche

⬇ *Si la madre está enferma, no puede continuar amamantando y si sigue, no puede tomar medicamentos y si los toma, debe suspender la lactancia.* **FALSO**

Nuevamente, a menos que ella quiera suspenderla. En caso que no, no hay motivos. Si la madre está enferma, la leche le transmitirá anticuerpos al bebé. En la gran mayoría de los casos no hay problema incluso si está tomando remedios, ya que para casi todas las enfermedades hay alternativas compatibles con la lactancia.

⬇ *Si el bebé se enferma, hay que destetar.* **FALSO**

Muy por el contrario, la lactancia puede ser lo único que acepte un bebé enfermo y de paso lo ayuda porque la leche se adaptará a sus necesidades y se enriquecerá de factores inmunológicos que ayuden a la recuperación.

⬇ *Una vez interrumpida la lactancia, no se puede volver a amamantar.* **FALSO**

En la mayoría de los casos se puede relactar. Incluso se puede inducir lactancia en una mujer que no ha estado embarazada y quiere hacerlo porque adopta un bebé.

⬇ *Si los pechos están blandos, es que ya no hay leche.* **FALSO**

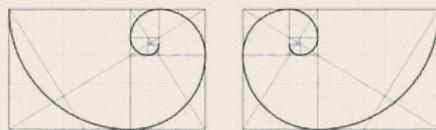
Una vez establecida la lactancia, los pechos van recuperando su forma y aspecto de antes. Es decir, se deja de sentir la "bajada" (o "subida") de la leche. Cambia la forma en que se produce la leche, por lo tanto ya no se están llenando constantemente los pechos. Se produce la leche cuando se produce la estimulación.

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

Reparación, un paso necesario para el apego seguro

Cuando como padres hemos tenido la posibilidad de reflexionar en torno a nuestra historia vincular y al apego en la propia crianza, podemos sentir que no lo hemos hecho como hubiésemos querido. ¿Qué podemos hacer con esa sensación incómoda?

Lo primero es poder liberar la culpa, mirarnos con compasión y comprender que realmente cada ser humano hace lo mejor que puede con los recursos que tiene en cierto momento. Si las emociones que surgen están afectando el día a día en la crianza, un apoyo psicológico o terapéutico puede ayudar a elaborar y organizar la experiencia. Esto, si bien no es una acción directa hacia los propios hijos, tiene un efecto en la relación con ellos.



— *Despertando la consciencia*

Y en cuanto a nuestros hijos, ¿qué se recomienda hacer? Existen diferentes maneras de abordarlo, y el cómo concretarlo va a depender del estilo de cada familia y de la edad de los niños. Como en cualquier relación, cuando nos damos cuenta de que hemos hecho algo que ha afectado al otro, va a ser importante verbalizar, transmitirlo a la persona afectada.

Nuestros hijos necesitan lo mismo, saber que como padres nos dimos cuenta de algo, pedir disculpas y buscar reparar. Incorporar cada día momentos de conexión, jugar a ser bebés, propiciar cuidados básicos de manera presente y disponible, mirarse a los ojos, realizar actividades que todos disfruten. En el fondo, lo central no es la actividad a realizar, sino encontrar formas nuevas de conectar y re-conectar. Tal como la vida, la conexión con los hijos tiene ritmos y momentos. En ocasiones podremos estar más conectados y cercanos, en otros, más lejanos o tensos, lo importante es poder reconocerlo y tomar acción para reencontrarse.

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

La comunicación es clave para superar situaciones emocionales que pueden estar afectando directa o indirectamente a los demás. La capacidad de expresar con palabras claras y directas aquello que sucede, libera a la mente del niño de tener que interpretar lo que sucede y le ahorra el dolor de creer que es su culpa.



Autocuidado a través de la alimentación

Una forma de autocuidado es la manera que tenemos de nutrir nuestro cuerpo físico, cuerpo emocional, mental y espiritual. Este Ser integral que somos y que habitamos diariamente, merece todo el amor que podemos brindarle, toda la atención y cuidado por permitirnos transitar esta experiencia humana. Este cuerpo que tenemos posee una sabiduría infinita, que si lo escuchamos, podemos conocer y con su guía, encontrar las maneras más adecuadas de atender esos particulares y diversos requerimientos que tenemos como seres humanos. Entonces, el autocuidado es la manera en la que nos podemos entregar amor y favorecer una sana relación con nuestro cuerpo, contribuyendo al bienestar y la salud.

La alimentación es un factor importante en la vida, ya que nos entrega parte del combustible que necesitamos para funcionar de forma equilibrada, permanecer sanos y felices. A través de ella, contamos con una forma directa de introducir nutrientes, energía, agua y emoción a nuestra experiencia. Los alimentos pueden estar cargados de vitaminas, minerales, proteínas, hidratos de carbono, ácidos grasos, fibra, agua, etc, como también pueden estar cargados de colorantes, preservantes, pesticidas, saborizantes, aditivos, químicos y tóxicos perjudiciales para la salud.

Un alimento también puede estar lleno de energía vital como por ejemplo; un vegetal o fruta orgánica, un alimento fermentado, o al contrario, ese "alimento" puede ser un comestible vacío, sin ningún aporte nutritivo y que disminuye nuestra energía vital, dificultando el buen funcionamiento de nuestro cuerpo.

Es por esto, que tenemos la posibilidad de elegir los alimentos que consumimos, como también la forma

de alimentarnos. Para indagar en tu propia conexión y generar autoreflexión, te puedes preguntar: ¿Qué como?, ¿Cómo como?, ¿Por qué como?, ¿Elijo lo que como?, ¿Me preparo lo que como?, ¿Cómo me siento cuando como?

Éstas preguntas pueden darnos luces, de cómo está la conexión que tenemos con nuestros cuerpos y el autocuidado a través de nuestra alimentación. Por lo tanto, podemos ver que alimentarse es más que saciar las ganas de comer, más bien es nutrir el cuerpo con lo que necesitas para sentirte vital, sano y feliz.

Entonces, para lograr cuidarte y mantenerte en equilibrio y armonía con tu naturaleza, lo primero es conectar con tu cuerpo para captar sus señales y atender sus necesidades de manera oportuna y adecuada, aceptando, respetando y amando lo que eres. En ese proceso de trabajo personal, que involucra un autodescubrimiento y autoconocimiento, puedes necesitar de voluntad, constancia, perseverancia, etc, pero cabe destacar la importancia de la comprensión y el respeto del propio ritmo, entender que cada cambio es un avance, por muy pequeño que parezca.

El autoconocimiento es clave para el autocuidado y la alimentación una gran herramienta para mantener y mejorar la salud de manera consciente.

Katherine Salgado Hernández
Nutricionista Integral
@katherine_nutri

Masaje para bebés

El Masaje Infantil, es una hermosa técnica, que integra elementos del Yoga, de la Reflexología, y del tradicional Masaje Shantala, que busca promover, el Tacto Nutritivo, entre madres, padres y bebés, y que fue desarrollado, por Vimala McClure. En espacios individuales o en instancias grupales -en donde las familias tejen redes y comparten experiencias-, mamás y papás, aprenden diversas series de movimientos de masaje para bebés, que buscan generar bienestar y calma en sus hijos/as, pero, sobre todo, propiciar un tacto amoroso, cálido, acogedor, respetuoso y que promueva una conexión emocional y sutil, entre madre e hijo/a.

