

EL BAÚL DE LOS AFECTOS UNA ESTRATAEGIA PEDAGOGICA

PARA AFIANZAR VINCULOS AFECTIVOS

LAURA YAMILE MENA GOMEZ

PAOLA ANDREA CUERVO HINCAPIE

UNIVERSIDAD DE LA SABANA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN PEDAGOGIA INFANTIL

Chía, Colombia

2012

*Bertha Franco

RESUMÉN

El baúl de los afectos es un proyecto que inició en el año 2011-1 y culminó en el año 2012-2, el cual busca afianzar el vínculo afectivo entre el cuidador y el niño a través de la enseñanza de temas como: Pautas de crianza, estimulación adecuada, familia y vínculos afectivos; por medio de la implementación de 20 talleres teórico prácticos, libro de estudio y materia didáctica, que buscan hacer que estos temas vayan más allá del papel y puedan ser evidenciados por los acudientes en su relación con los niños, sus familiares y ellos mismos. Este proyecto tuvo un diseño metodológico mixto y se implementó a madres y acudientes de la Fundación Amiguitos Royal de estratos 1, 2, 3 dentro de los cuales encontramos: 6 madres gestantes, 8 madres lactantes y 4 acudientes.

ABSTRACT

“El baúl de los afectos” is a Project that started in the year 2011-1 and culminated in the year 2012-2, which seeks to strengthen the emotional bond between the caregiver and the child through the teaching of subjects such as standard raising patterns, adequate stimulation, family and affective bonding, and through the implementation of 20 theoretical and practical workshops and didactic materials that seeks to make these issues go beyond the paper to that it experienced by caregivers in their relationship with the children, their families and themselves. This project had a mixed methodology; it was implemented to mothers and caregivers of the foundation Amiguitos Royal from social stratum 1, 2 and 3.

Keywords: facilitator, bonding, nutrition, affective bond, family, love, discipline, hygiene, teaching strategy.

AGRADECIMIENTOS

Este proyecto se hizo realidad gracias a la participación, colaboración, y empeño de un gran equipo humano, que al igual que nosotras se preocupó y se preocupa por el bienestar de los niños y niñas desde su vínculo más cercano. A cada uno de las personas que participaron del proyecto “El baúl de los afectos: una estrategia pedagógica para afianzar vínculos afectivos” muchas gracias y mil bendiciones.

Adicional a esto, queremos expresar nuestros más sinceros agradecimientos a Dios como primer lugar, pues gracias a Él llegaron las ideas y los recursos, a nuestras familias, a nuestra asesora de tesis Bertha Franco Ligarreto, quien nos guió a lo largo de este proceso, a la Fundación Amiguitos Royal, a la Facultad de Educación por abrir puertas en grandioso centros de práctica, a cada una de las mamás y acudientes que con su disposición decidieron llevar un cambio a su hogar y a cada una de las personas que creyeron en este proyecto para que pudiese ser una realidad.

TABLA DE CONTENIDO

I.	INTRODUCCIÓN	7
II.	ANTECEDENTES	8
III.	OBJETIVOS.	10
	3.1 Objetivo general	10
	3.2 Objetivos específicos.....	10
IV.	MARCO TEÓRICO	11
	4.1 Familia	11
	4.1 ¿Qué es la familia?	11
	4.1.1 Tipos de familias.....	16
	4.1.2 Familias Funcionales y Familias Disfuncionales.	17
	4.2 Vínculos Afectivos.....	19
	4.2.1 AMOR	26
	4.3 Potencialización del desarrollo.....	32
	4.3.1 Ejercicios de estimulación para bebés	35
	4.4 Autoestima	41
	4.4.1 Estrategias para desarrollar la autoestima.	43
	5 Pautas De Crianza	49
	5.1 Necesidad de Seguridad	49
	5.2 Disciplina	50
	6. Hábitos de higiene y nutrición.....	62
	6.1 Nutrición.....	62
	6.1.2 Nutrición para Madres.	63
	6.1.2 Nutrición en niños.	65
	6.2 Hábitos de higiene para una buena salud.....	72
V	DISEÑO METODOLÓGICO	73
	5.1 Tipo de investigación	73
	5.2 Instrumentos de recolección de información	74
	5.3 Contexto de la Fundación Amiguitos Royal	74

