

# DE CRIANZA & CONSCIENCIA

*Desde la gestación hasta la adolescencia*

## **Mi parto soñado**

Hecho realidad

## **Dolor al amamantar**

De lo teórico a lo práctico

## **Porteo ergonómico**

O fisiológico

## **Consejos que no pedí**

Sobre el pañal de mi hijo

## **La pre-adolescencia**

También pasará

## **Arte y adolescencia**

Un recurso de gran valor

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

SEPTIEMBRE 2023

NÚMERO 04

CIRCULACIÓN GRATUITA



**Lee el primer número de la revista clickeando en la imagen**



## Editorial

# Un recurso de consulta



Me emociona observar cómo esta revista comienza a tomar vida propia.

Si bien yo soy el puente para que la información llegue a tí, y cada mes me dedico a planificar, recopilar los textos, diagramar, editar y enviar, siento que hay una fuerza de vida superior a mí que dirige todo.

Poco a poco las ideas sobre qué textos incluir, a quien contactar, qué extensión ofrecer, van llegando de manera fluida y sin demasiado esfuerzo.

Cada número toma su propia "personalidad" y se presenta ante ti como un todo que no deja a nadie indiferente. ¡Y ya estamos en el cuarto número!

Amo poder conjugar en un sólo lugar temas tan variados, como puerperio, adolescencia, juego, en fin. Todo lo que habitualmente encontramos siguiendo a chorrocientas cuentas, esta revista te lo ofrece en un sólo lugar. ¡Me siento orgullosa de eso!

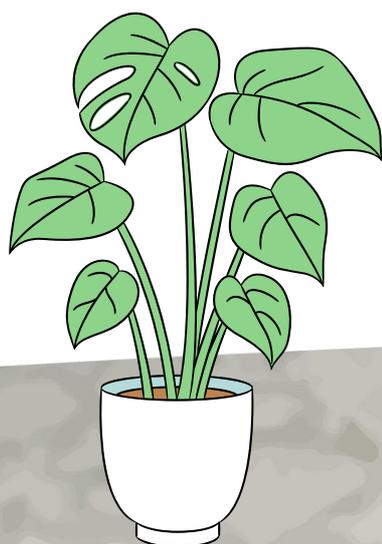
Gracias por estar del otro lado de la pantalla. Gracias por alegrarte cada vez que llega un nuevo número a tu correo y por devorarte la lectura.

Espero que poco a poco vayas sintiendo que esta revista también es tuya, y puedes opinar y participar comentando en las publicaciones de instagram, dando ideas de temas, aportando experiencias o conocimientos, y un largo etcétera.

**Paula Carmona Espíndola**  
**Editora**

# Tabla de contenidos

<b>Columna y testimonios</b>	<b>3</b>
<b>Autocuidado, pilar de una crianza respetuosa</b>	<b>4</b>
<b>Paternidad y maternidad</b>	<b>6</b>
<b>Mi parto soñado hecho realidad</b>	<b>7</b>
<b>¿Qué pasa en el puerperio?</b>	<b>8</b>
<b>Dolor al amamantar</b>	<b>9</b>
<b>Biodanza y crianza</b>	<b>11</b>
<b>Porteo ergonómico o fisiológico</b>	<b>12</b>
<b>Juguetes para bebés ¿Cómo elegirlos?</b>	<b>14</b>
<b>¿Cómo elegir cuentos para 2 a 4 años?</b>	<b>16</b>
<b>Consejos que no pedí sobre el pañal de mi hijo</b>	<b>17</b>
<b>¡Vamos a jugar!</b>	<b>19</b>
<b>3 elementos básicos para enseñar límites</b>	<b>20</b>
<b>Yoga y meditación cómo complemento hacia una crianza consciente</b>	<b>22</b>
<b>Ser mamá de mi hija mayor</b>	<b>23</b>
<b>Mi camino hacia una educación respetuosa</b>	<b>24</b>
<b>Caminando junt@s en el sendero de la adolescencia</b>	<b>26</b>
<b>La pre-adolescencia también pasará</b>	<b>27</b>
<b>Arte y adolescencia</b>	<b>29</b>
<b>Aprendiendo de mi hij@ adolescente</b>	<b>31</b>
<b>Cuando ese "ratito más" se vuelve eterno (sueño en adolescentes)</b>	<b>32</b>
<b>¿Te cuesta poner límites?</b>	<b>34</b>



## Columna de opinión

### Los buenos tratos no son la ausencia de malos tratos

Los buenos tratos a la niñez y adolescencia, no son la ausencia de malos tratos (Gómez E., 2020), concebidos como alguna forma de castigo físico, abuso, negligencia, vulneración y/o explotación. Existe aún confusión en la utilización de estos conceptos, que ha llevado a encubrir y justificar malas prácticas de padres, madres, docentes y cuidadores, en su ejercicio de crianza, enseñanza y cuidados hacia niños, niñas y adolescentes (NNA).

Esto puede ser concebido como un fenómeno cultural, donde nuestra historia e idiosincrasia han dejado huella. Generación tras generación, se ha traspasado una mirada de la niñez, donde se menoscaba su legitimidad, madurez, dignidad, derechos, entre otros.

Aun cuando, existen avances hacia un cambio de paradigma, continúa muy en nuestro interior como sociedad, la subestimación de la niñez a través de una mirada adultocéntrica del mundo, primando la perspectiva del adulto por sobre las necesidades de los NNA.

Entonces ¿qué son los buenos tratos?

Los buenos tratos, es ir más allá en la relación con un otro, es poner en perspectiva el amor, respeto, legitimidad y dignidad de la persona que se encuentra frente a mí, independiente de su edad, género, condición social, etc. El tratar bien, es respetar las necesidades de los NNA, activar nuestra capacidad de leerlos, comprenderlos y ser responsivos a sus necesidades y derechos. Y esto requiere un cambio social, de cómo nos relacionamos con el mundo, de cómo quiero ser tratado y estar dispuesto a un cambio de patrones, revisando mi propia historia.

Por lo que, antes de actuar, pregúntate ¿esto se lo haría a un adulto? Si la respuesta es No, No se lo hagas a un NNA. Si tu respuesta es sí, trabaja en ti mismo(a).

**Vanessa Díaz Lillo**  
Psicóloga y terapeuta

### Abuelar; un portal a la conciencia personal

La vida pasa tan rápido que no nos damos cuenta de cómo crecen los hijos. Mi tiempo como mamá voló entre medio de cuidados, trabajo, responsabilidades y obligaciones. Hoy, miro hacia atrás y me doy cuenta de que muchas veces no estuve puesta en la entrega por ser responsable con los deberes.

Hoy soy abuela, y la magia que se vive en ese universo que hemos construido mi nieto y yo hace posible que yo mire hacia atrás con tanta conciencia de qué pude haber hecho distinto. No te miento, no me arrepiento, hice lo que pude con lo que tenía. Pero aprendí que hay otra mujer habitando en mí. Esa que disfruta y que goza, esa que puede soltar. "Abu" me dice mi nieto y me derrite el corazón, y sé con toda certeza que he cambiado, este nieto me sumerge en el momento presente y me quedo ahí con él, navegando las aguas del aquí y el ahora. Me reconozco más paciente, con más ganas, con un derroche de energía puesto en el disfrute. Sé que él va creciendo y con eso van a ir creciendo sus vínculos. Por mientras, yo gozo de esos abrazos apretados que aparecen en cada encuentro, con esas invitaciones a entrar en ese mundo mágico en el que él vive hoy día, con esas conversaciones donde me hace parte de su historia.

Soy la "abu" porque fui la mamá. Puedo ser esta mujer gozadora del presente porque me quedé embelesada mirándolo a él la primera vez que lo tuve en mis brazos y supe que tenía una nueva oportunidad de amar desde el inicio de la vida de alguien que me importa tanto. Ese primer encuentro fue portal para conocer más de mí, del amor por otro y de mi historia con mis hijas.

Aquí estoy abuelando, seis años después de verlo por primera vez. Seis años de risas, juegos, libros, paseos, baños, regaloneos. Seis años de ser testigo de su vida. Seis años de ser fuente de cuidados y amor. Seis años de reciprocidad en el cariño, porque yo también recibo tanto de él, que mi corazón se reconforta y alegra en su existencia.

**Erika Pérez**  
Mamá de dos.  
Abuela de Darío, 6 años.

# Autocuidado, pilar de una crianza respetuosa

*Hay días difíciles en la crianza de mis hijos. Generalmente son esos días en que alguna pesadilla o un dolor de guatita nocturno ha hecho que el descanso sea insuficiente. Cansada, con sueño, no queda otra que iniciar una nueva jornada sola con los niños (marido trabaja fuera de casa y la red de apoyo familiar no tiene margen para reaccionar sobre la marcha de un día ya iniciado).*

El cansancio y el sueño se convierten en el impulso de una bola de nieve que empieza a rodar montaña abajo. Si estoy cansada por falta de sueño, mi hija y mi hijo también lo están. Ella, de 4 años, se frustra con facilidad, anda enojona, explota en llanto, está dispersa, se le rompe un collar y quiere pintar con acuarelas al mismo tiempo que quiere un huevo duro ¡ahora ya!. Él, de 3 meses, despierta llorando, no quiere porteo, no quiere brazos, no quiere cama, no quiere teta, al mismo tiempo necesita brazos, teta y mi cuerpo conteniéndolo, el llanto hace que se llene de gases y llora más. Ambos lloran al mismo tiempo y yo sólo quiero salir arrancando. Con el cansancio encima no puedo responder sensible y oportunamente a lo que necesitan, no puedo anticiparme, me cuesta contenerlos, no puedo calmarlos. La bola de nieve se va haciendo gigante apenas llegando el mediodía. No he desayunado aun y se acerca inexorablemente la hora del almuerzo.

¿Qué hacer? ¿Qué hacer? ¿Gritar a mi hija tirándole toda mi frustración y cansancio encima? ¿Dejar a mi hijo solo llorando mientras echo a cocer el huevo? Y respiro profundo. Y me corre una lágrima. Y busco en mi cabeza algo que me haga sentir bien rápidamente. ¡Un chocolate caliente! (otras veces ha sido un café, música, salir a caminar los tres, golpearle la puerta a mi vecina o llamar a mi marido). Con mi hijo llorando en brazos me sirvo el dichoso chocolate instantáneo, al tiempo que le digo a mi hija que se coma un plátano mientras el huevo se cocina y que no pinte con acuarela hasta que su hermano esté calmado, porque no puedo apoyarla con el delantal de pintar y el agua para el pincel en estos momentos.

Tragarme el chocolate caliente en medio del caos, respirar profundo y mirar de frente lo que siento, detienen la bola de nieve y evitan la avalancha.

Evitan que explote violentando a mis hijos. En un rato he recobrado la capacidad para calmar a mi hijo, para hablarle a mi hija con “lenguaje del amor” y para recordar que hay comida congelada en el refrigerador. Esta vez he triunfado, lo más probable es que otros días no me vaya tan bien, pero evitar la avalancha hoy me deja aprendizajes para otros días como estos.

Es difícil, es desafiante, es triste también. Es difícil estar sola con dos hijos a cargo. Es desafiante ser respetuosa con las necesidades de los tres. Es triste cuando los hijos “pagan el pato” de nuestra soledad cotidiana.