Antes de la sesión, cada cuidador -mamá y/o papá participante-, conecta en primera instancia, con su propia calma, su centro, y su corazón, para, desde allí, vincularse a través del tacto que brindan sus manos -como vehículo de cariño, calma, delicadeza y respeto-, con sus hijos. También, en cada sesión, los padres van conectando con sus bebés y sus necesidades, afinando su mirada, confiando en su intuición y aprendiendo a "leer" los estados emocionales, de sus pequeños hijos. Además, antes de realizar cada serie de movimientos de masaje, el cuidador le pide permiso al bebé, y va señalando, amorosamente, cada parte del cuerpo que recibirá el masaje, observando atentamente, el agrado o incomodidad, que éste pueda generar en su hijo/a para evaluar cómo proseguir. Es así, que el masaje infantil, se transforma de una instancia de mutuo conocimiento, aprendizaje, de entrega de amor, de profunda conexión y de alegría, en la que el tacto amoroso, enseña también al bebé, sobre su cuerpo, y sobre lo que es un trato respetuoso, desde el inicio de su vida.

Este espacio de encuentro, se transforma entonces, en una instancia muy nutritiva, que brinda conexión emocional, social y psicológica, tanto para el bebé, cómo para sus padres, y en donde la oxitocina, la hormona del amor, se vuelve protagonista, de esta hermosa danza familiar, de dar y recibir cariño, y de conectar, a través del tacto nutritivo brindado por las manos y las caricias, así como también, por las miradas y la voz.

Estas instancias, en donde el contacto piel con piel, se vuelve clave, implica también, una serie de beneficios perdurables en el tiempo: el masaje ayuda a nutrir los vínculos de apego seguro con mamá/papá,

que sabemos serán la base sobre la que se desarrollará el bebé; y las relaciones madres-lactantes tempranas -que el masaje propicia-, son fundamentales para un desarrollo emocional y mental saludable. (Cochrane, 2008) También favorece la lactancia materna, produce calma -reduce niveles de hormonas del estrés y alivia tensión-, mejora los patrones de sueño del bebé, estimula su aparato digestivo, circulatorio, endocrino e inmunológico, favorece el desarrollo del lenguaje, del aprendizaje, la integración sensorial, y alivia gases y cólicos, entre otros. En la madre, aumenta la oxitocina, estimula el cerebro derecho -intuición-, y aumenta la confianza materna.

Doris Vivanco Schenone
Psicóloga Clínica Perinatal, Consejera de
Lactancia, Doula, Kangaroula e Instructora de
Masaje Infantil IAIM.
Mamá de Brunito, de 7 años
@ps.doris.vivanco.schenone.



El primer dormir

A penas comenzaba a oscurecer, mi pecho se oprimía y comenzaba la angustia de saber que sería una noche intensa y agotadora, de muchos despertares de mi hijo recién nacido. Buscando respuestas, llegué hasta las Neurociencias. No hicieron que mi hijo dejara de despertar por las noches (era lo esperable a su edad), pero sí me hicieron entender y aceptar lo que es el sueño humano desde el desarrollo y su fisiología. Así, logré disminuir mi angustia al dormir a mi hijo como, así también, modificar algunos hábitos de nuestro día para mejorar mi descanso.

Sí, has leído bien, los bebés sí se despiertan durante las noches, es lo normal y esperable ya que necesitan sentirse seguros y cuidados. Es más, el proceso de maduración no termina hasta los 7 años siendo éste un camino variable y dinámico.

Los 3 primeros meses, los bebés duermen entre 14 a 20 horas diarias. Tienen un ritmo de sueño ultradiano (no diferencian día y noche) siendo percibido como un dormir "caótico" el cuál, poco a poco, irá diferenciando los entornos para las siestas (con luz de día) y sueño nocturno (en oscuridad). Además, su sueño es polisecuencial (varias fases de sueño durante el día) permitiendo que haya varios despertares necesarios para alimentarse frecuentemente, evitando riesgos de hipoglucemia neonatal (baja de azúcar en la sangre). A los 3 meses, ocurre la primera crisis de lactancia que se destaca por una mayor demanda de leche por parte del bebé, incluyendo las tomas nocturnas. Entre los 4 a 7 meses, los bebés están más tiempo despiertos durante el día siendo más conscientes de su entorno iniciando el desarrollo del sueño circadiano, diferenciando el día de la noche. Luego, a los 6 meses, la introducción de la alimentación complementaria tendrá consecuencias a niveles de estimulación digestiva, sensorial, cognitiva y social, lo cual también tendrá efectos en la forma de dormir.

A los 8 meses, inician las crisis de angustia por separación las cuales se manifiestan con llantos en la ausencia del cuidador, pudiendo incrementar los despertares nocturnos. Adicionalmente, aumenta la aparición de piezas dentarias las cuales pueden inquietar a los bebés durante el día y la noche. Por otro lado, incrementan los hitos motores (6 meses se sientan solos, inicio de gateo 9 meses, 12 meses marcha independiente etc.) junto al desarrollo del lenguaje (primeras palabras). Entre los 16 y 18 meses, inicia el período de autoconfirmación con lo cual buscan hacer cosas solos. Todo lo anterior, tendrá efectos en sus actividades del día y, consecuentemente, el sueño nocturno.

Como verán, el sueño es un hito del desarrollo sumamente dinámico y no se enseña ni se entrena. Pequeños ajustes de rutinas y dinámicas familiares pueden ayudar notablemente, pero siempre con la ayuda u orientación de profesionales especialistas en Sueño Infantil, con una mirada respetuosa y siempre desde la fisiología y neurociencias. Ten presente que, para dormir, necesitamos sentirnos seguros y relajados.

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



CHARLA ONLINE *A tu ritmo*



Agosto 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



Niños, niñas y adolescentes: sujetos de derecho

Abogada Francisca Vargas Rivas

Desarrollo del recién nacido y exterogestación

Ps. Marbelán Inostroza





El Movimiento Libre como un pilar del desarrollo

Parte II

El desarrollo motor y postural autónomo no se da por arte de magia. Para favorecer o permitir el desarrollo fisiológico el bebé necesita un contexto que primero lo vea como una persona capaz y competente. Un entorno que comprenda desde su mirada cómo es llegar al mundo y desarrollarse, no desde la concepción de que el bebé es inmaduro, que aún no puede, que no sabe, que no entiende. Referirnos a los bebés como inmaduros nos hace situarlo en desventaja, ya que no estamos viendo al bebé por lo que es, si no por lo que aún no es. Pues ser “inmaduro” no es un problema, es una característica propia de la infancia y es perfecto.

El mercado y la mirada intervencionista en la que estamos inmersos, nos convence que los bebés necesitan todo tipo de artefactos e intervenciones o “ayudas” del adulto para desarrollarse, para enseñarles, para aprender y lograr los anhelados hitos motores.