5.4 Estrategia pedagógica:.....	75
5.4.1 ¿Por qué hablar de talleres?.....	76
5.4.2 Estructura de los talleres.....	76
5.4.3 Material didáctico	78
5.4.4 Libro “Baúl de los afectos”	81
5.4.5 Baúl de los afectos.....	81
VI Pilotaje de los talleres.....	82
6.1 Reforma de los talleres durante la etapa de pilotaje	83
6.2 Visitas Domiciliarias	86
VII RESULTADOS	87
7.1 Ciclos de temas.....	87
7.2 Estadísticas Grupo Madres gestantes	89
7.2.1 Ítems evaluados	92
7.3 Estadísticas Grupo: Madres Lactantes.....	100
7.3.2 Ítems evaluados	104
VIII CONCLUSIONES.....	115
IX RECOMENDACIONES	117
X IMÁGENES DEL BAÚL DE LOS AFECTOS	118
XI APÉNDICES.....	120
Apéndice A	120
Apéndice B.....	121
Apéndice C.....	123
Apéndice D	125
Apéndice E.....	127
Apéndice F	132
Apéndice G	145
XII REFERENCIAS	146

I. INTRODUCCIÓN

“El Baúl de los Afectos: una estrategia pedagógica para afianzar vínculos afectivos”, es una estrategia diseñada e implementada con el fin de fortalecer la relación entre hijos, padres y cuidadores, a partir de temas que surgen del diagnóstico de necesidades de la población objeto de estudio.

Esta estrategia se implementa en la Fundación Amiguitos Royal (anteriormente Fundación Nutrir) y una de sus sedes, Génesis; con una población de madres gestantes, lactantes y cuidadores pertenecientes al plan nutricional que desarrolla dicha fundación.

A partir de los resultados arrojados en el diagnóstico, se realizó un rastreo bibliográfico que dio soporte y fundamentación teórica sobre los temas a tratar: familia, lenguajes del amor, estimulación, pautas de crianza, nutrición e higiene. Autores como: Miguel de Zubiría, María Teresa Arango, María Elena López de Bernal, Dr. James Dobson, Ana María Arango, Gary Champan, Álvaro Sierra, entre otros, dieron aportes importantes para establecer cómo a partir de estas temáticas se logra fortalecer los vínculos afectivos.

La presente investigación es de tipo mixto se desarrolla un diseño metodológico a partir de etapas y fases que enmarcan la estrategia a través de la elaboración y aplicación de talleres pedagógicos, que contemplan la elaboración de materiales y un libro guía que se presentan dentro de un baúl denominado “Baúl de los afectos”.

Los resultados arrojados a partir de la aplicación y evaluación de la estrategia, muestran sensibilización y fortalecimiento de los vínculos afectivos entre padres, cuidadores e hijos de la Fundación.

II. ANTECEDENTES

El presente proyecto de grado inicia a partir de la práctica social en el año 2011-1 en la Fundación Nutrir (denominada así en ese entonces), donde se trabajó con las madres y sus hijos de 1 a 5 años de edad inscritos en el programa nutricional de la institución.

En esta práctica se evidenció a partir de los diálogos con las directivas, que esta población recibía talleres, pero estos sólo eran dictados de manera teórica, lo que generaba que los acudientes sólo asistieran por obligación y no realmente porque quisieran aprender. Fue así como, de acuerdo a las necesidades expresadas por las directivas y las madres asistentes en ese momento, se vio la importancia de tratar temas como: comunicación asertiva, nutrición, aprovechamiento del tiempo con sus hijos y realización de material didáctico. Por esta razón, se diseñaron e implementaron talleres para las madres y cuidadores que asistían regularmente a esta Fundación.