En esos días difíciles, debo decir que sobrevivo, que me cuesta disfrutar y que sólo encuentro placer cuando mis dos hijos duermen. ¿Siento culpa por sólo disfrutar cuando duermen? ¿Soy mala madre por eso? No, es la pura verdad. El dicho dice que “Para criar un niño se necesita una tribu entera” y yo, he estado sola batallando con el cansancio y la necesidad de bienestar de los tres. Más vale sentirme orgullosa de llegar a la hora de la siesta consciente de todo lo ocurrido, consciente de cómo mi capacidad de responder sensiblemente a las necesidades de mis hijos se ve mermada por el cansancio, consciente de que necesito siempre comida congelada en el refrigerador, consciente de que necesito chocolate instantáneo (u otros activadores de bienestar), consciente de que necesito ayuda pronto, consciente de mi necesidad de descanso, consciente de la vital importancia de cuidar de mí misma para poder cuidar de ellos.

La base de una crianza respetuosa es el autocuidado, no lo olvidemos jamás. Como madre, o como padre, debo cuidar de mí primero, para luego cuidar de mis hijos oportunamente, con amor, respeto, consciencia y sensibilidad.

El autocuidado es lo primero que se deja de lado, y es lo primero que se debería cuidar. Las personas que dicen: “Sí sé que debería descansar, salir, divertirme o tener un hobby, pero después lo haré” no se dan cuenta de que esa decisión pone en juego su bienestar, y con ello el de toda su familia. Porque nadie puede sostener a otro si antes no ha logrado sostenerse a sí misma/o.

**Blanca García Osorio**  
Directora / fundadora de **Crianza en Flor**  
[@crianzaenflor](#)

Lee el segundo número de la revista clickeando en la imagen



## Paternidad; El color del ser



Una de las preguntas más sencillas que solemos hacer a un niño es: ¿Cuál es tu color favorito?

Esta pregunta me confunde desde que tengo memoria. Finalmente, terminaba eligiendo algún color según me convenía, o inventaba una respuesta para poder encajar, pero realmente nunca me identifiqué con ningún color y a la vez todos los colores me encantan dependiendo de mi estado de ánimo.

Ser padre, y aceptar conscientemente la maravillosa tarea/misión de criar, enseñar con el ejemplo y observar amando cada instante que aquellos seres que nos pintan la vida vienen a colorear, me llevó a comparar a l@s hij@s con un arcoíris. Ell@s son todos los colores a la vez, y te dejarán ver aquel color que crean que te gusta más. Harán lo posible para que su color te agrade y querrán pintar siempre con ese color para ti.

Al comienzo de la crianza, sobre todo cuando somos primerizos, la inseguridad y los temores nos llevan a actuar de tal forma que opacamos esos colores y sin darnos cuenta colocamos un filtro entre nosotros y nuestros hij@s. Es sanador saber, que siempre podemos quitar ese filtro y dejarlos pintar de forma libre. Probablemente su estado de ánimo o su etapa de vida y crecimiento, vaya cambiando su color en el tiempo. Cuando la confianza es el lienzo y el respeto es el pincel, podemos estar seguros de que el cuadro final será hermoso, quizás no sea el que nosotros habríamos pintado, pero puedes admirar lo que ell@s fueron capaces de lograr.

El color del ser, son todos los colores a la vez, de la misma manera que no podemos separar los colores del arcoíris, no podemos pretender dar a nuestros hij@s solo un color para pintar su vida, o quitarles el lienzo y el pincel. Dejemos que puedan mostrar sus verdaderos colores y así, nosotros también seremos capaces de mostrar los nuestros.

**Javier Jorquera Cifuentes**  
Ing. de Ejecución en Sonido

## Maternidades



No existe una sola forma de maternar, ni siquiera para una sola persona. Ninguna persona materna a sus distintos hijos/as de la misma manera. Incluso yo misma materné de forma diferente a un mismo hijo, por eso creo que esta palabra debería decirse siempre en plural.

Aunque tengo 2 hijxs, he maternado al menos de 4 formas diferentes. Mi primera maternidad fue llena de temores, inseguridades, muy estricta, seria. Queriendo demostrar que soy capaz de hacerlo bien. Mi segunda maternidad fue más relajada, menos estricta, más segura, igual llena de dudas, pero dudas nuevas, con una experiencia conocida de base, que obviamente sólo me sirvió para sentirme más segura, porque la segunda experiencia nunca es igual que la primera.

A esto le sumo la maternidad múltiple: una cosa es maternar a uno y otra por separado, y otra cosa diferente es maternarles juntxs: juegos, travesuras, peleas, decisiones conjuntas, significan nuevos desafíos.

Luego ocurrió un cambio importante, decidí cambiar mi estilo de crianza, y empecé a maternar de una forma diferente: me permití ser vulnerable, sentir, conectar, dejar el deber ser, disfrutar, ver a mis hijxs como realmente son. Este cambio generó respuestas diferentes en uno y otra, por tanto mis respuestas de maternidad fueron diferentes para uno y para otra.

Luego llega la adolescencia y se produce un nuevo ajuste en la forma de maternar, una nueva maternidad.

Y por si fuera poco, ahora me estoy maternando a mí misma y mis necesidades son totalmente diferentes a las de mis hijxs en cualquiera de sus etapas.

Así que vuelvo a reiterar mi afirmación: Existen muchas maternidades, incluso en una sola persona.

**Paula Carmona**  
Educatora de Párvulos  
@pacarmon

# Mi parto soñado hecho realidad

Siempre pensé y sentí que tener un bebé es algo maravillosamente natural, algo divino que sobrepasa a todo lo que pueda existir. Y claro, ¿cómo no?, si es el comienzo para un alma en este mundo y estamos siendo los responsables. ¿Se le toma el peso? ¿Se le da la importancia que corresponde? Yo decidí hacerlo. La verdad, siempre lo hice, pero ahora yo era la protagonista. Elegí vivir mi parto a mis formas, de acuerdo a lo que me hacía sentido, de seguro con dolor, sin sufrimiento y con conocimiento, pero bueno, había que dejar fluir y ver qué pasaba.

Supe que estaba embarazada y sin siquiera tener una conversación formal con mi pareja, ambos alineados, nos fuimos interiorizando en el tema, buscando opciones, iluminados por nuestro sentir de que algo indescriptiblemente grandioso iba a ocurrir, que viviríamos el acontecimiento más grande de la vida y queríamos estar al nivel de la oportunidad, dar lo mejor de nosotros, lo mejor para nuestro bebe. Entre búsquedas, conversaciones, planteamientos de miedos y deseos, todo se alineó para entrar a un plan especial en una clínica que nos permitía tener a nuestro bebé como queríamos.

Me acompañó una doula y una matrona durante el embarazo, me preparé en conocimiento, física y espiritualmente.

El día llegó...

Eran las 10 de la noche de un día Lunes cuando comenzaron las contracciones, toda la noche respirando, moviéndome y a veces podía dormir, al otro día seguían, bailé, hice ejercicios, me di un baño de tina, conecté con mi esencia máxima, predisponía mi cuerpo mental y físicamente para que todo mi ser fluyera e hiciera su trabajo. Mi pareja siempre acompañándome y atento a mis necesidades.

Recién al otro día Martes 6 de la tarde nos fuimos a la clínica, tranquilos, sin alarmarnos para no interrumpir el proceso, llegamos, me recibió mi doula y matrona con el cariño y contención que necesitaba, me sentí una estrella de cine en el estreno de la mejor película de la vida. Llegamos a la pieza, la terminamos de preparar para el momento, espacio íntimo y cómodo. Muchas de las cosas que disponíamos eran en ayuda a manejar el dolor, que por cierto no lo desconozco, estos iban aumentando cada vez más. Fue un proceso largo, en un momento cruzamos miradas con mi pareja trasmitiéndonos que tal vez todo podía fluir de forma diferente a lo esperado, pero ninguno lo verbalizó. Ese pensamiento se esfumó y seguimos adelante, canté, me di otro baño, conversé, comí, recibí los masajes milagrosos de mi doula, los dolores iban dando tonalidad a mis gemidos y así estos iban dominando el dolor. Estaba a disposición de las necesidades de mi cuerpo.

Matrona y doula de vez en cuando me hablaban cariñosa y calmadamente para mantenerme al tanto de todo, tal como lo pedí. El doctor estaba presente sin intervención alguna, solo disfrutando del proceso que accedió a vivir por primera vez. Accedió a acompañarme.

Pasaron las horas, hasta que Valentino bajó. Tomé la posición que me acomodó, y comenzó la fase del expulsivo. Si me preguntan acerca de dolor en esta etapa, no recuerdo, estaba enfocada en tener a mi bebe en nuestros brazos.

Comenzó a salir, por consejo de mi matrona lo toqué, tomé conciencia de que venía, miraba a mi compañero que con sus ojos me daba fuerza, confianza y me decía con su mirada llena de emoción que ahí estaba. Después de varios pujos que se veía su cabecita y volvía a entrar, finalmente salió hasta su medio cuerpo, quedó ahí, aparentemente resistiéndose a salir (y bueno, tal vez fue así, ahora que lo conozco, lucha hasta el final por lo que quiere), lo teníamos afirmado a medio camino llorando, el doctor me dijo que no lo tirara, que estaba todo bien.

Le comencé a hablar y se calmó. Siguió pujó y salió. 3:49 a.m. del miércoles. Lo llevé a mi guatita, luego a mi pecho. En mis brazos tenía a nuestro Valentino. Le di la bienvenida, me escuchaba atento, pacientemente. Todos estábamos esperando que el cordón dejara de hacer su trabajo para cortarlo, no queríamos interrumpir todo lo que tenía para transportar a mi bebé.

En esa espera fue como todo fluyó a algo que también habíamos soñado, tener la hermosa triada a la vista, la bendita placenta venía. Y así la visualizamos, unida al cordón y este unido a mi bebé que estaba en mis brazos. Nos dimos un momento para agradecerles y cortamos el cordón. Mi bebé ya comenzaba su independencia como ser en este mundo bajo nuestra guía y protección.

**Carolina Morales Valenzuela**

**El parto es un momento sagrado que cada persona tiene derecho a vivir y disfrutar de la manera que más le hace sentido. Hoy en día existe mucha más apertura por parte de algunos profesionales para favorecer el parto fisiológico. Si es tu deseo, busca y hazlo realidad**

# ¿Qué pasa en el puerperio?

Después de mucho reflexionar como partir este artículo, llegue a la conclusión de tenía que ser reformulando el título, y que sería más preciso que se llamara “Qué NO pasa en el puerperio” y es que es un período de adaptación a tantas cosas que nos van a faltar caracteres para nombrarlo todo y que les haga sentido a todas las madres. Y antes de adentrarnos, quiero detenerme ahí, en relevar la experiencia materna atendiendo a que esa mujer madre tiene características particulares y un contexto puntual que la hacen única. Y en este sentido, si bien el puerperio con sus características y etapas más generales puede responder a la vivencia materna en esta etapa, es clave recordar que hay sutilezas, formas, ritmos y experiencias que son propios de cada mujer, cada bebé y cada diada.

Ahora bien, ¿qué es el puerperio? Esther Ramírez M., psicóloga española, lo define como *“una etapa en la vida de la mujer madre que va desde que ésta pare a su criatura y afianza la fusión emocional con ella, hasta que su bebé sale de su esfera emocional comenzando una experiencia vivencial más autónoma, aproximadamente a los tres años, cuando las madres sienten realmente que sus hijos dejaron de ser los bebés que sostenían”*. Lo que más me gusta de esta mirada es que amplía la definición más allá de los 40 días, tiempo aproximado en el que se detiene el sangrado postparto, y que solía ser considerado como el puerperio, aunque sólo atendía el proceso fisiológico.

Hoy sabemos también que el puerperio tiene diferentes etapas; la primera es el Puerperio Inmediato que sucede en las primeras 24 horas después del nacimiento. Está influido en gran medida por las condiciones en las que el parto se ha desarrollado. La segunda etapa es el **Puerperio Temprano** que acontece desde el segundo día hasta la semana de vida del bebé. La tercera etapa es el **Puerperio Ampliado** que va desde el octavo día hasta aproximadamente el día 40. Y la cuarta etapa es el **Puerperio Emocional**, que sucede desde los cuarenta días hasta que termine la fusión mamá – bebé.