Pero nadie nos habla de lo básico y más importante de ofrecer: OPORTUNIDADES.

Para que un bebé pueda expresarse y conectar con ese impulso propio de descubrirse y explorar el mundo necesita primero que todo de vínculos seguros con sus cuidadores. Al menos una persona dispuesta a satisfacer sus necesidades básicas de forma atingente, amorosa y oportuna hacen la diferencia en su percepción del mundo. Para atreverse a explorar necesitan sentir que el entorno es un lugar seguro. Por eso de las primeras cosas que podemos hacer para acompañar el desarrollo de nuestros hijos e hijas es conectar, vernos a los ojos, hablarles, cantarles, tocarlos con cariño y con la intención de transmitir cuidado y amor. Mucho contacto, brazos, porteo ergonómico y superficies firmes donde pueda descansar.

Aproximadamente desde los 3 meses de vida, ya podemos preparar y ofrecer un espacio seguro donde el bebé pueda conocer su cuerpo y sus posibilidades.

Un mat de juego, goma eva o mantita y de 2 a 4 objetos sencillos, livianos y fáciles de tomar para sus manitos pequeñas, será suficiente para ir con ellos a la aventura de percibir su cuerpo en una superficie firme. Sentirán los puntos de apoyo, percibirán con sus manitos y pies libres, texturas y superficies que ayudarán a conformar su esquema corporal. Poco a poco irán practicando y puliendo el movimiento de sus extremidades, elevándolas cada vez más del suelo y empujándose con el apoyo de sus pies. Con el movimiento de las grandes articulaciones (hombros y caderas) fortalecerán la musculatura del tronco como en la mejor clase de pilates.

Lamentablemente, al no contar con esta información y dejarnos llevar por el mercado que nos ofrece infinidad de artefactos para dejar a los bebés, terminamos creyendo que es mejor dejarlos en sillitas, mecedoras o camas, donde el movimiento de hombros y caderas se ve limitado y retenido por estas superficies blandas, y luego nos parece que el bebé se mueve poco.

Las oportunidades de movimiento se ofrecen cada vez que el bebé esté dispuesto, no con el reloj, no con mis expectativas. Se ofrece tanto como sea posible para que así, en su cotidianidad, perciban ese lugar que creamos pensando en ellos como propio, donde el adulto que le acompaña le permite desplegarse, le permite SER.

Camila Puschmann S.
Kinesióloga
@kinecrianza

Cuánto nos hemos desviado del foco, dejándonos llevar por la idea de que los adultos "debemos enseñar" a los niños cómo vivir. Y se nos va la vida en el estrés de lograr que nos haga caso, la angustia de que "no aprende", y la presión del juicio social involucrado. Así cada vez nos alejamos más de nuestro rol de garantes y modelos: garantizar espacios para el desarrollo y modelar un comportamiento ejemplar.



"Practicando el soltar"

Curso grabado a tu propio ritmo. Breve curso práctico donde aprenderás 5 herramientas que te permitirán el soltar en la crianza. Este programa es para ti si:

- Haz leído mucho sobre crianza y teorías, pero a la hora de un desafío no sabes cómo poner en práctica lo que aprendiste.
- Te sientes muy estricta y no disfrutas a tus hij@s.
- Sientes que estás todo el día retando y mandando.
- Quieres aprender nuevas herramientas para el desarrollo de tu hij@
- Deseas conectar con las necesidades de tu hij@

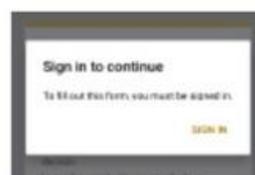
@raizconciente.cl

Inscripciones

Facilita:



Claudia Oliva A



Código de descuento para l@s lectores : Crianza & Consciencia

¿Serán tan terribles los dos años?

Los dos años están estigmatizados por el comienzo activo de las pataletas y las incomodidades, las miradas acusadoras en la calle, los comentarios y sugerencias no solicitados y el choque profundo de nuestras heridas frente al desconcierto de no saber qué hacer.

La percepción actual de los 2 años está muy intrínsecamente vinculada a como nuestra sociedad a lo largo de la historia a acompañado las desregulaciones y expresión de las emociones de niños y adultos. En este transitar, cada uno tiene sus propias versiones de lo que fue disciplinar y a su vez, sus propias heridas sobre como lo hicieron en su niñez.

Estamos tan acostumbrados a no reconocer ni expresar de forma asertiva nuestros sentires, que tendemos a enseñar a los más pequeños el mismo patrón de comportamiento estandarizado: "quiero que seas un adulto competente, pero deseo que de niño seas moldeable". Nos entrapamos en esta dinámica, cuando los dos años son maravillosamente relevantes para lo que hace humanos a los humanos: la voluntad.

Los dos años son terreno fértil para el reconocimiento de las emociones, puesto que es el momento en el que empieza el desarrollo de la personalidad.

Hay muchos hitos que comienzan a ocurrir, como por ejemplo la necesidad de independencia, el "yo solito", el "no quiero", el peak del desarrollo del lenguaje, del probar y conocer límites e incluso, a veces se asocia al comienzo del control de esfínter.

Y justamente es por eso que es tan importante un cambio de conceptos, el bajar el componente social para conectarnos con lo realmente importante en el ejercicio de la mapaternidad: enseñar a un otro a desenvolverse en el mundo de forma efectiva.

A los dos años – en algunas ocasiones un poco antes o un poco después- empieza uno de los hitos más importantes en la vida de todo ser humano, un hito natural, normal y sano; los que hace un tiempo eran bebés, de un momento a otro se convierten en niños.

Si tratamos los dos años como un momento terrible, nos cargamos con una mochila llena de piedras que nos acompañará por mucho tiempo, porque así como pueden ser terribles los 2 años, también lo serán los 3, los 4, los 5... Cuando hacemos un cambio en el lenguaje, cambiamos no solo nuestra perspectiva, sino también la disposición hacia lo que le ocurre al niño o niña.

La psicóloga Jane Nelsen dijo tan sabiamente que "¿de dónde sacamos la loca idea que para que un niño se porte bien, primero tenemos que hacerlo sentir mal?". Regularmente los niños se están comportando como tal, mas son nuestras vivencias y experiencias las que catalogan aquel comportamiento como "bueno o malo". Un niño que está en una desregulación emocional, no se está portando mal, lo está pasando mal y entender eso ya es un cambio estructural de cómo se acompaña la niñez y sus emociones.

Todos nos comportamos de forma más asertiva cuando nos tratan bien y ahí está la clave para entender a tu hijo o hija de dos años. Cambiemos de a poco, pero activamente la percepción y los discursos socialmente aceptados y verás cómo cambia a su vez, tu propia mapaternidad.

Anakena Pavez
Asesora de crianza respetuosa
y disciplina positiva
[@maternidad.ilustrada](https://www.instagram.com/maternidad.ilustrada)

BENEFICIOS DE ANUNCIARTE EN ESTA REVISTA



- Llega directo a tu publico objetivo
- El anuncio no vence
- Difusión adicional por Instagram
- Incluye enlace activo
- Elige en qué sección ubicar tu anuncio
- Ahorra tiempo. Sólo envías la gráfica y listo.

iCONVERSEMOS! +56963040112

"¡Mío!"