Durante el desarrollo de esta práctica, se pudo observar que a medida que ellas asistían a los talleres los cuales eran dados de una manera teórico práctica, cada vez había más interés en conocer la funcionalidad que tiene la familia en la sociedad y el gran impacto que genera la crianza en sus hijos. Además era tal su interés que le daban a conocer a otras mamás de la comunidad los temas vistos en los talleres, lo que hizo que se generara un aumento en la asistencia a estos. Por otra parte, muchas de ellas empezaron a generar cambios en el tiempo que dedicaban a sus hijos, y en la manera en que se comunicaban con ellos; muchas no habían notado el mal acompañamiento que traía el televisor a sus hogares hasta que lo empezaron a reemplazar por tiempos en familia. A partir de estos resultados, las directivas de la Fundación Nutrir (hoy Fundación Amiguitos Royal) muestran su interés por dar continuidad a los talleres, ya que se observó que no sólo era el conocimiento adquirido sino la aplicación de éste dentro de sus

hogares. Por ese motivo, como docentes vimos la necesidad de capacitar a los padres en ser partícipes del desarrollo de sus hijos y sus hogares, con el fin de lograr un cambio en esta población y en los vínculos afectivos.

Fue así, como se dio inicio a este proyecto con una etapa inicial en el año 2011-2 en la cual, nuestra compañera Laura Acevedo realizó un reconocimiento de la población, dirigiéndose a los acudientes, a los directivos de la Fundación y a la Alcaldía de la localidad, para conocer las necesidades que se encuentran dentro de ésta. Dentro del proceso, se realizó un cuestionario a los asistentes a los diferentes talleres, con el objetivo de conocer sus necesidades de capacitación. Los resultados ayudaron a establecer y categorizar las respuestas en tres grandes temas: Pautas de crianza, Estimulación, y Nutrición; a partir de esto se realizó una búsqueda de referentes teóricos que sustentaran estos temas, además de la elaboración del material que daría apoyo a los temas antes mencionados y que fueron incluidos en el diseño de los talleres para madres gestantes.

Partiendo de lo anterior, en el año 2012-1 nosotras recogemos esa primera etapa y le damos continuidad al proyecto, haciendo una revisión del diagnóstico y del marco teórico elaborado por Laura, encontrando una gran conexión entre las categorías propuestas (temáticas) con el fortalecimiento de los vínculos afectivos. En otras palabras, cómo a través de las pautas de crianza, la estimulación y la buena nutrición, se llegan a establecer esos vínculos tan importantes en el desarrollo afectivo y emocional tanto de hijos como de los padres, lo cual justifica el énfasis del marco teórico en este tema, ya que los otros, fueron consignados en el marco elaborado por nuestra compañera en la primera etapa del trabajo.

III. OBJETIVOS.

3.1 Objetivo general

Diseñar e implementar una estrategia pedagógica que ayude a fortalecer los vínculos afectivos entre cuidadores y niños de la Fundación Amiguitos Royal.

3.2 Objetivos específicos

1. Diseñar talleres que respondan a las necesidades detectadas en el diagnóstico.
2. Diseño y elaboración de materiales de apoyo que faciliten el desarrollo de los talleres
3. Realizar la aplicación y validación de los talleres diseñados para las necesidades encontradas

IV. MARCO TEÓRICO

4.1 Familia

La familia siempre ha tenido una gran importancia a lo largo de la historia de la humanidad, no solo en cuanto a su constitución, sino por la gran influencia que sobre los niños y niñas ejerce, en especial en la formación de valores y vínculos afectivos que se crean y que van a marcar el resto de sus vidas; de ahí la importancia de estudiar más a fondo este tema ya que esto le permitirá a los cuidadores, entenderlos y orientarlos de una mejor manera.

4.1 ¿Qué es la familia?

La célula, es la unidad morfológica y funcional de todo ser vivo sin ésta es imposible la existencia y la formación de un organismo o sistema. Así mismo, podemos concebir a la familia como la célula de la sociedad, como aquella unidad esencial que moldea a la persona para que luego ésta forme y haga parte de un sistema como la sociedad.