Lo que mejor define al puerperio es el cambio. Cambios hormonales para ayudar al cuerpo a volver al equilibrio. Cambios en las rutinas que van encontrando nuevas formas de existir. Cambios en los horarios, especialmente en los del sueño. Cambios en el cuerpo, que fue cántaro en la gestación y ahora es el hábitat de la cría. Cambios en los sentires, existe una realidad emocional cambiante, un mundo emocional que puede ser caótico y ambivalente, confuso a ratos, desafiante e intenso. Además de todo esto, el mundo emocional de la madre está fusionado con el de su cría, a quien

conoce por fin después de meses de gestación, para abrir la puerta del universo emocional de la diada. En cualquier caso, la mujer puérpera se siente “otra” después de haber nacido su cría. Como dice Esther Ramírez M., *“hay un cambio, la mujer se ha convertido en madre, es otra, grande, poderosa, nutricia, extraña, rota, agotada, triste y pletórica, puérpera”*. Porque, cuando nace un bebé, nace una madre.

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

## Medicina China para el Puerperio

Apoyo en la resignificación del parto  
Baby Blues o distimia  
Duelo por quien he sido  
Insomnio y sueño no reparador  
Prevención de la mastitis  
Tendinitis y molestias musculares  
Manejo de cicatriz de cesárea  
Jaquecas  
Caída del cabello  
Dolor de espalda  
Ansiedad  
Fatiga

**Te amparo en el reencuentro contigo misma, para fluir con energía y amor.**



Daniela Cabezas M.

Acupunturista acreditada Minsal.  
Especializada en Fertilidad y cuidados del ciclo vital femenino.

+569 74532767

La Florida - Las Condes - Independencia (Cal y Canto)

# Dolor al amamantar

*No creo equivocarme al decir que, quienes trabajamos en lactancia materna, en algún momento hemos indicado como un mandato que “la lactancia no debe doler”. Y no es que esa frase esté equivocada, sino que quizás descuidamos la forma en que la decimos y a quien se la estamos diciendo. Evidentemente que nos mueve una buena intención, por lo menos de mi parte, de que una madre pueda pedir ayuda si siente dolor al amamantar, pero a veces podría existir cierto descuido en mirar y realmente “ver” a quien tenemos en frente y que pudiera estar experimentando dolor.*

Porque dicho de mejor manera, lo ideal es que la lactancia efectivamente no duela. Ahora, la realidad es que hay un porcentaje de mujeres que por más que reciban asesoría, siguen experimentando dolor al momento de amamantar a sus bebés, sumándose a ello, la frustración y la culpa. Esto lo convierte en la segunda causa para dejar la lactancia materna exclusiva antes de los 6 meses, además de ser un factor de riesgo de depresión materna (cuando el dolor es crónico).

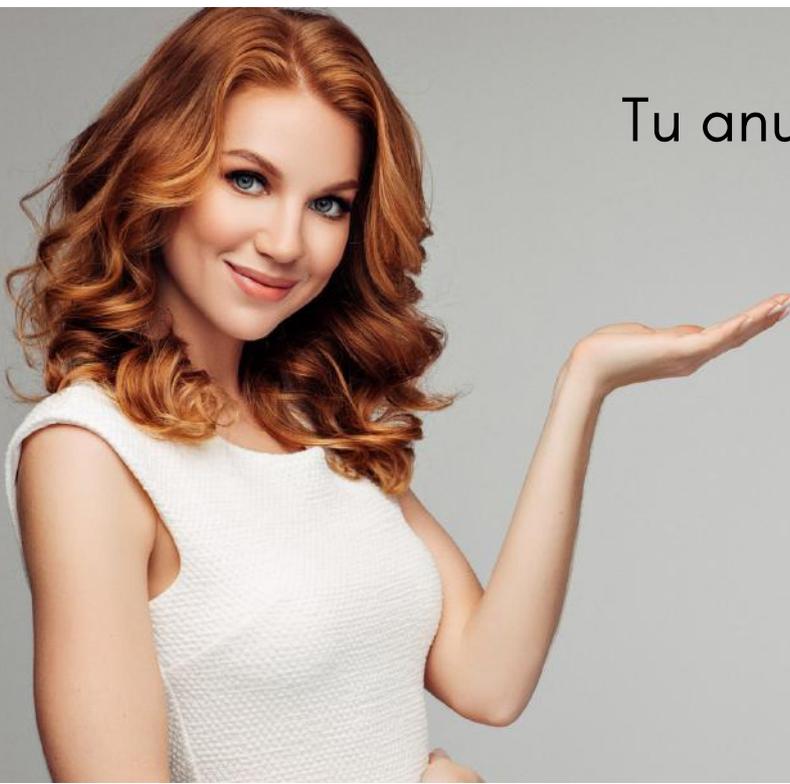
Frente a una madre que manifiesta sentir dolor al amamantar, lo primero es confiar en su palabra y revisar cada aspecto, porque el dolor puede ser multifactorial. Valorar cómo está siendo el agarre de ese bebé. Ir viendo todos y cada uno de los aspectos que hacen que un agarre sea el correcto. Una buena apertura de la boca del bebé, una alineación adecuada, una postura de la madre cómoda, revisar la presencia de frenillo sublingual, confirmar que la madre no tiene otros problemas físicos o de enfermedad que pudieran estar interviniendo en una lactancia libre de dolor como mastitis o alguna alteración cutánea, etc.

Hay un alto porcentaje de madres que señalan dolor al inicio de la toma en las primeras semanas. En la

mayoría de los casos eso mejora pasando los primeros meses, pero todavía muchas continúan sintiendo dolor y de ellas otro porcentaje lo sigue sintiendo siempre, en cada toma. Y será un signo de alarma si el dolor persiste, si es de alta intensidad y si está generando algún tipo de alteración en el vínculo madre – hijo.

Entonces, ¿qué hacer? Una de las principales cosas que ayudan es la prevención. Es decir, el inicio temprano de la lactancia tras el parto, limitando lo que más se pueda las interferencias y separación. Cuando el dolor ya está presente, un diagnóstico apropiado y si es necesario, realizar la derivación para la evaluación de una persona experta y actualizada, como una IBCLC. Y por último, pero no menos importante, la incorporación del padre, pareja o persona significativa para la madre y que se involucre activamente en el proceso de la lactancia, ya que la evidencia señala que una madre bien acompañada aumenta significativamente las posibilidades de éxito en toda la experiencia de la lactancia.

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



## Tu anuncio podría estar aquí

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

**Lee el tercer número de la revista clickeando en la imagen**



# Biodanza y crianza

## Un camino de respeto al vínculo afectivo

La biodanza es un sistema de integración humana, de renovación orgánica y nutritiva para todo aquel proceso interno que nos permita apoyar nuestros potenciales de vida. El creador de la Biodanza, Rolando Toro, en sus investigaciones consideró que los potenciales humanos se caracterizan en 5 procesos: Vitalidad, sexualidad, trascendencia, creatividad y afectividad.

Todos estos potenciales son abarcados en una sesión de biodanza a través de una metodología específica para sentir desde el cuerpo una renovación orgánica que requiere la participación y dedicación en un proceso continuo.

En el plano personal, puedo decir que mi experiencia en biodanza ha sido vital en responder aquellas preguntas existenciales tales como: ¿hago lo que me gusta?, ¿Como quiero vivir? y ¿estoy donde quiero estar? Desde ahí todos los procesos se van plasmando en vivencias que permiten tomar decisiones, límites y mirar el ego, lo cual trae consecuencia también en reconocer necesidades desde la propia historia de vida.

¿Por qué Biodanza y Crianza? Mis estudios en crianza respetuosa me han permitido profundizar en los efectos de biodanza en esta misma línea, considerando los relatos de vivencia de los participantes donde el mayor impacto que se ha profundizado es en los vínculos, algunos de estos relatos reflejan el cómo abrazan de una manera distinta y mucho más sentida, también en cómo pueden mirar a los ojos a sus seres amados en una presencia más profunda y así también en cómo se han abierto al misterio de la vida para sí mismos y para sus hijos e hijas. Es desde este punto en el que he podido reconocer que la línea de vivencia de afectividad nos proporciona información importante que nos lleva al encuentro de nuestra niña o niño interior, reconocer nuestras heridas para no repetir patrones que aparecen en nuestro linaje y lo importante que es mirar nuestra vulnerabilidad ante situaciones cotidianas que implican estar presentes en la crianza.

Es fundamental darnos espacios de autocuidado en la crianza, la ternura, el contacto y la caricia son un derecho humano importante que debemos internalizar y visualizar como una estrategia de conexión con nuestras infancias. Sabemos que no

tenemos un manual, que los ciclos de vida de nuestras infancias varían de una época a otra y que las necesidades de nuestra presencia absoluta son cada vez más altas. A veces nos pesa tanta responsabilidad, pero el secreto es conectar con nuestras necesidades afectivas que no fueron cubiertas en nuestra infancia, para poder ver al otro de una manera integral, conectar con nuestra herida del abandono, con nuestra propia historia y la de nuestros padres o adultos que nos acompañaron en procesos tan vitales.

Biodanza y Crianza es una propuesta que invita a mirarnos continuamente, a reparentalizar aquellos aspectos o necesidades no cubiertas, en abrir nuestro corazón y a visualizar que el autocuidado es muy importante y efectivo para el cambio desde el amor propio, tomando a nuestra niña/o interna/o, entregándole amor y cuidado, porque solo nosotros podemos mirarle y decirle: aquí estoy, no necesitas la aprobación de nadie para vivir, solo la nuestra.

Te invito a la reflexión, a la búsqueda de nuevas formas de reaprendizaje afectivo y a reconocerte como un ser sagrado en esta existencia humana.

**Cecilia Aliaga Lizana**  
**Facilitadora de Biodanza, Diplomado en**  
**Crianzas Respetuosas, Terapeuta Reiki,**  
**Trabajadora Social**  
**Fono: +56939224680**  
**@cecitaaliliz**  
**@biodanza.taguatagua**



# Porteo Ergonómico o Fisiológico

*El porteo ergonómico o fisiológico ha emergido como una práctica esencial para el cuidado de los bebés, priorizando su comodidad y desarrollo adecuado. Esta técnica consiste en llevar al bebé en un portabebés que respeta su posición natural, brindando una serie de beneficios tanto para el bebé como para el portador.*

Una de las principales ventajas del porteo ergonómico es el apoyo que ofrece al desarrollo musculoesquelético del bebé. Al llevarlo en una posición que respeta la curvatura natural de su espalda y la posición de sus caderas, se minimiza el riesgo de malformaciones y problemas de postura. Además, el porteo fisiológico favorece el correcto desarrollo de la cadera, previniendo displasia y otras complicaciones.

El vínculo emocional entre el bebé y el portador se fortalece mediante el porteo ergonómico. El contacto cercano, el calor y el latido del corazón del porteador proporcionan una sensación de seguridad y confort al bebé. Esto también puede contribuir a un mayor desarrollo emocional y a la formación de un apego seguro entre el bebé y sus cuidadores.

Los beneficios no se limitan al bebé. El porteo ergonómico también tiene ventajas para los padres o cuidadores. Distribuye el peso del bebé de manera equitativa, reduciendo la tensión en la espalda y los hombros.

Al elegir un portabebés ergonómico, es esencial considerar ciertos factores. La ergonomía no solo se refiere a la postura del bebé, sino también al ajuste y comodidad del porteador. Los portabebés deben permitir ajustes precisos para adaptarse al crecimiento del bebé y a la fisonomía del portador. Asimismo, la elección del tejido y la estructura del portabebés deben ser adecuados para el clima y las necesidades individuales.