La etapa del "mío" es inminente y se suma a los grandes desafíos para los adultos que están a cargo de niños y niñas de esta edad.

Y como todo conflicto, también está lleno de mitos, creencias y prácticas erróneas que sólo contribuyen a aumentar el estrés de adultos y niños.

Es importante visibilizar ciertos "detalles" para contribuir a la comprensión de lo que ocurre más allá de la conducta que el adulto interpreta como inapropiada.

Lo primero a considerar es que los niños pequeños no usan ni entienden el lenguaje de la misma manera que los adultos. Una palabra puede tener muchos significados, incluso muy diferentes del significado universalmente aceptado.

La palabra "mío", que para el adulto es un adjetivo posesivo, es decir, denota propiedad, para el niño puede tener muchos significados, por ejemplo "¡yo conozco esto!" "¡esto me gusta!" "¡me lo quiero llevar!" "¡se parece al mío!" "¡Es mi favorito!", y cualquier otro significado que el niño, en su experiencia individual, le otorgue.

Por este motivo, cuando el adulto interpreta que el niño se quiere quedar con algo que no le pertenece,

y trata de hacerle entender que el objeto no es suyo y lo tiene que devolver, lo único que consigue es iniciar una lucha de poder innecesaria, porque el niño no entiende, el adulto no entiende, pero ninguno quiere perder. ¿Y finalmente quién pierde? por la buena o por la mala, el niño.

Debido a la interacción del adulto el niño relaciona mío con pelea, con defender, con quitar, pero no es el significado que inicialmente le dio.

Si estás en esta etapa, o cuando comience, intenta algo diferente. Dale otra interpretación a la palabra "mío". Por ejemplo di "¿Te gusta ese juguete?, sí, está bonito, a mí también me gusta". No tienes que suponer que tu pequeño quiere adueñarse del mundo, eso existe sólo en la mente adulta. En cambio, puedes suponer que quiere tener una experiencia con el objeto: quiere olerlo, tocarlo, explorarlo, incluirlo en su juego. En la mente del niño no existe la posesión, sólo existe el juego y el momento presente. Cuando sea oportuno, devuelven el objeto o lo dejan donde estaba y verás que no hubo conflicto o fue bastante más suave de lo que esperabas.

Paula Carmona Espíndola
Educatora de Párvulos
@pacarmon

MASTERCLASS GRABADA EL VALOR DE EQUIVOCARSE

Enojarse o lamentarse por los errores no sirve para nada.

Mejor aprende a transformarlos en maravillosas oportunidades de aprendizaje y ¡descubre su gran valor!

ACCEDE AQUÍ

DESARROLLO DEL LENGUAJE

CONVERSANDO DE 2 A 4

Dentro de mi trabajo, siempre me preguntan cómo debiera hablar un niño a X edad y suelen hacer de ejercicio el comparar a sus hijos con otros niños que ya conocen. Mi respuesta invita a considerar siempre la diversidad, recomendando observar y potenciar sus habilidades, así como también, evaluar con apoyo profesional fonoaudiológico siempre que tengan dudas.

Entonces, ¿Qué esperar en etapa del desarrollo comunicativo? Es clave destacar que, desde los 2 años, los niños comienzan un importante desarrollo en su independencia y autonomía, la cual se traduce en un incremento de requerimientos a nivel verbal (no es que hacen todo solos, si no que muestran un claro interés en hacerlo). Entre los 2 y 3 años, su repertorio de vocabulario tiene un notable incremento con lo cual podrán complejizar sus frases al momento de pedir (unen 2 o más palabras formando frases simples aún con errores gramaticales). Usan alrededor de 50 a 200 palabras. Logran comentar cosas que no se encuentran incluso dentro de la misma habitación. Aumenta la variabilidad de sonidos a nivel del habla. A nivel general, los adultos suelen entender lo que dicen. A nivel comprensivo, ya reconocen palabras más complejas incluso opuestos (ej.: abre- cierra, grande-chico, etc.). Además, pueden seguir instrucciones compuestas como por ejemplo "busca la cuchara y ponla en la mesa" y entienden palabras nuevas con mayor velocidad.



Ya entre los 3 y 4 años, los niños suelen utilizar un lenguaje muy similar al de los adultos en cuanto a su nivel de complejidad. Utilizan mayor número de palabras para describir (entre 500 a 1000). Ya reconocen figuras geométricas y son capaces de identificar y nombrar a más integrantes de la familia, incluyendo abuelos, tíos y hermanos. Son capaces de responder a preguntas con encabezados tipo: qué, quién y dónde. Tienen un extenso uso de pronombres personales. Utilizan correctamente varios plurales. Y se les suele entender la mayoría de lo que dicen con uso de oraciones de mayor complejidad, incluso, relatando situaciones pasadas con otras personas.



Entonces, ¿cómo acompañamos desde casa? Siempre muestra interés a lo que busque comunicar, no importa cómo lo diga, apoya si es necesario y, sin corregir, modela la forma apropiada de hablar. Fomenta el aumento de vocabulario a través de lectura de cuentos y juega a crear historias cambiando los finales, incluso los personajes. Juega a descubrir objetos ocultos otorgando atributos, categorías semánticas y describe para qué se usan. Realiza preguntas abiertas que inviten al desarrollo del lenguaje, evitando aquellas cerradas que sólo tienen como respuesta "sí" y "no". Describe fotos de familiares y lugares y conversen sobre las sensaciones vividas en aquellos momentos. Finalmente, da libertad comunicativa. El lenguaje espontáneo surge de sus propias motivaciones, con lo cual, son significativas en los relatos de nuestros niños. No olvides asesorarte siempre que lo necesites.

Yerka Fabianovich Beltrami
Fonoaudióloga
@apoyamor

El desarrollo del lenguaje es un proceso evolutivo que requiere la sincronía de distintos factores para lograr un resultado óptimo. El lenguaje hablado es una herramienta universal para la comunicación, es decir, se puede usar de forma masiva, pero no es la única forma de comunicarse. Por eso se dice que algunos niños "no necesitan hablar", pues la mamá o la abuela, "le entiende todo". Generar instancias de comunicación a través del habla ayuda a niños y niñas a desarrollar este recurso para "pertenecer".



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

De kínder a primero básico ¿Cómo lograr una transición respetuosa?

Se llama articulación de niveles al proceso planificado que organiza las estrategias más adecuadas para lograr una transición de párvulos a básica de forma exitosa y coordinada, basándose en aspectos como políticas públicas, necesidades pedagógicas, experiencias previas y las expectativas que tengan en ese momento como comunidad educativa.

No obstante, estas acciones están centradas en los adultos, dejando de lado a niños y niñas que son quienes viven la transición. Son ellos y ellas quienes van a asumir un cambio y tendrán que poner en juego herramientas, principalmente emocionales.

En este sentido, para lograr una articulación respetuosa, es relevante considerar el contexto y cómo vive la experiencia el niño que transita hacia el nivel básico.