“De esta manera la sociedad se convierte en el fiel reflejo de las familias que la componen y no al contrario, y en consecuencia, es lógico pensar que cualquier cambio propuesto y requerido en una determinada sociedad, primero ha de contar con la aprobación de los padres de familia como primeros responsables del núcleo familiar”. (Álvaro Sierra, 2001, P.47)

Al ver la importancia de la familia para la sociedad y para la persona; es necesario darle el lugar que se merece dentro de esta. Pero entonces, ¿Qué es con exactitud la familia? A continuación se expondrá la mirada que hay sobre esta desde distintas ramas.

Desde una mirada política, el gobierno colombiano en la Constitución Política de Colombia del 91, en el Título 1 artículo 5 determina a la familia como la institución básica de la sociedad garantizándole así su protección. Artículos más adelante se menciona sobre la familia, lo siguiente:

“la familia es el núcleo fundamental de la sociedad. Se constituye por vínculos naturales, o jurídicos, por la decisión libre de un hombre y de una mujer de contraer matrimonio o por la voluntad responsable de conformarla. El estado y la sociedad garantizan la protección integral de la familia...La honra la dignidad y la intimidad de la familia son inviolables. Las relaciones familiares se basan en la igualdad de derechos y deberes de la pareja y en el respeto recíproco entre todos sus integrantes.” Cap. 2. Art.42. (Constitución política de Colombia, 1991, P.64)

Desde una mirada social, el Instituto Inter Americano del niño (N.F) ve a la familia como un sistema conformado por distintas personas quienes conviven bajo el mismo techo, con roles específicos, con vínculos que pueden ser consanguíneos o no, esto se conoce como ciclo vital de vida familiar.

Desde una mirada humanística, según Stephen R. Covey (2006), la familia es una organización fundamental de la sociedad “es su base literal”. Es una experiencia del ser humano donde se habla de un nosotros y no de uno solo, por lo tanto se piensa a favor del bien de muchos y no a favor de una sola persona, es un lugar donde se pasa de ser independiente a ser interdependiente.

Por último, podemos ver a la familia desde una mirada educativa. Para Enrique Sánchez Vivas, (N.F) la familia es la primera y principal escuela del ser humano donde se adquieren conocimientos acerca de hábitos, cultura y comportamiento; la forma en que la familia le enseña al niño se puede dar de manera involuntaria o voluntaria.

Como se puede ver, sobre el tema de familia se encuentran múltiples conceptos, sin embargo, se quedan cortos o incompletos y más si se piensa en la familia actual. Al integrarlos, se encuentra una descripción detallada de lo que ésta es, así que se contemplará su significado a lo largo de este trabajo. A partir de estos conceptos, se puede decir entonces que la familia es el núcleo fundamental de la sociedad unidos por vínculos consanguíneos o no, constituida de manera natural o jurídica, la cual se da por la unión de un hombre y una mujer. Ésta se da como un sistema en el cual cada uno de sus integrantes cumple un rol específico (padre, madre, hermanos, hijos, entre otros) dejando a un lado una mirada individual para trabajar por el bien del otro, convirtiéndose así la familia en una institución donde se pasa de ser independiente a ser interdependiente, logrando un crecimiento mutuo.

El componente principal de la familia es la persona en todo lo que la palabra significa. Por ende, para la persona o para el conjunto de personas dentro de este núcleo, la familia se convierte en un sistema de relaciones *fundamentalmente* afectivas, y es precisamente a través de estas relaciones que las personas adquieren conocimientos básicos sobre la cultura, los primeros hábitos, conductas, principios, creencias, valores, entre otros. Álvaro Sierra (2001), menciona elementos esenciales que caracterizan a la familia:

- 4..1 La Familia como realidad dinámica: ya que es la que incuba promueve y desencadena el cambio social, su dinamismo afecta tanto el curso de la historia como su propia forma de operar a través del tiempo.
- 4..2 La familia como una escuela de amor: la familia es un grupo de personas unidas por los lazos de amor, a partir de una determinación libre y responsable del hombre y la mujer; una familia enseña a los hijos el verdadero significado de amar. Según Benigno Blanco (2010) se ve entonces a la familia como la escuela de amor, ya que acepta de manera genuina y única a cada uno de sus miembros, teniendo en cuenta su condición de persona. De esta forma favorece y facilita la adquisición de valores y de los conocimientos necesarios para el ser humano en lo que se refiere a la función del rol sexual apropiado y crecimiento en el campo de la fe o la religión.
- 4..3 La familia dentro de su rol personalizante: la familiar tiene una total relación con la identidad de la persona a la cual está formando, y con la sociedad en la cual se está involucrando, de esta manera la función de la familia, es brindarle a una identidad a sus miembros, a través de un nombre y una identidad.
- 4..4 La familia como estructura social: Debido a que juega un papel fundamental dentro de la sociedad. se puede decir que “hacer familia es hacer sociedad” (Álvaro Sierra, 2001, P.44) no podemos concebir la sociedad sin la familia, y la familia tiene la total responsabilidad de formar a las personas como agentes de cambio con, principios y valores arraigados, que no se dejan llevar por la corriente de la sociedad, si no que al contrario, la empiezan a transformar para bien

- 4..5 La familia como escuela de humanismo ya que es la que inculca a la persona valores, principios y virtudes adecuados para la relación consigo mismo y con el otro, con el fin de privilegiar el bienestar unos con otros.

“Así pues la familia transmite valores por el hecho de existir, por el hecho de que hayan dos personas que se quieren, siendo esta el lugar donde se da inicio a esa transmisión de valores que hacen de la persona un ser humano dentro de la sociedad; por este motivo es esencial que la familia permanezca estable alrededor del niño durante todo su proceso de maduración.” (Marcela Ariza de Serrano, 2012, P. N.F)

Es así como los padres cumplen una función formadora, siendo los principales educadores de cada integrante de su hogar, ya que por encima de todo ese hijo o hija es persona. Según Benigno Blanco (2010) los hijos necesitan a sus padres como instancia educadora, incluso cuando ya son mayores; esto quiere decir, que la función educadora de los padres dura hasta que los hijos mueran o hasta que los padres mueran, dura para toda la vida. La familia se convierte entonces en la primera escuela de la vida para el ser humano.

Al ser la familia una escuela de formación y los padres sus principales formadores, según Enrique Sánchez Vivas, (N.F) se puede dar dentro de ella dos tipos de enseñanza: la enseñanza involuntaria, es decir, mediante la observación e imitación de la persona sea niño o joven; y la enseñanza intencional, aquella que lleva a un fin último; esta última se refiere a que el adulto conscientemente, propicia el aprendizaje de un contenido determinado, encaminado a satisfacer un objetivo ya previamente fijado.

Cuando se trata de enseñanzas involuntarias, la acción educadora de la familia gira en torno a dos ejes. Los puntos de referencia son: Los adultos se convierten, ante los ojos del niño, en modelos generales de conducta. Y el ejemplo: En muchas ocasiones, el menor, encuentra en la conducta de los seres más próximos patrones puntuales para aplicar en distintas situaciones.

En la sociedad actual encontramos diferentes tipos de familias, las cuales se abordaran a continuación ya que amplían el panorama con respecto a la familia actual.

4.1.1 Tipos de familias.

Según Adelina Gimeno (1999) Gonzalo Musito y José María Román (N.F), las familias se pueden clasificar en cinco grandes categorías según su organización. La primera categoría se da según **los lazos biológicos** está a su vez se subdivide en 4 clasificaciones: *la familia nuclear* la cual establece vínculos más estrechos y definidos, que involucran padres e hijos que suelen convivir en el hogar familiar, sin más parientes; *la familia extensa* donde no solo se encuentra el padre, la madre o los hijos si no también la presencia de abuelos, tíos, primos entre otros; *la familia troncal* donde uno de los hijos se casa y continúan viviendo con sus padres, mientras estos vivan, mientras que todos los demás hijos e hijas cuando se casan ingresan en otros sistemas familiares o establecen los suyos propio; *la familia de origen* cuando se refiere a la familia en la que se ha nacido.