En el mercado actual, hay una amplia gama de opciones de portabebés ergonómicos, como fulares, mochilas y bandoleras. Cada uno tiene sus propias características y ventajas, por lo que es importante investigar y

probar diferentes tipos para encontrar el que mejor se adapte a las necesidades de la familia.

En Chile tenemos una gran ventaja, ya que, junto a Escocia, somos los únicos países donde se regala un portabebés. En el caso de Chile, por haber parido en un hospital público, tienes derecho de recibir un ajuar completo, dentro del cual viene un mei tai.

En conclusión, el porteo ergonómico o fisiológico ofrece una serie de beneficios tanto para el bebé como para el porteador. Desde el desarrollo musculoesquelético del bebé hasta el fortalecimiento del vínculo emocional entre el bebé y el porteador, esta práctica ha demostrado ser valiosa en la crianza moderna. La elección de un portabebés ergonómico adecuado y la educación sobre su uso correcto, son esenciales para disfrutar de todos los beneficios que el porteo puede brindar.

**Katherine Parada**

**Asesora profesional de porteo**

**Co\_creadora Mei Tai Chile Crece Contigo**

**@portandoamor**

II congreso

ORGANIZA BIEN PORTEADO

**"Criar, sostener y conectar"**

Descubriendo la relación del porteo en diferentes contextos

Andrea Cardemil • Amparo Izquierdo • Natalia Castillo  
Elena de Regoyos • María Fernanda Iroumé • Camila Puschmann

SÁB | CHILE  
**07** | NOVOTEL  
OCT | LAS CONDES

Info y entradas en [bienportado.cl](http://bienportado.cl)

# ¿A qué jugamos con las guaguas?

El juego en familia es extremadamente beneficioso para los niños y niñas de 0 a 2 años, ya que contribuye en gran manera a su desarrollo integral. Tener momentos de presencia plena hace que creen momentos para el disfrute que tienen múltiples beneficios para nuestros hijos e hijas, por ejemplo:

## Vínculo:

Jugar crea oportunidades para que los niños desarrollen un vínculo emocional sólido con sus cuidadores. La interacción y el tiempo de calidad juntos fortalecen la conexión afectiva y la confianza entre los niños y los adultos.

## Lenguaje:

Durante el juego, los niños y niñas tienen la oportunidad de escuchar y experimentar una variedad de palabras, sonidos y expresiones. Esto es fundamental para el desarrollo del lenguaje, ya que los aprendemos nuevas palabras y patrones lingüísticos a través de la interacción y la conversación con los adultos.

## Desarrollo cognitivo:

Puedes incluir actividades que estimulen el pensamiento y la resolución de problemas, como encajar piezas de rompecabezas, apilar bloques o explorar juguetes sensoriales. Estas actividades fomentan el desarrollo de habilidades cognitivas como la comprensión causa-efecto y la creatividad.

## Desarrollo social:

El juego en familia brinda a los niños la oportunidad de aprender habilidades sociales básicas, como compartir, tomar turnos y cooperar. Aprenden a interactuar con los demás y a comprender las normas y expectativas sociales mientras observan y participan activamente.

## Estimulación sensorial:

Al incorporar el uso de juguetes y actividades sensoriales, como tocar texturas diferentes, escuchar

sonidos y explorar colores y formas. Estas experiencias ayudan a desarrollar sus sentidos y a comprender el mundo que les rodea.

## Desarrollo motor:

El juego en familia puede incluir actividades que promuevan el desarrollo motor, como gatear, lanzar y atrapar una pelota suave, o incluso jugar a moverse al ritmo de la música. Estas actividades ayudan a fortalecer los músculos y a mejorar la coordinación motora.

## Autoestima y confianza:

A través del juego en familia, los niños experimentan logros y éxitos, lo que contribuye a construir su autoestima y confianza en sí mismos. El apoyo y el aliento de los adultos durante el juego les enseñan que son valorados y capaces.

Comparto algunas ideas para jugar con esta edad:

Esconder cosas o esconderse con una manta o tapando la cara.

Columpios, resbalines, "Hacer caballito" con las piernas o con la espalda del adulto para jugar a cabalgar, juegos con pelotas (atraparla, rodarla o patearla), juegos en areneros o hacer torres.

Esta edad puede ser desafiante y emocionante, se logran muchos hitos del desarrollo y se avanza muy rápido en habilidades y destrezas, el juego es un gran aliado para acompañar, contener y disfrutarse.

**Trina Pariata**  
@juegamama



CHARLA ONLINE *A tu ritmo*



Agosto Toda Hora \$7.000

Inscripción en  
[www.redcrianzarespetuosa.cl](http://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



# Juguetes para bebés ¿Cómo elegirlos?



El primer movimiento de la pequeña mano hacia las cosas representa el esfuerzo del YO por penetrar en el mundo”  
M. Montessori.

Una vez que durante el primer trimestre el bebé logra conocer su mano, explorarla y encontrarse con su función (etapa prelúdica), comienza la etapa de manipulación y juego con un objeto. Y es aquí donde nos surgen dudas al respecto de qué objetos o juguetes ofrecer, porque muchas veces nos encontramos con bebés que se frustran mucho o que a ojos del adulto “se aburre rápido”.

La gran mayoría de los objetos que ofrece el mercado, sobre todo para bebés pequeños, son grandes, pesados, con poca oferta en cuanto a tipos de materiales y muchas funciones e información junta. Objetos que prometen estimular y entretener al bebé, pero muchas veces nos encontramos con todo lo contrario: bebés sobreestimulados y/o frustrados, que en etapas tempranas, pueden hacer poco o nada con objetos así.

¿Por qué a la gran mayoría de los bebés les gusta jugar con cosas que “no son juguetes”? Me atrevería a decir que casi todos hemos escuchado la frase en tono de broma “le regalamos esto y jugó más con la caja” y esto se repite en casi todas las familias... ¿Será que todos los bebés están equivocados o será que nosotros, los adultos, no recibimos el mensaje claro y común a todos los bebés? Aprender de cosas sencillas y cotidianas tendría mucho más valor y utilidad para ellos, que estar inmersos en un mundo de juguetes, corrales y goma eva.

Antes de elegir objetos y juguetes para tu hijo/hija ¿Ya viste el tamaño de su manito? ¿Su capacidad o habilidad para manipular objetos? Comenzar a aproximarse a los objetos y conocerlos, requiere al igual que todo aprendizaje, de condiciones

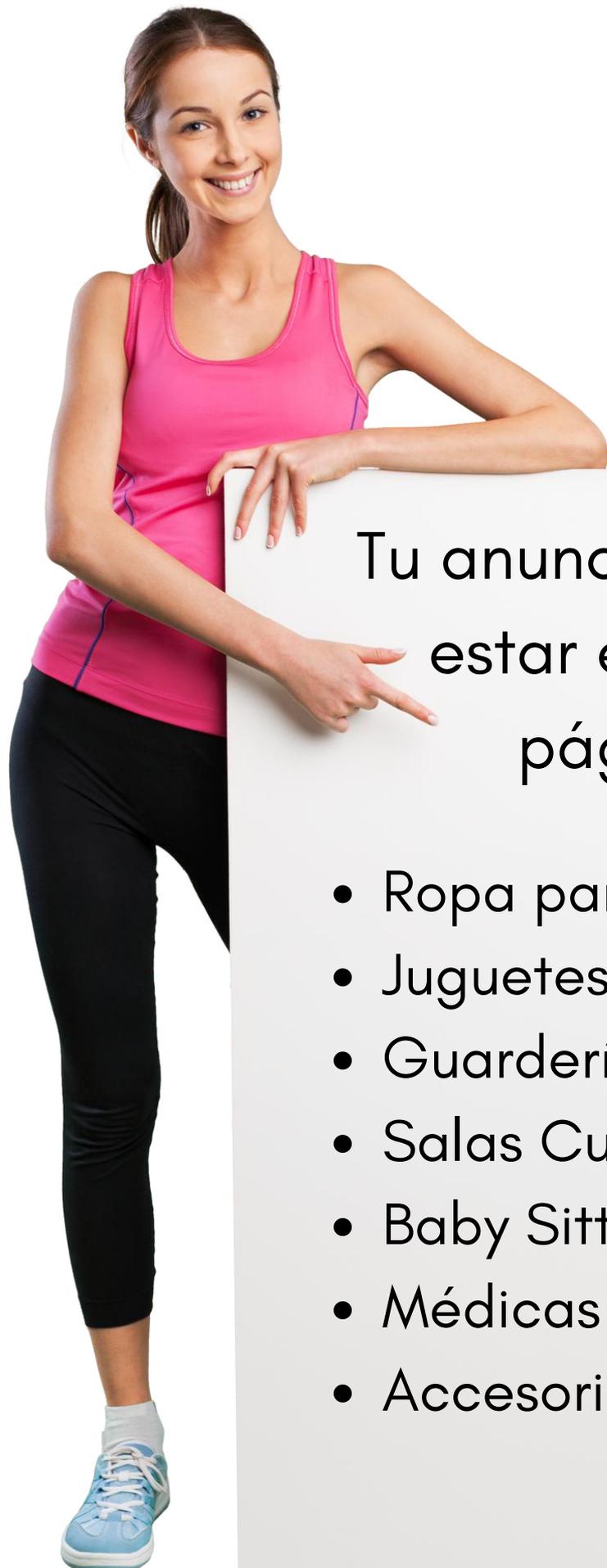
favorables, bajas en estrés y altas en el placer de aprender y descubrir.

Los bebés se vuelven hábiles desde lo que sí hacen, y pueden ir complejizando su actividad progresivamente, en la medida que la experiencia se lo permita. Más que dar una lista de juguetes que sí, o que no, me parece importante invitarte a observar cómo es que tu hijo/a interactúa con el objeto o juguete que estás ofreciendo; qué posibilidades tiene de usarlo; cuánto disfruta o le frustra... Si notas que el juguete es más protagonista de la escena que el bebé que debe usarlo, puede ser un buen momento de replantearnos lo que estamos ofreciendo como experiencia. Elegir objetos simples, livianos y que pueda tomar completamente por sí mism@ para explorarlo también con su boca, es clave en etapas iniciales.

La gran mayoría de las veces son los materiales desestructurados, sencillos y cotidianos los que despiertan en nuestros bebés la mayor curiosidad y las mejores posibilidades de comprender cómo funciona el mundo real del que tanto anhelan ser parte y comprender.

**Camila Puschmann S.**  
Kinesióloga  
@kinecrianza





Tu anuncio podría  
estar en esta  
página

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

# ¿Cómo elegir cuentos para 2-4 años?

*En abril del 2020 fui al centro de Quilpué en búsqueda de cuentos para mi hijo de 1 año y 5 meses. Para mi sorpresa no encontré nada... pero cómo ¿nada? O sea, sí encontré cuentos, pero títulos tradicionales y desactualizados como "El patito feo", "Pinocho" y "Cenicienta".*

*Finalmente no compré y quedé desmotivada pensando que varias generaciones crecimos leyendo este tipo de cuentos, cuyos finales felices se empañaban con mensajes contradictorios de bullying, discriminación, adultocentrismo, roles de género, violencia y más.*

Para elegir un cuento, es importante que los adultos podamos leerlos completamente, y no solo guiarnos por el título o portada, pues muchos libros infantiles comunican de forma adultocéntrica y violenta el trato hacia la niñez.