Es así como, dentro de las determinaciones que se tomen, es relevante considerar:

- 1.- Tener claridad del desafío particular que implica
- 2.- Cuáles son las herramientas con las que cuenta actualmente el niño para asumir ese desafío (Respetando la individualidad).
- 3.- Conocer las características de desarrollo de quien o quienes vivirán la transición.
- 4.- Considerar los intereses del niño y vincularlos a la propuesta.
- 5.- Permanecer en constante dialogo entre quienes participan de la selección de estrategias para la articulación.
- 6.- Y lo más relevante: atender a las emociones que se generan, respetarlas y acompañarlos para gestionarlas.

Validar a quien está enfrentando un cambio, es lo más importante al momento de pensar en estrategias de transición cuando se plasma un plan de articulación y esto se evidencia en la medida que existen principios como la **progresión**, es decir, ir paso a paso cuando se trata de complejizar una tarea, **flexibilidad**, entendiendo que es un proceso gradual que requiere una adaptación, **significado**, es decir, que tenga sentido para el niño.

Patricia Cavides Hinojosa
Educatora de Párvulos
Magíster en Currículum y Educación



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.teraideas.cl

Educación sexual desde la niñez

Un aspecto muy importante en la educación sexual de los chicos, cuando comienza a acercarse a la pubertad, es que sepan y comprendan los cambios que vendrán en su cuerpo y se sientan con la libertad de hablar y preguntar sobre el tema.



Si crecen sin acceso a una información clara y cercana corren el riesgo de:

- ⊖ que desarrollen temores, inseguridades o vergüenza sobre sí mismos.
- ⊖ que sientan que su cuerpo es asqueroso o tiene algo raro o deforme.
- ⊖ que busquen en el porno información y terminen creyendo que los cuerpos normales son como se ven en las películas.



— *Despertando la consciencia*

En cambio, es importante que sepan que:

- ✓ Todos los cuerpos son diferentes e igualmente valiosos
- ✓ Obviamente también los genitales son todos distintos y no hay uno mejor o peor.
- ✓ Es normal que cambie su olor corporal y se ponga más intenso
- ✓ Es normal que la piel y el cabello se pongan más grasos, eso NO es suciedad, pero sí requiere que los hábitos de higiene sean más rigurosos .

Cuando pensamos en la educación sexual la asociamos a las relaciones sexuales y la orientación sexual, pero para llegar a esas conversaciones hay un camino previo. Hoy es fundamental que a lo largo de toda la niñez hablemos con los niños sobre su cuerpo, sus emociones, sus afectos. Sobre su cuerpo deben saber los nombres correctos de todas las partes, los procesos y cambios propios de la pubertad. Lo más importante es que todos los cuerpos y, obviamente, los genitales también son distintos en cada persona. Dales confianza para que te pregunten sobre su cuerpo, no evadas sus preguntas. Es más sano decir, "no sé, lo averiguaré" antes que evadir. Ojalá tener en casa libros didácticos a los que puedan recurrir.

Sobre sus emociones, tienen derecho a sentir todas las emociones, independiente de su género, cómo se llaman esas emociones, y sentirse con el derecho a expresarlas. Deben saber que todas sus emociones son válidas. Nadie les puede decir que están exagerando frente a algo o cómo deberían sentirse.

También deben saber que una emoción no les da derecho a comportarse inadecuadamente. Puede sentir rabia, pero no puede golpear a alguien porque siente rabia.

Sobre sus afectos, deben saber, no están obligados a sentir afectos por determinadas personas. Querer a alguien no significa permitirle que los pasen a llevar. Qué otra persona los quiera no significa que les puedan presionar a hacer algo que no quieren.

Carmen Moraga
Psicóloga Infanto-juvenil
Especialista en educación sexual
@carmen_amancay

La mayoría de los aspectos del desarrollo se dan en un proceso evolutivo. Esto significa que van ocurriendo progresivamente. La sexualidad es un proceso evolutivo que comienza desde el nacimiento, comenzando con la configuración del esquema corporal, la apreciación del propio cuerpo, la identificación de sus partes, la identificación de emociones, la interacción con otros. Todo de manera cíclica y no lineal.

La Pubertad y el despertar de un nuevo Yo

La pubertad es un momento decisivo. Salimos al fin del campo materno, para comenzar a experimentar el propio. Nuestro cuerpo comienza a diferenciarse del cuerpo de los demás, desarrollando sus propias características en tiempos/formas diferentes y diversas. Nuestro pensamiento se vuelve crítico y comienza a abrirse paso la reflexión. Existe el potencial creativo latente: despierta el deseo, despierta el instinto reproductivo y con ello, la necesidad de comprender y experimentar para darle un sentido bello y profundo a la sexualidad.

Existe una conexión entre esta etapa vital y la manera en la que elegimos vivir nuestra vida adulta: los sistemas de creencias más fuertes y arraigados, la moral, el sentido de interdependencia, el coraje y la voluntad de ejecutar mis aspiraciones en el mundo material se desarrollan en ésta etapa. Basándonos en ésta visión, la educación de hoy debe ser coherente con la sociedad del mañana, la educación debe ir un paso por delante, debe ser visionaria, debe ser constructiva.

Aquí te comparto algunos aspectos que sugiero recordar para generar un impacto positivo en su vida futura:

 Es sumamente importante responsabilizarse de que los niños tengan acceso a figuras referentes que sean inspiración, coherentes, que marquen una pauta de lo que es posible para ellos. Acércalos al arte, la cultura, las ciencias, etc.

 Sé coherente. No podemos ocultarles lo que SOMOS a nuestros hijos, por eso, no sermonees ni des cátedras valóricas si tu mismx no lo practicas.

 Cultiva una forma clara y amplia de pensar, y exprésate ligando conceptos de forma lógica y auto elegida, extrayendo solo lo esencial del proceso. Al hacerlo de forma regular, te harás capaz de expresar pensamientos de forma clara y ecuánime, modelando una comunicación efectiva/constructiva.

 Practica la capacidad de amar y de ser imparcial, haciendo preguntas en lo cotidiano, tomando parte en aquello que hacen y por lo que se interesan los niños. Percibe silenciosamente lo que ellos vivencian y escúchales, de manera de dedicarles diariamente al menos 10 min de atención íntegra exclusiva.

 No te dejes llevar por la apariencia “ruda” del púber, ellos siguen amando jugar, pintar, hacer rondas y cantar en movimiento. Cuidar el crecimiento y madurez interior es tarea fundamental en esta etapa en que son presionados e invitados constantemente a “hacer cosas de grandes”.

 Es necesario profundizar en la construcción de su autoestima, su identidad y reconocer la sexualidad desde sus cualidades más profundas, bellas y significativas, para contribuir a que todos los cambios que viven vayan cobrando un sentido para el alma y la emoción, generando una sana base de relacionamiento con su propio cuerpo, sexualidad, ciclos y bienestar.

La pubertad es una puerta al auténtico ser que es nuestro/a hijo/a. Es una oportunidad de conocernos de nuevo, y requiere, como todas las etapas de crianza en presencia, que desarmemos nuestra propia experiencia puberal para cuidar y acompañar amorosamente el crecimiento y desarrollo del Yo para los pequeños grandes humanos del mañana. Te invito a cuidar la pubertad, a cuidar el alma infantil, aún cuando parezcan grandes e independientes, pues más que nunca nos necesitan como ancla amorosa en el caos que están viviendo.