La segunda categoría atiende a los **vínculos familiares psicológicos** donde se encuentra la *familia adoptiva* y *familia educadora*. Como tercera categoría esta aquella que atiende a la **estructura familiar**; esta se clasifica en: familia nuclear intacta, monoparental y reconstruida.

El lugar de residencia es la cuarta categoría, en donde, según su organización puede ser: *familia patrilocal*: aquellas familias que viven en el hogar del padre del esposo; *familia matrilocal*, que hace referencia a la familias que viven en el domicilio del padre de la esposa; y por último aquellos matrimonios que deciden vivir en un nuevo lugar de residencia, se llama *familia neolocal*.

Como quinta y última categoría, se encuentra **la familia no normativa**, la cual hace referencia a la familia mononuclear, es decir, familia sin hijos, familias reconstruidas entre, otras. Así mismo en la familia no normativa nace el término de unidad de convivencia, el cual se usa para referirse a las personas que viven en el mismo hogar, pero también pueden utilizarse en sentido estricto, para aplicarlo a aquellos grupos que no son considerados normalmente familia, como las familias de hecho o de derecho, y otros grupos como a los hermanos, amigos que comparten vivienda, o a otros grados de parentesco de segundo orden.

Según la situación de convivencia, relación, comunicación y funcionalidad dentro del hogar, los tipos de familias se pueden dividir u organizar en familias funcionales o disfuncionales, las cuales se explicaran detalladamente a continuación

4.1.2 Familias Funcionales y Familias Disfuncionales.

Se consideran familias funcionales a aquellas que facilitan el crecimiento individual de sus miembros (padres, madre e hijos) en lo concerniente a la salud mental y como productores sociales. Las familias funcionales poseen las siguientes 4 características: (a). Son dialécticas, esto quiere decir que en tiempos buenos o de crisis van a evolucionar porque cada uno de sus miembros usan sus recursos para apoyarse unos con otros generando así un continuo desarrollo. (b). Son dinámicas, donde la acción y la conducta influye de manera positiva sobre los otros

miembros de la familia generando así una respuesta recíproca entre ellos. C. Son relativas, es decir la familia surge en un determinado momento histórico y les brinda a cada miembro protección, seguridad, afecto, expectativas para su desarrollo. (d) Son relacionales y compatibles, esto quiere decir que dentro del ciclo vital de la familia se proporciona un crecimiento y desarrollo adecuado de sus integrantes por el manejo positivo y saludable de cada uno de los roles pertenecientes a la familia.

Respecto a las familias disfuncionales, se dan por el funcionamiento deficiente al interior de la familia a través del tiempo, un quebrantamiento de las funciones culturalmente establecidas, una anomalía en el desempeño de roles, es decir una carencia o alteración dentro del funcionamiento normal de ésta. Dentro de las familias disfuncionales surgen las conductas desadaptativas ya que son incompatibles con el contexto familiar. Estas familias se caracterizan por que su dinámica familiar no es saludable, es decir, afecta de forma negativa a sus integrantes. De la misma forma se observa que en las familias disfuncionales su funcionamiento no es relacional ni compatible, por este motivo no hay un buen uso del rol o se encuentra la ausencia total de este.

La suma de todo lo que la familia le brinda al niño en su periodo de formación es realmente extensa, por esto es importante que desde el momento de la concepción se le brinde al niño el cuidado necesario, desde una estimulación adecuada en su primer año de vida, hasta una adecuada forma de disciplinar y enseñar obediencia durante su segundo año hasta la adolescencia, con el fin de formar seres integrales que aporten a la sociedad, y que generen vínculos afectivos con los otros.

4.2 Vínculos Afectivos.

Según (Rojas y Pujol, 2009, p. 1) “Los vínculos afectivos son el puente relacional que nos une al otro, nos permite conocerle y al mismo tiempo nos trae la posibilidad de conocernos”.