A continuación te dejo 5 criterios para elegir cuentos respetuosos para niños de 2 a 4 años:

## Intereses

Es importante tener en cuenta los intereses del lector/a; ¿animales, medioambiente, dinosaurios? Al seleccionar cuentos con temáticas atractivas para los niños será más fácil su recepción y participación en los momentos de lectura. ¿A quién le gusta leer textos que no son de su interés?

## Niveles de lectura

Cada niño/a tiene diferentes experiencias y acercamientos con el mundo literario, pues no es lo mismo elegir un cuento para niños que leen todos los días antes de dormir, que elegir cuentos para niños que recién están teniendo contacto con libros. Del primer caso tendremos más información respecto al nivel de concentración, longitud de textos y comprensión, mientras que al segundo grupo priorizaremos libros ilustrados y didácticos llamativos con menor longitud de texto.

## Tipo de libro

Para estas edades recomiendo libros ilustrados, sensoriales, didácticos, con solapas y pop-up.

## Temática

Sugiero temáticas atingentes a los procesos evolutivos de cada niño/a, que, aparte del fomento lector, permitan acompañar y entregar herramientas valiosas para sus etapas, por ejemplo la dimensión emocional. La literatura debe ser respetuosa, que valide emociones, su expresión y no las etiqueten. Ejemplo: ¿Qué le pasa a Gastón? De Carol Neumann y "Waka, entre travesuras y límites" de Psileemos Cuentos.

## Material

Para 2 años sugiero cuentos de tapa y página dura, para que al momento de explorar no exista la preocupación de romperlos, pues este temor del adulto puede ser contraproducente en la experiencia literaria del niño/a. Desde los 3 años pueden manipular cuentos con tapa blanda y páginas de papel, en compañía de un adulto si es que lo requieren.



## Tip extra

Es importante que los libros estén al alcance de los/as niños/as, ojalá adaptar un espacio lector acogedor que invite a la libre exploración y manipulación. Por otra parte es importante poder enseñar con la imitación y la mediación, que nos vean leer y los invitemos a participar aportará de forma positiva en la experiencia.

**Kristel Garrido**

**Dueña de librería no tradicional Wangülen**

**@libreria.wangulen**



# Consejos que NO pedí sobre el pañal de mi hijo

## Y que no recomiendo a nadie

-  Dejarlo sin pañal durante todo el día sin importar que ensucie su ropa y cada lugar por el que pase
-  Sentarlo en la pelela 30 minutos después de comer
-  Dar premios cada vez que orine o defeque en su pelela
-  Dar castigos cada vez que ensucie su pantalón o pañal

**De seguro has recibido o recibirás alguno de estos consejos, no importa la edad que tenga tu hijo. Pero... ¿Por qué no es tan buena idea seguirlos?**

La vejiga urinaria es un órgano que tiene por función almacenar la orina y para evitar que esta salga de su lugar, la vejiga y la uretra ponen en acción pequeños músculos manteniéndose cerrados a modo de esfínter. Una vez la vejiga se llena, el cuerpo siente grandes deseos de orinar, por lo que la vejiga envía señales por medio de vías nerviosas hasta nuestra médula espinal y cerebro. Esta información se recepciona en centros neuronales, luego envía de vuelta el mensaje de abrir esfínteres y la vejiga vacía su contenido.

Una dinámica similar sucede en el control de esfínter de heces, lo cual ocurre en la zona recto anal del tubo digestivo que, al estar contraídos los esfínteres, evitan que las heces salgan al llegar al recto.

Este proceso de coordinación interna de esfínteres es posible a través de mecanismos neurológicos muy complejos, por lo tanto, el control voluntario aparece de forma tardía en comparación a otras habilidades aprendidas en los bebés.

En diversos estudios podemos evidenciar que la maduración de estos procesos neuronales ocurre entre los 18 y 36 meses, lo que no significa que estará listo para ir al baño a esta edad. Esto debido a que es un proceso multifactorial, es decir:

### Neurofisiológico

Relacionado con el desarrollo y funcionamiento de los sistemas del cuerpo. ¿Está preparado su sistema digestivo y excretor?

### Psíquico

Vinculado a procesos cognitivos y desarrollo del yo. Aquí también entra la capacidad de comunicar el deseo de "ir al baño" o de tener sucio el pañal. Por ejemplo: ¿Puede comunicar verbal o no verbalmente que quiere orinar?



### Emocional

Relacionado a procesos afectivos en torno al propio cuerpo y el acto de dejar el pañal. Recordemos que los niños han estado acompañados de su pañal desde el primer día de vida, es un elemento de gran importancia para ellos.

### Social

Vinculado al significado de ir al baño "de los grandes". Por ejemplo: ¿Quiénes hacen pipí/caca en ese lugar? ¿Qué significa "ser grande"?

### Sensorial

Relacionado a la interocepción, la conciencia del propio cuerpo y los estímulos sensoriales asociados al uso de pelela o WC. ¿Mi hijo sabe/siente que está orinando en su pañal? ¿Percibe el deseo de orinar antes de que ocurra? ¿Los estímulos sensoriales (como el sonido de la cadena del WC) favorecen o dificultan el proceso de familiarización con el baño?

Lo primero que se espera que suceda es la maduración neurofisiológica, para posteriormente aparecer otros hitos que nos indican que el niño está en vías de dejar el pañal, por ejemplo:

Muestra interés en el uso del baño e imita a adultos y otros niños

Le molesta el pañal

Defeca en momentos predecibles

Adopta posturas específicas para defecar

Se aísla o escoge lugares particulares para hacer caca

Se mantiene con su pañal limpio al menos 3 horas

Dice abiertamente que no quiere pañales

Cuando aparecen varias de estas señales, podemos impulsar al niño a hacer pipi o caca en el baño con acciones indirectas, tales como:

Realizar muda en el baño

Invitar a botar el pañal sucio en el basurero del baño

Enseñar partes del cuerpo y procesos corporales (mediante libros, durante el vestuario, baño e higiene, etc)

Explicar la función de los objetos usados en el baño

Permitir compañía del niño en el baño.

Tener la pelela en lugar accesible

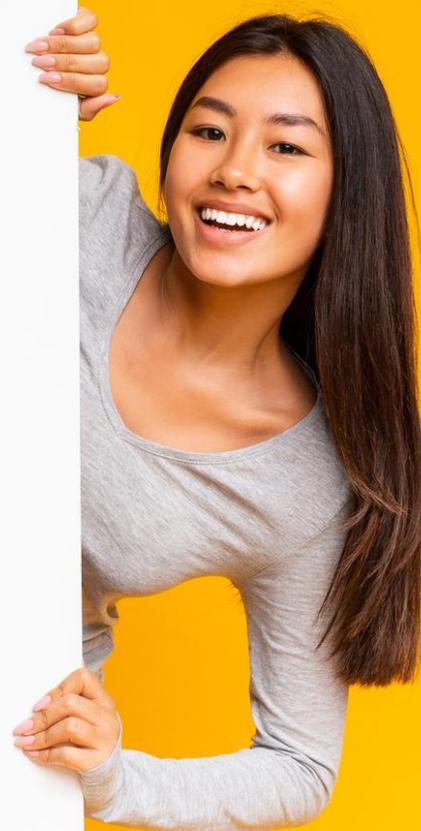


Naturalizar el proceso es muy importante y el ideal siempre será hacerlo sin premios, sin castigos, sin subestimar las señales, sin distracciones. Acompañar es la clave, ya que los dueños del proceso son nuestros niños.

**Macarena Abarca Torres**  
**Terapeuta ocupacional**  
**Directora y fundadora de Centro**  
**terapéutico @lacasaderena.cl**

## Tu anuncio podría estar aquí

- Jardines infantiles
- Talleres para madres y padres
- Asesorías en crianza
- Baby Sitter
- Médicas control sano
- Accesorios para niñez
- Terapeutas ocupacionales
- Fonoaudiología
- Test ADOS



# ¡Vamos a jugar!

Si estás compartiendo con niños y/o niñas que tienen de 2 a 4 años sabrás que suelen tener curiosidad por el entorno, que les gusta explorar, también necesitan repetir varias veces las cosas porque están incorporando esto en su construcción del mundo, quieren ir haciendo las cosas por sí mismos aunque todavía pueden necesitar ayuda en ocasiones. También es bueno recordar que los períodos de atención son cortos, de 10 a 20 minutos aproximadamente.

Considerando esto, puedes tomar en cuenta lo siguiente al momento de organizar un tiempo de juegos:

Es mejor tener varias actividades cortas que una sola larga.

Mientras menos funciones haga un juguete, más funciones activará el cerebro para usarlo.

Alternar juegos de mucho movimiento con juegos más tranquilos.

Conectar con la mirada y el cuerpo ofreciendo tu presencia plena.

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.

Algunas ideas de juegos con movimiento:



Juegos con pelotas

Circuitos o desafíos de motricidad (caminar, saltar, gatear, esquivar)

Carreras o bailes

Desplazamientos en juguetes con ruedas como scooter, triciclo o bici.

Algunas ideas de juegos tranquilos:



Leer cuentos

Cantar canciones

Pintar o colorear

Puzzles

Memorice

Adivinanzas o chistes.

A veces la rutina en casa nos puede absorber y nos dejamos atrapar por el aburrimiento o por las diversas pantallas. En ese caso, buscar un panorama fuera de casa puede ser un excelente aliado para seguir jugando. Elegir el destino, el traslado, si vamos a llevar o no juguetes y qué queremos hacer durante la salida puede ser parte de la magia del juego.

Quisiera concluir recordando que cuando jugamos, además de conectar y fortalecer el vínculo mientras construimos memorias emocionales en la vida de los niños y niñas, también compartimos parte de nuestra historia, nuestra cultura y nuestras tradiciones.

**Trina Pariata**  
Educatora de Párvulos  
@juegamamá



# 3 elementos básicos para enseñar límites

Que ojalá hubiésemos aprendido en nuestra niñez

Nos han enseñado que poner límites es algo malo e inadecuado en general. Poner límites puede traer conflictos porque se consideran una falta de educación, de respeto, de cariño.

Poner límites, decir que no, es básico para un desarrollo saludable y una positiva convivencia, sin embargo, nos han enseñado que es algo malo. Generalmente sentimos culpa si queremos decir que no y terminamos aceptando silenciosamente situaciones que nos dañan.

## TU CUERPO TE PERTENECE

Es importante que así lo sientan y lo vivan, que puedan tomar decisiones sobre su cuerpo. De esa manera se sienten más activos y van aprendiendo a decir que no cuando sea necesario. Fortalecemos esta enseñanza cuando no damos ni pedimos besos si no quieren, no les obligamos a hacer algo que les avergüence. Respetamos cuando dicen que pueden hacer algo solitos, es mejor que lo hagan mal, a que sientan que no pueden por sí mismos.

## LA PRIVACIDAD ES UN DERECHO

Vestirse y desvestirse en espacios íntimos, golpear la puerta si están en el baño, si están aprendiendo a usar la bacinica, ponerla en lugares privados y no en el medio del comedor.

## LAS PERSONAS QUE TE QUIEREN TE QUIEREN SIEMPRE

Si te portas mal, me enojo, pero no dejo de quererte. Si te portas bien, no te quiero más. Si no haces lo que te pido, podría sentirme mal, pero nunca dejar de quererte. Entonces, podemos decir que no, especialmente cuando algo nos incomoda o nos duele. Si la persona se frustra o se enoja, eso no nos obliga a hacer lo que el otro quiere. Sentirse bien y cómodo con lo que está ocurriendo, es un buen indicador. Debemos atender a nuestras emociones.

Los límites y el autocuidado son hermanos siameses y por eso aprender a ponerlos de manera saludable y desde la niñez, es un aspecto fundamental de la educación sexual infantil. Y muchas veces aprender estos temas que debieron enseñarnos en la infancia es también una experiencia sanadora para nuestro presente.