Daniela Abarcia A.

**Guía de Menarquía, acompañante de Madres.
Directora Escuela online de Educación Menstrual
"Guardianas de la Sangre"
@guardiana.menarquiyapubertad**

Comprender los procesos que viven los hijos en las distintas etapas de su desarrollo abre la puerta a una mejor relación. Pero no es suficiente. Hay un factor interno que influye en el adulto cuidador: su propia experiencia a esa edad. No importa cuánto entiendas lo que está viviendo tu hijo/a, si tienes heridas emocionales abiertas, si has cargado un dolor sin sanar, desde tu pubertad, te costará más conectar con su proceso.

Socialización en la pubertad

La pubertad es una etapa de transición entre la niñez y la adolescencia, ya lo sabemos, pero ¿Qué implicancias tiene a nivel social?

Justo hasta antes del inicio de la pubertad, niños y niñas suelen ser más apegados a su familia y a su espacio. Disfrutan con sus amigos, en cumpleaños o de visita con familiares, pero siempre con la tranquilidad y seguridad que les brinda saber que pueden volver al hogar y refugiarse en los brazos de mamá o de su cuidador principal.

La pubertad marca el inicio de un cambio importante, que a mediano plazo se transformará en volar del nido y salir al mundo, pero es un proceso lento y metódico, en el que nada es por azar. Lo que hasta ahí se vivió al interior de la familia, a partir de ahora se trasladará hacia su grupo de pares. Por tanto la experiencia familiar previa va a determinar las herramientas y recursos con los que cuenta para su nueva etapa de socialización. ¿Cómo se resolvían los problemas en la familia? ¿Cómo enfrentaban las nuevas experiencias? ¿Cómo se relacionaban con personas que piensan diferente? ¿Cómo se expresaban las emociones? ¿Cómo interactuaban con personas desconocidas? Todas estas pautas que el niño aprendió al interior del nido familiar, el púber lo pondrá en juego al relacionarse con sus pares.

Es importante considerar que durante la pubertad los niños seguirán estando muy apegados a la familia, pero sintiendo una fuerte atracción por las experiencias sociales con personas de su edad. Su vida social sigue dependiendo de los adultos a su cargo, y necesitarán permisos, traslados y acompañamiento mientras van adquiriendo las herramientas necesarias para hacerlo por sí solos.

Así, es característico que a esta edad ocurran las primeras pijamadas (con o sin quedarse), salidas al mall "solos", panoramas en el cine con su grupo de amistades, e incluso las primeras fiestas de "trasnoche". Esto significa un verdadero desafío para madres y padres que aún no se convencen de que su pequeño tesorito que en la mañana estaba ordenando sus juguetes favoritos, en la tarde está pidiendo permiso para salir "¡solo!"

Aquí es clave que los adultos  a cargo de pre-adolescentes tengan la capacidad de manejar sus propias emociones en lugar de traspasarlas al niño

en forma de aprehensividad. Que la decisión de conceder el permiso pase por lo práctico y no por los miedos que le acechan. Que la disposición a acompañar o permitirle salir en compañía de otro adulto de confianza, tenga que ver con la disponibilidad de tiempo y no con creencias limitantes. En la medida que el púber sienta el respaldo de un adulto que le deja espacio para vivir su experiencia a la vez que se muestra disponible para acogerlo y darle seguridad cuando necesita contención, va a desarrollar las herramientas necesarias para adquirir mayor seguridad y confianza en sí mismo.

Con el tiempo, poco a poco el grupo de pares irá cobrando más importancia en la vida del niño, y la familia irá quedando relegada a un segundo plano. ¡Pero no te engañes! no significa que ya no necesiten a la familia, la siguen necesitando (siempre), pero de otra manera.

En esta transición hacia la adolescencia, en un comienzo los pre-adolescentes pueden tender a compararse constantemente con los demás, habitualmente en desmedro de su propia imagen. Aquí será clave los mensajes que haya escuchado sobre sí mismo durante su niñez. No los halagos, sino los mensajes realmente empoderantes y alentadores, como "eres única y me hace feliz ser tu mamá" o "eres un elemento fundamental en nuestra familia".

Ellos están buscando pertenecer. Todas las personas necesitamos pertenecer a un grupo, y a esta edad quieren pertenecer a SU grupo, sus pares, a quienes ellos admiran, y en ese proceso podrían errar el foco de su admiración. Es importante que puedan contar con adultos que validen sus decisiones, les ayuden a observar sus resultados y les alienten a volver a intentarlo, sin avergonzarles ni humillarles.

Paula Carmona Espíndola
Educatora certificada en Disciplina Positiva
Asesorías en crianza
[@pacarmon](#)

La forma más sana de transitar el ciclo vital de los hijos es aceptando que siempre están en constante cambio. Lo que hoy no le gusta, mañana sí, lo que hoy le interesa, mañana no. Un ejemplo claro lo tenemos en los accesorios de seguridad que usamos cuando son bebés: llega un momento en que ya no necesitan la barrera en la orilla de la cama, el tope en los cajones, la silla de seguridad en el auto. Eso también se debe reflejar en la forma de materner / paternar.



primer **congreso**
DE CRIANZA RESPETUOSA

criar con
RESPETO
una RESPONSABILIDAD SOCIAL

-  ONLINE POR PLATAFORMA ZOOM
-  01, 02 y 03 DE SEPTIEMBRE DE 2023
-  09.00 A 17.00 HORAS
-  WWW.REDCRIANZARESPETUOSA.CL

La adolescencia y su choque con el sistema educacional

La adolescencia es un período de profundas transformaciones. Hay importantes cambios cerebrales, cambios de identidad, aumento de interés por sus pares, se subestiman los peligros y un aumento de interés en la sexualidad. El cerebro viene programado biológicamente para que nuestro@s hij@s dejen el nido..

Uno de los principales cambios que suceden a nivel cerebral es la poda neuronal, donde se eliminan las conexiones débiles y se mantienen aquellas que son utilizadas frecuentemente (para bien o para mal). Esta poda neuronal ocurre principalmente de noche (por ello es muy importante la calidad de su descanso). Otro cambio a nivel biológico es la descoordinación entre áreas del cerebro que tienen que ver con la gratificación y la percepción de amenaza o peligro. A esto se le suma la inmadurez de la corteza prefrontal (que es la encargada de la autorregulación, toma de decisiones y pensamiento moral).

Todo lo anterior hace que los adolescentes sean vistos como: impulsivos, desafiantes, irresponsables, inmaduros, inestables emocionalmente, hipersensibles y no piensan en las cosas antes de hacerlas.

Saber este gran detalle, desde el área de la educación y como padres, nos permite acompañar su desarrollo sin caer en el desaliento ni tomarnos sus conductas a modo personal.