Esto quiere decir que los vínculos van más allá de un simple saludo o una caricia. Significa conocer intereses personales, generar una estrecha comunicación y tener una visión global de la persona. Los vínculos afectivos desarrollan en los niños habilidades sociales, que les permite relacionarse con su entorno y con otras personas.

En adición a esto, Miguel de Zubiría miembro fundador de la Academia Colombiana de Pedagogía y Educación (2010) hace mención de las dimensiones que constituyen la existencia afectiva del ser bio-psicosocial, estas son:

- a) Interpersonal: se centra en la interacción entre personas
- b) Socio-cultural: se relaciona con la interacción con grupos, esta es la que educa a la persona para ser miembro de diferentes grupos o contextos sociales.
- c) La dimensión intra-personal, aquella capacidad que tiene el ser humano de conocerse a sí mismo.

Cabe resaltar que en la formación de esas dimensiones que favorecen al desarrollo afectivo de la persona, los padres juegan un papel fundamental ya que depende de su buen ejercicio el que se formen o no seres humanos talentosos que se encuentran en la total capacidad para desarrollar vidas plenas

“Si los padres orientan a sus hijos en cómo interactuar con sus hermanitos, con los demás adultos, con sus compañeros y profesores, acabaran siendo personas competentes interpersonalmente” Zubiría (2010) , y si sumado a lo anterior se les enseña a los hijos las mejores maneras de dirigirse, ganaran destrezas intra personales; se podría decir que a través de su afecto, ejemplo, dedicación y formación, los padres dictan a sus hijos la asignatura de habilidades para la vida, que les permitirán ser seres afectivamente plenos permitiéndoles así desarrollar vínculos afectivos con los demás.

De lo anterior según el autor, el manejo inadecuado de su ejercicio genera incompetencias afectivas, el rol del padre o de la madre es tan decisivo que cualquier omisión o pobre enseñanza de su parte acarrea efectos en el desarrollo moral, afectivo y social del niño o niñas ya que se puede hacer de ellos personas tímidas, retraídas, ansiosas, rebeldes, irresponsables y depresivas.

Esto nos permite determinar que la tarea crucial de los padres es desarrollar afectividad en sus hijos tal como lo menciona el mismo autor en su libro, Ser mejores padres I

“Es buen padre quien contribuye con decisión a desarrollar afectivamente a sus hijos, actúa como tutor, y como buen tutor un padre siempre evalúa el estado afectivo de sus hijos” (Zubiría, 2010)

Según la red de psicólogos positivos, los vínculos afectivos y las competencias inter personales son los factores centrales de felicidad la de mayores sentimientos positivos, el avance adecuado del desarrollo afectivo lleva al niño tener intereses, motivaciones, retos, goce, entre otros; es así como la no enseñanza de estos vínculos, produce el efecto contrario a la felicidad: la infelicidad, ya que el niño futuro joven, no aprende a relacionarse con otros, no sabe qué es sentirse amado por otras personas y seguramente tampoco por el mismo.

Según la (UNICEF, 2004, p. 5) “se ha comprobado que la autoconfianza, la autoestima, la seguridad, la capacidad de compartir y amar, e incluso las habilidades intelectuales y sociales, tienen sus raíces en las experiencias vividas durante la primera infancia en el seno familiar. En un hogar donde se respira un ambiente de cariño, de respeto, de confianza y de estabilidad, los niños o niñas se crían y se desarrollan psíquicamente más sanos y seguros, y se relacionarán con el exterior de esta misma forma, con una actitud más positiva y constructiva hacia la vida”.

De este modo, desde la gestación, el vínculo afectivo con los padres funcionan a modo de espejo; esto quiere decir que toda la información que recibimos en los primeros años de vida, es la que "estos espejos" (las personas que tienen vínculos afectivos con nosotros) nos ofrecen. (Save the children, NF). Cada una de las cosas que recibimos eso mismo reflejaremos.