**Carmen Moraga**  
**Psicóloga Infanto-juvenil**  
**Especialista en educación sexual**  
**@carmen\_amancay**

## MASTERCLASS

# EL VALOR DE EQUIVOCARSE

El "mal comportamiento" en realidad es: errores mal gestionados. Aprende a transformarlo en oportunidades de aprendizaje y ¡descubre su gran valor!

PATROCINA



Con el patrocinio de:



[www.redcrianzarespetuosa.cl](http://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.

## Yoga y meditación como complemento hacia una crianza consciente

Soy mujer, madre de 2 niños felices y llenos de energía. Gracias a mi hija de 9 años conocí el Yoga y me propuse este viaje hermoso de guiar a niños con sus prácticas para que conocieran esta forma de vida, desde una mirada respetuosa y amorosa. Buscando esto conocí Atemporalia. Un lugar sin tiempo, en donde cada vez que me pierdo en el mundo adulto vuelvo allí y puedo jugar, reír y explorar todo mi ser.

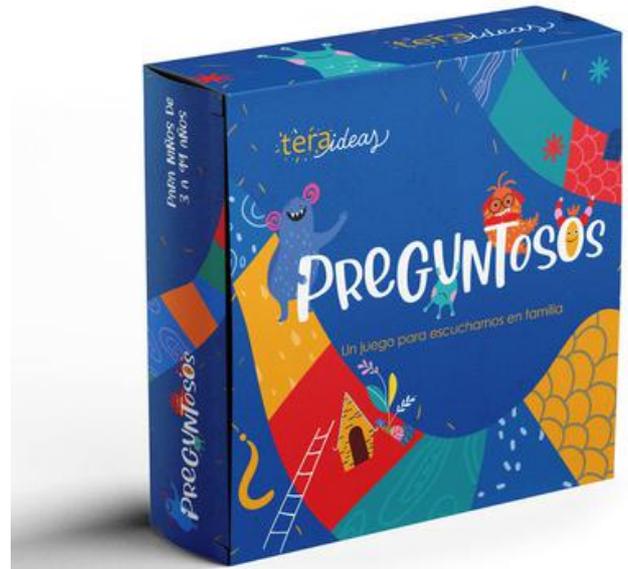
Cuando hablamos de yoga para niños se suele imaginar una clase silenciosa, niños y niñas quietos con ojos cerrados recitando mantras. Pero la realidad es totalmente distinta a lo que piensan los adultos. Esto lo digo ya que varios mapadres antes de preguntarme como es la clase me dicen: “me imagino que debe estar quieto” “supongo que no puede hacer ruido”, etc.

El yoga es unión, la unión del cuerpo, la mente y el alma. Para comprender mejor esta estructura triple, imaginemos que tu cuerpo físico es tu vehículo, tu mente es el “gps” o mapa y el alma es tu combustible. Entonces con esta triada podemos comenzar el camino hacia el aprendizaje del yoga y la meditación como guía y practicante.

Desde el Kundalini Yoga, la visión de amor y compasión se construye mediante el trabajo en equipo. Muchos de los ejercicios se realizan en pareja o con la ayuda de sus compañeros, promoviendo la amistad y el compañerismo, formando lazos de amor y comprensión o empatía por los demás. Este tipo de sentimientos es parte de la naturaleza innata de los niños.

En clases ocupamos el movimiento como motor principal para explorarlo y jugar. El movimiento viene desde la concepción, al igual que en la gestación, nacimiento y vida en general. Por esto, en clases, el movimiento siempre está presente. El que nos genera la interacción niño-adulto y nos lleva al juego. El juego nace desde la mirada y el no saber qué puede pasar, esa curiosidad que lleva a momentos de conexión.

Para los niños de entre 5 y 8 años el juego es “hacer”, crear, y puede ser inagotable su energía. Por eso, en clases, la repetición y el ritmo, seguidos de manera amable y cuidadosa, hace que la historia contada sea mágica y hermosa. Así es como trabajamos con los “cuentos de imaginación” de Atemporalia.



**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](http://www.teraideas.cl)**

El juego se da en un contexto seguro en el que los niños no tengan miedo a equivocarse y exploren de manera segura para que luego exista el desafío desarrollando habilidades nuevas y quedando con sensación de goce.

Las clases de Yoga y meditación se ha convertido en una opción de ejercicio y/o terapia para los niños y niñas, ya que se ha evidenciado innumerables beneficios con su práctica, cambios positivos no sólo en su salud física, sino además en su carácter y comportamiento, ya que adquieren más autoestima, autonomía y un mayor autocontrol sobre sus actos, sentimientos, pensamientos, entre otros.

**Tiare carvajal**  
**Profesora de Yoga y meditación**  
**co-educadora y tallerista.**  
**@casatallersemilla**

# Trastorno de Integración Sensorial

## Volver a mí, para poder comprender a mi hija

La primera vez que la psicóloga infantil nos mencionó el 2020 -en plena pandemia- las sospechas de un “trastorno de integración sensorial” (TIS) de mi hija de 4 años en ese entonces, me derrumbé y alivié al mismo tiempo.

Miré a mi marido queriendo expresarle con mis ojos llorosos:

¿Hay algo “mal” en nuestra hija?

¿Por eso me costaba todo con ella?

¿Será rechazada? ¿Quizás excluida? o ¿No entendida por sus pares?

Su hipersensibilidad sensorial, luego de ser confirmada por una terapeuta ocupacional, vino a desarmarme, removerme, mirarme y acogerme.

Sí, lo relato desde mi sentir porque ha sido clave volver a mí, para lograr llegar a ella.

Durante estos últimos 3 años, era recurrente que mi hija tuviera reacciones que alteraban la rutina con frecuencia, y era yo la madre, la que desesperadamente intentaba encontrar un lugar donde poner todo eso que ella sentía tan grande e intenso para su cuerpecito.

“Me niego a vivir mi maternidad así”, “Hay algo más que no estoy viendo” “No puede ser tan difícil ser mamá de mi hija” me dije a mi misma este año tras ver que el cansancio, frustración y expectativas, comenzaron a teñir todos los otros ámbitos de mi vida llevándome a un estado depresivo que más me alejaba de mi niña y lo cual también tenía como efecto, que sus reacciones fueran cada vez más intensas y desgastantes, tanto para ella, como para nosotros su familia.

Tras decidir que no quería ser esa mujer y madre que sólo sobrevivía al día a día, tuve el privilegio de poder detener mi vida y mirar más allá del diagnóstico.

Mientras vuelvo a mí en esta pausa, mi psiquiatra ha sido fundamental para poder bajar el nivel de alerta que tenía porque en cada despertar, vestir, peinar, servir comida, bañar, hacer tareas, etc, sentía que estaba “pisando huevos” al no saber cómo reaccionaría mi hija y pasaba el día entero con esa incertidumbre de que en cualquier momento podía venir una crisis.

¿Cómo eran esas crisis?

Con mañanas caóticas para lograr que se pusiera por lo menos un calzón y calcetines y así su piel pudiera tolerar estas primeras telas y pudiéramos pasar al buzo del colegio.

Con quejidos, gritos y llantos que no podíamos comprender por qué se originaban.

Con mi cuerpo y mente saturados de ser ese intermedio más amigable entre su cuerpo y el mundo que la rodea.

Mientras sigo volviendo a mí, mi psicóloga me ha invitado a viajar de manera segura a mi infancia y adolescencia para ir descubriendo juntas, lugares concretos donde poner, sostener y descansar mis emociones que al igual que mi hija, tan grandes siempre se han sentido.

Sus crisis me incomodaron tanto, que pude llegar a darme cuenta que lo que se me estaba haciendo tan difícil no era ser su mamá, sino que era permitirme volver a mí y ver que a mis 36 años estoy urgentemente necesitando reacomodar todo lo que en mi infancia y adolescencia, ni yo ni mis padres supimos en qué lugar poner.

Desde esa base, desde esa capita tan profunda de la cebolla, se me ha hecho tanto más amable seguir moldeando el rol de madre que me hace sentido ser e ir teniendo de a poco la suficiente (y no toda) disponibilidad emocional para querer comprender a mi hija, mirar su hipersensibilidad y verla a ella.

Correr ese velo, me ha permitido entregarle durante este tiempo la atención, escucha y comprensión que creo que merece. Tanto ella como yo.

Haciendo espacio en mí, definitivamente hay espacio para ser ese medio que hoy veo que ella necesita, para sentirse lo suficientemente segura cuando se relaciona con un otro y con la sensibilidad que la caracteriza.

**Natalia Canto Díaz**  
**Acompaña a mujeres gestantes y en postparto, como Doula e Instructora de yoga**  
**@estaeslatribu**

# Mi camino hacia una educación respetuosa

Hace 20 años que trabajo en educación. Estuve trabajando en contextos no privilegiados, donde tenía 45 estudiantes por sala sin asistente de aula, con dos jefaturas mañana y tarde, y tenía que enseñarles a leer y a escribir.

Y dentro de un sistema educativo que es de por sí desigual y violento con todos los integrantes de él: con los(as) niños(as), con sus familias, con los(as) docentes y sus propias familias también. Sigo en contacto con muchos(as) de esos ex estudiantes y sus familias, y los mensajes que me llegan sobre mi labor me emociona mucho.

Hace poco estoy trabajando por primera vez en el sistema municipal y me encanta lo que estoy entregando a los peques y todo lo que me enseñan.

Siempre creí que la educación no estaba bien y lo sigo pensando así, a pesar de estar dentro del sistema. Por lo mismo, empecé a estudiar y capacitarme en diferentes áreas que toca la educación respetuosa como es la disciplina positiva, yoga en el aula, mindfulness, neurociencias y neuroeducación, pedagogía humanista, arteterapia, educación emocional, etc. y todo tenía que ver con lo que para mí era importante a la hora de educar: que los niños y niñas que estaban a mi cargo pudieran sentirse queridos(as) por mí, sentirse seguros(as), que pudieran desarrollar un vínculo conmigo para que pudieran ser ellos(as) mismos(as), que primara en mi sala de clases, más que las notas y la cantidad de contenido que impartía, las caras felices de los(as) niños(as) al estar ahí, que se sintieran escuchados(as), validados(as) y respetados(as), que hubiera mucha música, bailes, artes y libros, etc.

No fue así desde el principio, porque cuando una inicia en el camino de la educación repite patrones aprendidos de tu propia infancia y te escuchas diciendo frases a los(as) niños(as) tan adultocentristas que ni siquiera sabías que tenías incorporadas. Pero gracias al trabajo de autoconocerme, de validar también mis dolores y a mi niña interior, de escuchar a los(as) niños(as) que son los mejores maestros que un adulto pudiera tener, de rodearme de personas que aman el cuidado de las infancias tanto como yo, de aprender de otros(as); he logrado trabajar en educación poniendo siempre con valor central el cuidado y el respeto por las niñeces.

Donde mis clases sean además de una ventana al conocimiento, una ventana a sus emociones y las de otros(as), una ventana a la felicidad, al cariño, a la no violencia, al autoconocimiento, a la creatividad. Que sea un lugar de encuentro donde podamos pasarlo bien, jugar, aprender, reír, etc., en ese espacio tan sagrado que es una sala de clases a pesar de lo violento del sistema.

Hace mucho tiempo que me siento una cuidadora y educadora de infancias, sé que soy una privilegiada pues al no tener hijos(as) y tener un compañero que se preocupa de todo el quehacer en el hogar, puedo volcar toda mi energía a este que es mi propósito en la vida.

Pero sí, creo que otro tipo de educación es posible, a pesar de todo lo violento del sistema. Creo que como adultos cuidadores tenemos que aprender a gestionar y validar nuestras emociones, autoconocernos y trabajarnos para ser mejores adultos(as) para nuestras niñeces que necesitan lo mejor de nosotros(as) como seres humanos.