El sistema educacional, la duración de la jornada escolar y el reglamento escolar que orienta el accionar de directivos, profesores y profesoras ante conductas de niños, niñas y adolescentes, muchas veces no coincide con las necesidades de un cerebro adolescente. Por lo que caemos en los sermones, excesos de castigos, evaluaciones deficientes sin saber qué más hacer. En vez de ser una etapa de desarrollo y expansión, se transforma en una etapa desafiante de la cual deseamos salir luego de ahí.

Hay pequeñas acciones que podemos hacer como docentes que nos permite conectar más con las necesidades de nuestros alumnos y alumnas:

Involucrarlos en las decisiones y hacer acuerdos: el cerebro adolescente ante una orden o mandato se bloquea e inmediatamente entra en la lucha de poder. Generar acuerdos sobre las reglas de la sala, de cómo almorzar respetuosamente, cuáles serán nuestras actividades de distensión, qué hacer cuando

lleguen tarde después del recreo, etc les da un sentido de pertenencia. Al ser escuchados y validadas sus ideas, tienden a cooperar más que cuando solo mandamos.

Soltar el control, lo que no significa que harán lo que se les dé la gana, sino más estar en un segundo plano para que ellos tomen protagonismo en sus actividades y sus decisiones, permitiéndoles que experimenten las consecuencias naturales de sus acciones (siempre que no esté en riesgo ni su salud ni seguridad) acompañando su sentir y transformando sus desaciertos en instancias de aprendizajes.

Técnicas de respiración, autorregulación y mucha educación emocional. Más allá de dar explicaciones complejas y abstractas (en un momento que el cerebro aún está en desarrollo) es enseñarles a gestionar su ansiedad, la euforia, el miedo y la rabia (entre las principales emociones adolescentes) Para esto primero nosotros como adultos debemos saber gestionar en nosotros para después enseñar. Castigar, humillar e ironizar con las acciones que son consecuencia de su sentir, más allá de desarrollar sus habilidades bloquea su aprendizaje y nos aleja aún más de ell@s.

Tener en consideración estas transformaciones, nos permite tomar esta etapa como un segundo nacimiento, donde podemos reparar nuestras relaciones con ellos y darles las habilidades para que sean adultos integrales. Conectar con mi adolescente interior puede ser una brújula de acompañamiento asertivo.

Claudia Oliva
Educatora de Disciplina Positiva
y Educación Emocional
[@raizconsciente.cl](https://www.instagram.com/raizconsciente.cl)

Las personas que se han abierto a la posibilidad de mirar más en profundidad esta etapa, conocerla, adaptarse, y participar con su adolescente, han descubierto otra cara de la cual no se habla tanto, pero es mucho más disfrutable y enriquecedora. Intercambiar energías con un adolescente es sumar vida, sumar fuerza. Ellos nos dan determinación, nosotros les damos experiencia.

Sembrando Confianza

El Valor de las Herramientas Infundidas en la Infancia

La adolescencia es una etapa difícil, tanto para los propios adolescentes, como para sus madres, padres y cuidadores. Una de las tareas de esta transición a la vida adulta es diferenciarse de los padres para poder construir la propia identidad. Es una tarea compleja, que supone aventurarse en la búsqueda de las propias experiencias, opiniones, ideas, así como también observar críticamente a las figuras parentales, a los adultos y a la sociedad, para cimentar su propio ser y estar en el mundo.

Sin duda, esta iniciativa está teñida por la prefrontalidad propia de la adolescencia, lo que se evidencia, entre otras cosas, en una conducta más impulsiva, en la toma de decisiones más arriesgadas y en la falta de regulación emocional. Es esperable, por lo tanto, que mamás y papás sientan miedo y preocupación de lo que esta nueva independencia empieza a significar para la vida de sus hijos/as adolescentes. Al mismo tiempo que los y las adolescentes se sientan incomprendidos, mostrando su rabia y frustración al respecto, que muchas veces vemos en conductas de rebeldía a la autoridad parental.

Todo esto a menudo genera tensión y conflicto en la relación de adolescentes con sus figuras parentales. Mamás y papás, en la búsqueda de proteger y guiar a sus hijos/as, pueden entrar en un espiral de formas de interacción que se rigidizan en los límites y las reglas; lo que es fuertemente rechazado por los adolescentes, conduciendo a una distancia y resentimiento en la relación.

En este desafiante proceso, ¿has reflexionado acerca de la crianza que has llevado con tus hijos/as durante su vida? Te quiero invitar a pensar en eso: ¿qué valores le has enseñado?, ¿qué cosas le contaste del mundo?, ¿cómo le dijiste que se resolvían las situaciones difíciles? Después de este viaje, te invito a que observes a tu hijo/a con atención y lo describas: ¿cómo es tu hijo/a?. Si esta

persona que estás describiendo, fuera el hijo/a de otra persona, ¿podrías decirle a esa mamá, a ese papá “tranquila/o, todo va a estar bien, tu hijo/a puede hacerlo, le has enseñado bien” o “tranquila/o, cualquier cosa, tu hijo/a te va a contar”?

La confianza en tu hijo/a, la confianza en ti como su mamá o su papá son claves. Han transitado juntos un viaje que merece ser honrado. Tu hijo/a se enfrenta a sus nuevas búsquedas con un maletín de herramientas que le has ido entregando, con recursos que le has ayudado a construir. No está pulsando su entrada al mundo adulto en absoluto desconocimiento de sí mismo, de ti, del entorno. Sí, la adolescencia tiene vicisitudes que pueden ser difíciles, y la confianza no se trata de esperar que lo resuelvan todo bien y que no se metan en problemas, sino más bien, de recordar que has sembrado conversaciones, abrazos, acompañamiento, disponibilidad para acudir a ti en caso de necesidad, información relevante sobre el funcionamiento del mundo y las relaciones con los otros. Hacia la vida adulta vas a cosechar aquello que has sembrado, cada una de las experiencias de la crianza pueden ser un cimiento en el camino hacia la vida independiente y autónoma.

Bárbara Riveros Pérez
Psicóloga infanto - juvenil
@matriaesencia

NUEVO E-BOOK



¡CÓMPRALO AQUÍ!

**Corto, conciso y
fácil de leer**





Soltar a los hijos

Como todas las madres primerizas, fui muy inexperta en este camino, tratando de hacer lo mejor que podía con lo que tenía. El apoyo de mis padres y hermana fue fundamental, ya que fui madre soltera. La relación con el padre no funcionó y él abandonó su papel.

Mi hija siempre fue creciendo en una familia llena de amor, en mi país de origen, pero llegó el momento de partir, dejar el nido y volar para tener nuestra propia vida. Estando en un nuevo país, una nueva cultura, nuevas personas en nuestra vida, me llenaba cada vez de más miedo al profundizar a lo desconocido, pero siempre pensando que tenía que ser capaz de lograrlo. Me daba terror pensar en dejarla en un colegio nuevo, con personas totalmente desconocidas y con un idioma diferente.

A medida que el tiempo iba pasando lo íbamos logrando, asumiendo los cambios que conllevan esta experiencia, su nueva autonomía, siendo tan pequeña. Para este tiempo ella tenía 9 años, ya hablando otro idioma perfecto y tratando de encajar en esta nueva cultura. Nosotras, mientras tanto, trabajando fuertemente para poder brindarle una estabilidad, la que poco a poco fue llegando.