Como decía la gran Gabriela "El futuro de los niños es siempre hoy".

**Romina Cuevas del Prado**  
**Profesora Básica de primer ciclo**  
**@rominacuevas78**



Tu anuncio podría  
estar en esta  
página

- Psicología infanto -juvenil
- Talleres para niños/as
- After School
- Ropa infantil
- Pediatras
- Calzado infantil
- Accesorios
- Animación de cumpleaños
- Baby Sitters
- Clases particulares
- Terapia Ocupacional



# Caminando junt@s en el sendero de la adolescencia

Cuando nuestros hijos (as) van acercándose a la adolescencia, vamos sintiendo un carrusel de emociones. Por un lado, los vemos con asombro, ya que no podemos creer que el tiempo haya pasado tan pronto. Pero, por otro lado, comenzamos a sentir como esta nueva etapa se acerca casi sin aviso y sin darnos tiempo de preparación.

En muchas oportunidades observo cómo muchos padres y madres, se comienzan a sentir ansiosos porque ya logran ver de frente cómo sus hijos(as) comienzan a tomar sus propios caminos y cómo poco a poco comienzan a necesitarnos menos.

También puedo observar cómo padres y madres comienzan a adelantarse a los hechos, etiquetando esta etapa como un periodo complejo, de rebeldía y de conflicto.

Para poder avanzar en esta temática, es importante no juzgarnos, escucharnos, mirarnos internamente y descubrir que mucho de lo que hoy vemos en nuestros hijos(as) es el reflejo de nuestra propia vida de adulto.

Comenzamos a ver de frente nuestras contradicciones, nuestros errores, y por otro lado, podremos observar con orgullo nuestros aciertos.

Huellas, cicatrices, patrones de reacción, formas de resolver los conflictos, formas de ver la vida, uso o abuso de la tecnología, toma de conciencia del mantenimiento del hogar, valoración de la crianza, ausencias, presencias, entre otras, son algunas de las cosechas que vemos en esta etapa.

Como es una etapa de cosecha, en que vemos resultados, muchas veces nos provoca angustia o desesperación porque los cambios que se esperan no se dan de forma rápida ni fácil, sino que es un camino largo que incluye el reconocer como adultos que la crianza parte por nosotros.

El poder ser compasivos con nosotros mismos y entender que, aunque intentamos hacer lo mejor por nuestros hijos (as) cometemos errores, nos dará la oportunidad para comenzar a reflexionar y trabajar en aquello que deseamos.

En muchas oportunidades, padres y madres de adolescentes me confiesan que les angustia que sus hijos no les cuentan nada, que no se les acercan, que solo están en sus habitaciones. Si lo piensas bien, eso es justamente lo que muchos de nosotros aprendimos y probablemente es lo que están aprendiendo también, muchos niños y adolescentes.

Poder acompañar a nuestros niños(as), apoyarlos a transitar de una emoción a otra, apoyarlos en su autoconocimiento profundo, nos dará una base de vida muy diferente a lo que usualmente se ha visto en la crianza por generaciones.

Ellos(as) confiarán en ti, te amarán, te respetarán, no te tendrán miedo. Todo esto lo internalizarán en su alma y a los 3 o 4 años podrás ver cómo comienza a confiar en sí mismo, a amarse a sí mismo, a respetarse a sí mismo, en fin, podrá internalizar todo aquello que transmitiste de manera natural y espontánea durante sus primeros años de vida.

La crianza no comienza con nuestros hijos, comienza con nosotros como adultos.

La crianza no es artificial, es simplemente la transmisión de tu vida.

La crianza no solo se queda en la infancia, sino que trasciende a cada etapa, entendiendo que los primeros años son la base de toda nuestra vida.

El camino a la adolescencia puede ser un camino suave, en que vamos acompañando a nuestros hijos(as), sin bloquear sus sueños, sus características, sus necesidades. Una etapa en que les vamos dando el espacio que necesitan, en el que vamos permitiéndole equivocarse tomada(o) de tu mano, en que vamos incorporando nuevos límites, en que vamos apoyándolos(as) en su autoconocimiento.

Nunca es tarde para un renacer, tanto para nosotros como adultos, como para nuestros hijos(as).

Háblate bonito, comprende tus procesos, busca nuevas estrategias y comienza a avanzar. Un día a la vez, con amor, con comprensión. Vuelve a recordar el milagro de la vida, el milagro de la vida de tu hijo(a), respira profundo y da el primer paso.

Si me necesitas yo estaré aquí.

**Tamara Zurita**  
**Autora libro Con Calma: Transformación personal, crianza y estimulación**  
[www.tualiaadaenlacrianza.com](http://www.tualiaadaenlacrianza.com)  
 @tamarazuritar

# “La preadolescencia, también pasará”

La preadolescencia, tal como su nombre lo indica, es aquella etapa del ciclo vital que actúa como puente entre la niñez y la adolescencia, pero es también, un lugar en el camino que a veces para madres y padres aparece como un punto sin retorno de la infancia de nuestros hijos.

Poco a poco, parece imperceptible incluso, aquellos niños y niñas que solían cargarse en nuestros brazos de manera tan insistente acaban por bajarse y rehuir incluso de besos y abrazos. Es en ese preciso momento, que nos damos cuenta de que el tiempo pasa, y no sólo nos estamos “poniendo viejos” como dice la canción, sino que también comienza a vislumbrarse la adolescencia propiamente tal, con algo de miedo e incertidumbre por lo que vendrá.

Los padres suelen llegar a consultar en este periodo de tiempo, preguntándose ¿En qué momento pasó? Comienzan a observar cómo sus hijos pasaron de ser niños alegres, dulces y apegados, a estos pequeños que desafían, que reclaman y argumentan, que sólo quieren estar con sus amigos y que a ratos parecen molestos por cualquier cosa que se les pida.

Aun cuando estos comportamientos nos sorprendan e incluso molesten, es esperable que comiencen a darse cambios, no solo desde lo físico, que a ratos resulta lo mas evidente de visualizar. Sino que internamente, sus rasgos mas identitarios comienzan a desplegarse y su forma de pensar también se amplía. En estos momentos, la opinión que pueda surgir de sus pares adopta una posición privilegiada, por sobre incluso lo que nosotros como padres y madres podamos opinar.

Es este periodo de tiempo donde el desafío a nivel familiar pareciera ser lograr adaptarnos, acompañarnos y generar un dialogo más asertivo. La preadolescencia surge como una oportunidad de pensar en el cambio, no solo abrazando los temores y preocupaciones de una nueva etapa (relaciones de pareja, vocación, sexualidad y otros) sino que también en los adolescentes que fuimos, en lo que queríamos lograr y aquellos sueños que dejamos. Es un tiempo para aprender a confiar en las herramientas que ya hemos ido aportando, pero también en las que queremos fomentar, conscientes de que en el proceso siempre está la posibilidad de equivocarnos y enmendar.



Creer con nuestros hijos e hijas, siempre ha sido y será la clave, comprender que al igual que todas las etapas en las cuales hemos transitado hasta ahora, este periodo también quedará atrás. Y si bien, no estarán colgados en nuestro cuello, ojalá que encuentren en nuestros brazos un soporte para las primeras penas del desamor, para comprender las equivocaciones y para alentar el logro de nuevos sueños.

Desde ahí, apoyarnos en nuestras redes, preguntar y adoptar una mirada más amable con ellos, pero también con nosotros mismos también facilitará un proceso de descubrimiento, al fin y al cabo, no habíamos sido madres ni padres en periodos de adolescencia hasta que llegamos a ella.

La preadolescencia, como toda etapa, también pasará y es un buen momento para jugar, para que niños y niñas puedan incursionar y desarrollar la persona que quieren llegar a ser.

**Carolina Gajardo Guevara**  
Psicóloga Infanto-juvenil  
@ps.carolinagajardo

**Gastar tiempo en reclamar o quejarse por las actitudes de tu pre-adolescente es perder oportunidades de conexión.**

**Si hay algo que te molesta de tu hijx, mírate. Que a tí te moleste no significa que él o ella esté mal o equivocada/o.**

**Mírate hacia dentro ¿Qué te molesta? ¿Qué herida se despierta? ¿Qué memorias se activan? ¿Qué vacíos se dejan ver? La respuesta es tuya y es para ti. Después de eso puedes abordar el comportamiento de tu hijx.**

# 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



# Arte y adolescencia

*Cuando el Arte acompaña la vida, todo se enriquece. Podemos desarrollar habilidades no exploradas y descubrir formas para comunicarnos con lenguajes no usuales, que a su vez nos muestran una gran variedad de posibilidades por conocer y explorar.*

En la adolescencia, donde la vida se despliega en luces y sombras del alma, se hacen necesarias otras formas para comunicarse además de la racional, aquí es donde el arte se abre en múltiples posibilidades.

Si damos espacios a los/as adolescentes para que expresen y comuniquen su proceso existencial a través de la creación artística, facilitaremos su autoconocimiento, su autoconfianza y el acercamiento al mundo que les rodea con una nueva mirada.

Toda la energía e intensidad que se hace presente en este período podrá encontrar un cause personal, auténtico y único, ya sea que se exprese a través del dibujo, la pintura, la escritura, la música, el canto o cualquier forma de expresión creativa. También tiene gran valor que se sumerja por los caminos de la literatura, la historia del arte, con sus épocas, artistas y culturas, abriéndose nuevas rutas hacia sí mismo/a; dándose la posibilidad de resonar con algún personaje o algún artista o motivarse por explorar con alguna técnica o material. Y cuando una su corazón y su mente en su creación, nutrirá su alma, a su propio artista interior, ampliando su capacidad de auto observación y espejeándose en la creación de otro/as.

Cuando la rabia, la pena o la confusión le invadan, este lenguaje le dará una salida que descomprime y le permite tomar distancia, sacar afuera y darle libertad a sus emociones de forma nueva como una ruta de auto descubrimiento, haciendo de sí mismo/a un/a gran aliado/a.

La creación artística tiene una fuerza transformadora que conecta y beneficia profundamente cada etapa de la vida. Cuando creamos es cuando más integro/as y auténtico/as somos, lo que en la adolescencia se vuelve una herramienta que da sentido, produce satisfacción o auto confronta; permite resonar con otros seres humanos, y para nosotros/as, adulto/as, es una invitación a descubrir qué les mueve, qué les aflige, qué les interesa, y con ello, encontrar formas de comunicación más respetuosas y empáticas.



Como sabemos, la expresión artística, a su vez es una herramienta terapéutica que entrega mucha información del mundo personal del consultante, que crea puentes de interacción de gran riqueza para comprender, aliviar, darse cuenta o hacer cambios importantes en la propia vida.

Hoy, que el arte ofrece todo tipo de materialidades para expresarse, a parte de los tradicionales, tales como los textiles, las pastas, material de desecho y la misma tecnología, con variados programas para crear, todo/as pueden encontrar su propio camino de expresión, dándoles la oportunidad de canalizar su vasto mundo interior que otros lenguajes no les dan. Acerquemos a nuestros adolescentes al arte y tendremos adultos de mentes abiertas, observadores, sensibles y capaces de resolver problemas.

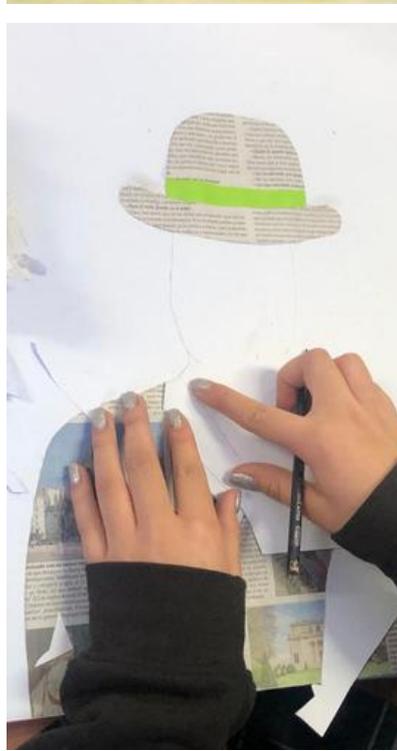
**Marisela Gil S.**

**Profesora de Artes Visuales; Instructora de Kundalini Yoga; Formación terapéutica Gestalt y Arte Terapia**  
@mariselagurujai

**El arte es mucho más que un pasatiempo secundario. Como medio de expresión, el arte es un recurso primordial para elaborar las experiencias y emociones, darles un significado y organizarlas en tu interior. Para un adolescente, puede ser un cofre del tesoro, lleno de recursos para transitar por esta etapa tan importante.**



*Experiencias de adolescentes con las artes*



# Aprendiendo de mi hij@ adolescente

Cuando nos iniciamos en el camino de la crianza nunca imaginamos que para lograr sobrellevar los desafíos que esta nos trae, tenemos que conectar con nuestra historia.

Cuando nuestro@s hij@s son pequeño@s, el conectar con nuestro@ niño@ intern@ nos permite sanar nuestra niñez y desde ahí lograr superar varios retos de la crianza...

Lo mismo sucede en la adolescencia. Los cambios profundos que observamos nos hace sentir un sentido de melancolía y añoranza por este o esta niño@ que ya no está, nos aferramos al pasado y nos cuesta aceptar este presente. Es difícil aceptar que crecen.

“Los adolescentes nos pueden recordar que tenemos derecho a experimentar en nuestra vida” (Siegel; 2019) La adolescencia es un período de expansión, crecimiento social y de tomar riesgos, todos los cambios que ocurren a nivel cerebral nos preparan para dejar el nido y construir nuestra propia vida.

Tener un hij@ adolescente me permite conectar con mí adolescente, ese adolescente que guardamos en el baúl de los recuerdos cuando nos convertimos en padres. Volver a conectar con él puede ser una guía para transitar la adolescencia como un proceso de aprendizaje mutuo.

El trabajo, la casa, la crianza y las responsabilidades que implica la adultez hace que nos apeguemos a las rutinas, al deber ser, nos sintamos constantemente cansad@s y muchas veces agobiad@s por el estrés y la cantidad de cosas que tenemos que hacer. Tener un hij@ adolescente me permite volver a conectarme con lo simple, al disfrute, a bailar, cantar y la importancia de tener amigos que me alivien el peso que podemos sentir en la adultez.

Desde acá podemos plantearnos las preguntas que nos pueden orientar...¿Qué me enseña mi hij@ adolescente? ¿Estoy disfrutando la vida o estoy modo supervivencia ? ¿Mi trabajo me llena? ¿Hoy me atrevo a experimentar en mi vida? ¿Salgo de mi zona de confort?

Muchas veces el escuchar al adolescente que llevamos en el interior nos da la fuerza para dejar el trabajo que ya no deseamos, a vivir la vida que deseo , de irme de lugares donde no me siento valorad@ ...a ser honest@ con nosotr@s mism@s Recordar nuestra adolescencia nos permite empatizar con las vivencias de nuestro@s hij@s y establecer una relación de colaboración mutua, donde la comunicación abierta será nuestro puente de conexión en el crecimiento de nuestro@s hij@s.

**Claudia Oliva**  
**Mamá de una niña, profesora de Filosofía,**  
**facilitadora de Disciplina Positiva, Directora de**  
**OTEC Bosque Consciente, Directora**  
**Académica de la Red Chilena de Crianza**  
**Respetuosa, Master en Neurociencias**  
**Aplicadas y Educación Emocional**  
 @raizconsciente.cl  
 @bosque\_consciente

## NUEVO E-BOOK



**¡CÓMPRALO AQUÍ!**

**Corto, conciso y  
fácil de leer**



# Sueño en adolescentes

## Cuando ese "ratito más" se vuelve eterno

"Hijo! Por tercera vez, lávate los dientes y acuéstate", "Hija, no puedes ver el celular hasta tan tarde", "Es tarde y mañana tienes colegio", "Mamá, 5 minutitos más" "No quiero ir al colegio, tengo sueño". ¿Frasas conocidas? Quizás no tienes hijos o hijas adolescentes, pero todos pasamos por esa etapa de la vida y seguro recordarás esa lucha inagotable que duró tantos años. Entonces, ¿Por qué no corregimos de generación en generación? Bueno, creo que la respuesta es fácil, aunque la solución no tanto. Resulta que el sistema no está hecho para entender los procesos en cada etapa de desarrollo ni tampoco considera al sueño como un elemento fundamental en nuestras vidas, el cual debemos educar desde siempre.

En la adolescencia, dentro de todos los cambios que ocurren, también hay modificaciones en la forma de dormir. El peak de estar despierto en el reloj circadiano del adolescente suele desplazarse a más tarde, a diferencia de la infancia, con lo cual, pueden mantenerse hasta más avanzada hora, versus la necesidad de dormir las mismas 9 a 10 horas diarias. Esto, sumado a los cambios ambientales: hablar con amigos hasta tarde, incremento en el consumo de bebidas estimulantes (ej.: alcohol, gaseosas y café); desórdenes en rutinas de comida (hábitos de comer de noche dado que se duermen más tarde); mayor exposición a pantallas de luces azules (que suelen estimular el cerebro); escasa toma de luz solar (impacto en la producción de melatonina que ayuda a la conciliación del sueño); y menor efecto de la influencia de los padres cuando se les indica que vayan a dormir y necesidad de validar su autonomía frente a ellos.

¿Qué sugerencias podemos dar?

Resulta fundamental hablar con nuestros adolescentes acerca de los efectos del dormir poco y mal. Se sabe que tiene importantes efectos en los niveles de atención, memoria, concentración y consecuente aprendizaje escolar. Además, impacta directamente en los niveles de cansancio e irritabilidad.

Valorar las horas de vigilia versus las necesarias para dormir.

Exponerse más horas a la luz solar (no es necesario sol directo, pero sí unos 10 minutos de luz, siempre en las horas de menor riesgo).

Limitar actividad física de alta potencia antes de dormir

La higiene del sueño es un tema básico para trabajar: reducir la exposición a pantallas, especialmente, horas antes de dormir. Reducir el consumo de bebidas estimulantes y alimentos pesados al menos 3 horas antes de acostarse.

Diseñar horarios de estudio de manera planificada

Buscar actividades que inviten al relajó para dormir (leer libro, meditar invocando pensamientos positivos) que lleven a la baja de actividad neurológica, versus aquellos más estresantes que suelen provocar mayor liberación de cortisol, hormona del estrés, lo cual aumenta los niveles de vigilia contra lo que buscamos para dormir.

Si sientes dudas, asesórate, el buen dormir es muy importante y puede provocar problemas en otras áreas si no se resuelve a tiempo.

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



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



## ¿Te cuesta poner límites?

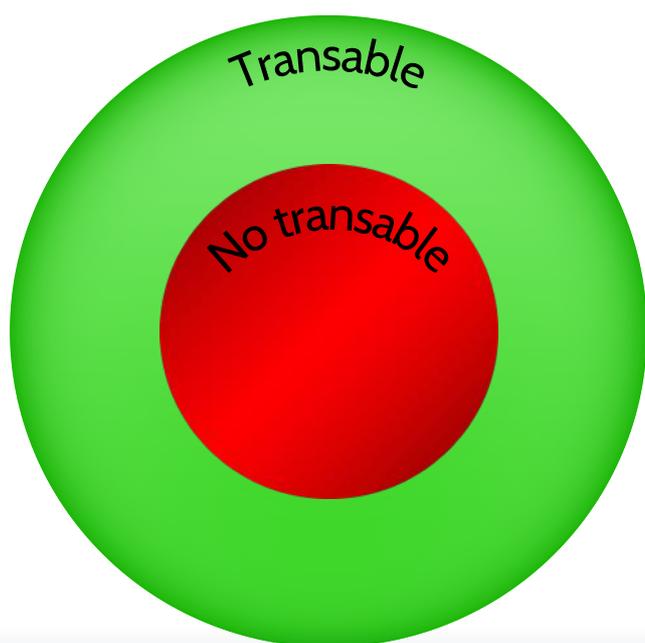
Más allá de la crianza, la relación con otras personas requiere saber comunicar adecuadamente los límites. Es común que las personas tengan dificultades para hacerlo, porque desde niños nos enseñaron a obedecer, pero no nos obedecían a nosotros, es decir, no respetaban nuestros límites, y hasta éramos castigados, juzgados o etiquetados por hacer valer nuestra opinión o determinación. De esa manera aprendimos que poner límites es "malo"

Estamos viviendo el momento más propicio para cambiar paradigmas y creencias heredadas. Aprender a poner límites es una habilidad que permite mejor relaciones interpersonales y favorece una vida en coherencia.

Para ayudarte con este proceso, te propongo un ejercicio que puede ser muy práctico y orientador en lo concreto.

Un primer paso para trabajar en la comunicación de límites es el autoconocimiento. Conocer tus preferencias, tus dolores, tus gatillantes, tus motivaciones, tus respuestas emocionales, etc.

Con esto en mente, piensa en una relación en específico donde sientas que te está costando poner límites. Escribe un titular con aquello en lo que ocurre el conflicto. Por ejemplo "Me siento incómoda cuando almuerzo con mis compañeras en el trabajo". Y observa la situación en perspectiva, como si fueras una expectadora. Dibuja un círculo con otro círculo concéntrico, como en el ejemplo. El círculo interior corresponde a tu zona roja, aquello que te resulta intransable y el círculo exterior corresponde a tu zona verde o aquello en lo que puedes transar.



Ahora sólo tienes que escribir en la zona verde aquello que sucede en esa situación y que no te genera ninguna molestia, o bien, estás dispuesta a flexibilizar o negociar a cambio de un beneficio. Ejemplos: Conversar sobre el clima, contar chistes, comer en el casino, comer rápido para salir un momento, etc.

Luego, en la zona roja escribes aquello en lo que no estás dispuesta a flexibilizar por ningún motivo. Ejemplo: que saquen comida de mi plato, conversar sobre temas privados, comer en la oficina, etc.

Ahora que tienes un panorama claro sobre tí misma, viene la etapa de comunicar. Mi sugerencia es que busques un momento de calma y tranquilidad, pidas que te escuchen un momento y dices algo así como "me he sentido incómoda estos días y quisiera que sepan algunas cosas acerca de mí, para que no podamos entender mejor, bla, bla bla" (ahí dices lo que anotaste en tu zona roja. También puedes comunicar lo que anotaste en tu zona verde para que sepan cómo sí relacionarse contigo. Y finalizas agradeciendo por escucharte y respetarte.

Es probable que esto genere algunos rumores, pero no tienes que hacerte cargo de eso. Verás que la situación va a cambiar y tú te sentirás más empoderada para replicar este ejercicio en otros ámbitos de tu vida, hasta que poner límites sea una costumbre que te caracterice.

Recuerda que la habilidad para poner límites es algo que se aprende, y siempre es un buen momento para aprender algo nuevo.

**Paula Carmona Espíndola**  
**Educadora certificada en Disciplina Positiva**  
**Asesorías en crianza**  
**Asesorías terapéuticas para madres**  
**@pacarmon**



## **DE CRIANZA & CONSCIENCIA**

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

+56 9 63040112

@decrianzayconsciencia

pacarmon@gmail.com