A medida que el tiempo pasaba, los cambios eran más grandes en ella, en su personalidad, en sus experiencias, sentía cómo cada vez era más independiente, aunque, en mi afán de que siempre estuviera "bien", empezó mi sobreprotección.

Realmente siento que aquí me olvidé de mí, dejé de ser yo para ser lo que ella necesitaba y lo que era "correcto", no solo para ella, también para todas las personas que me rodeaban.

Todo durante esta época fue tranquilo, hasta que mi

niña terminó sus estudios en la primaria y entró a un nuevo colegio a su secundaria. Aquí se tornó todo de un caos y una angustia inevitable en mi inconsciente. Ya cuando ella entra en sus 17 años, empezamos a tener conflictos de familia, sin entender por qué nuestra adolescente empezó a tener cambios en su comportamiento, desacordes con la educación que creíamos que habíamos forjado. Normalmente yo veía los comportamientos de otros adolescentes "normales" hasta que los hacía mi hija, y me frustraba mucho ver cómo estaba actuando. Decidimos tomar terapia las tres, individualmente y luego de familia. Aquí nos empezamos a dar cuenta de todo lo que nos guardábamos, pero lo importante es que estábamos en consciencia para arreglarlo poniendo cada una de su parte.

Hoy, luego de un año, ella terminó su secundaria, y me encuentro con un nuevo sentimiento. No sé cómo llamarlo, dicen que es el síndrome del nido vacío. Ok, por lo menos ya tengo un nombre para estas emociones. No las entendía hasta hoy. Entiendo que es una etapa que también pasamos todos los padres, y nunca se habla de esto, de esta sensación de ¿ahora que voy a hacer? Mi hija ya creció, y ya toma sus propias decisiones, y las debo aceptar así no me parezcan lo mejor. Ya debe ser responsable. Y entra la duda: ¿y si no lo es por su edad? Pero luego me respondo, "yo lo hice bien, ella va a estar bien". También estoy tratando de aprender a soltar, soltar y entender que ella tiene que tener sus propios aprendizajes y eso está bien.

Lili Carmona
Colombiana viviendo en E.E.U.U
Mamá de una adolescente

Hacer las cosas bien o ser "buena mamá" no significa no equivocarse, sino que es darse cuenta de que algo anda mal y tomar acción al respecto. ¡Reconóctete en eso al menos! que cuando has identificado que algo anda mal, has tomado acción o al menos la tomarás desde ahora.



Paula Carmona E.

+56 9 63040112

Asesorías en crianza

Enfoque respetuoso

Acompañamiento terapéutico para adultos

En la sanación y transformación de la crianza recibida

Orientación pre-matrimonial

Para tomar una decisión consciente

Talleres para niños y adolescentes

En educación emocional y solución de conflictos

Talleres para apoderados y educadores

En herramientas respetuosas para la disciplina y manejo de conflictos

 @pacarmon

Cómo establecer acuerdos efectivos

Uno de los comentarios más frecuentes en mis talleres dice relación con los acuerdos y la inefectividad que revisten en la interacción adulto - niño. Lo típico es que el adulto cumple su parte, y cuando es el turno del niño, en el mejor de los casos se llenan de excusas y evaden su compromiso.

El principal problema que encuentro en esta estrategia es que, en realidad, no existe un real "acuerdo", sino más bien es una amable imposición que el niño "acepta". Un típico ejemplo de esto puede ser: "ya, yo te voy a ordenar estos juguetes y después tú ordenas el resto, **¿de acuerdo?**"

La forma de plantear el acuerdo es muy importante a la hora de evaluar la efectividad. Esta forma mencionada no funciona, simplemente porque es el adulto quien dice lo que tiene que hacer el niño. El niño, por su parte, acepta como única opción, porque a esta altura ya aprendió que tiene que complacer al adulto para sobrevivir, o, lo que es lo mismo, para sentirse amado. Entonces no tiene más opción que aceptar, lo que no significa que tenga la real intención de hacerlo (es probable que ni siquiera haya entendido qué tiene que hacer).

Un acuerdo realmente efectivo y respetuoso, tiene como base la iniciativa de todas las partes involucradas, sin que haya una imposición de por medio. Para que esto ocurra así, cada persona debe decir lo que está dispuesta a hacer. Si una persona le dice a otra lo que tiene que hacer, automáticamente se transforma en imposición.

Aquí te voy a compartir un paso a paso para que puedas establecer acuerdos más efectivos y respetuosos:

Paso 1: Expone el problema de forma clara y simple. Por ejemplo: Los juguetes están esparcidos en el suelo y es momento de ordenar.

Paso 2: Haz una pregunta que invite a proponer una solución. Por ejemplo: ¿Qué puedes hacer para ordenar tus juguetes?

Paso 3: Este paso, y los siguientes, dependen de la respuesta que te dé el niño. Enfócate en que él proponga lo que puede hacer, en lugar de decírselo. Al principio puede ser difícil con niños acostumbrados a que el adulto siempre decida lo que los otros van a hacer, pero con dedicación y espacio, lo lograrán.

Si responde "no sé", ayúdale con preguntas como: "¿cómo ordenaste ayer?" o comentarios como "el otro día te vi levantando los juguetes con la pala". Esto ayuda a darle ideas sin decírselo.

Paso 4: Ofrece algo que puedes hacer tú para ayudar a resolver el problema. Si el niño se hace cargo completamente de su responsabilidad, puedes ofrecerte para algo complementario, como poner música, preparar un rico postre para disfrutar juntos cuando termine o algo que a ti se te ocurra y que quieras hacer.

Paso 5: Refuerza el acuerdo. Es muy útil verbalizar en voz alta lo que acaban de acordar. Por ejemplo: "Entonces este es nuestro acuerdo: tú vas a ordenar los juguetes con el camión tolva y yo por mientras voy a servir helado con galletas para que hagamos un picnic en el living cuando termines"

Paso 6: Al cumplirse el acuerdo, cuando todos los involucrados han hecho su parte, agradece y reconoce el cumplimiento del acuerdo. Por ejemplo: "gracias por cumplir con tu parte del acuerdo, así pudimos tener este picnic"

Si ya llevas tiempo funcionando de la forma que no sirve, y quieres implementar esta nueva forma, te recomiendo anticipar al niño que vas a probar algo diferente y necesitas de su colaboración. Puede que te ponga a prueba un par de veces, pero si eres constante y genuina/o, verás como pronto se alinean con la nueva forma de llegar a acuerdos y ejecutarlos.

Paula Carmona Espíndola
Educatora certificada en Disciplina Positiva
Asesorías en crianza
@pacarmon

A veces los adultos se enneguecen tratando de resolver un conflicto siempre de la misma manera, y en lugar de reconocer que la estrategia no funciona, aseguran que el niño es el problema, que no entiende. Es momento de abrirse a la posibilidad de que se puede estar equivocado e intentar algo diferente.



DE CRIANZA & CONSCIENCIA

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

+56 9 63040112

@decrianzayconsciencia

pacarmon@gmail.com