A largo del tiempo se ha hablado de que los vínculos afectivos son generados desde el nacimiento, pero en esto se ha tenido un concepto errado, pues se establecen los vínculos afectivos desde la gestación. Por eso, es de suma importancia concientizar a los padres y cuidadores, de crear vínculos afectivos desde la gestación, porque desde ese momento el niño ya está interactuando con su madre y con las personas que rodean a la madre. Para el niño o niña es fundamental el contacto estrecho con los padres antes y en el momento de nacer.

En primera instancia, (UNICEF, 2004) se habla que durante la gestación, la madre requiere apoyo, información y un ambiente de tranquilidad ya que el crecimiento y desarrollo del niño o niña antes de nacer puede verse afectado tanto por el estado físico como por el emocional de la madre, y se conoce que desde ese momento cada una de las reacciones que tenga la madre será

trasmitida al bebé. Rojas y Pujol (2009, p. 3) argumentan que esto es debido a que el feto inicia el desarrollo vinculado a la madre a través de la placenta. Esta pertenece al niño y junto con el cordón umbilical forman parte del sistema que nutre al feto, física y emocionalmente (en el aspecto emocional pueden intervenir otros niveles de comunicación que no son estrictamente físicos). Por lo tanto, empezamos nuestra andadura vinculados y esto permanecerá así el resto de nuestros días. De ahí la importancia de que la madre reciba atenciones y tenga un cuidado especial ya que esto va desde la manera en cómo se alimenta, sus controles periódicos, regular su nivel de estrés y la relación con las personas que la rodean.

Uno de los primeros vínculos afectivos en generarse es el apego.

Jhon Bowlby (1993) definió la conducta de apego como “cualquier forma de comportamiento que hace que una persona alcance o conserve proximidad con respecto a otro individuo diferenciado y preferido. En tanto que la figura de apego permanezca accesible y responda, la conducta puede consistir en una mera verificación visual o auditiva del lugar en que se halla y en el intercambio ocasional de miradas y saludos. Empero, en ciertas circunstancias se observan también seguimiento o aferramiento a la figura de apego, así como tendencia a llamarla o a llorar, conductas que en general mueven a esa figura a brindar sus cuidados”

A lo largo de la vida esto se verá reflejado en la necesidad que tendrá el niño de estar con ese ser que le brinda confianza y amor, lo más importante es que este vínculo no se pierda, si no que permanezca a lo largo de la vida.

Por otro lado, cuando es concebido el niño o niña, se inicia un contacto físico directo con el cual el niño comenzará a reconocer quiénes son su padres o cuidadores. A partir de esto el niño

comienza a tener una serie de reacciones ante los estímulos que se les transmiten. Una de las determinaciones para que el niño responda ante estos vínculos afectivo, según (UNICEF, 2004) es de vital importancia establecer un vínculo o relación de afecto y amor con sus padres o las personas que lo cuidan. Esto debido a que el niño reconoce el afecto y el amor que le brinda ya sean sus padres o cuidadores, esto le permitirá tener confianza y seguridad. Es por esto que se habla de que la calidad de la relación afectiva adulto-niño depende de la capacidad del adulto para responder al niño o niña y de las características de éste. Es por eso que en el recién nacido se puede observar que es capaz de:

- a. Dar y recibir afecto, y relacionarse con otras personas.
- b. Emplear todos sus sentidos: oye, ve, olfatea, distingue gestos, tiene muy desarrollado el tacto
- c. Comunicarse por medio del llanto, los gestos y el tacto
- d. Imitar movimientos de la lengua y de la boca.

Por eso Bowlby (1993) hace mención de diferentes pautas de conducta que se producen en una serie de condiciones específicas, en la cual los niños van demostrando las reacciones ante esos estímulos generados por sus padres o cuidadores. Esas pautas de conducta hacen referencia a:

- a. El contacto físico y emocional de los padres con el niño o niña recién nacido favorece una buena relación afectiva posterior. .
- b. La conducta en respuesta a las características del vínculo de afecto infantil en función de una serie de las iniciativas de la madre para entablar y mantener una interacción; en esta categoría se incluyen todas las conductas anteriores, así como la observación.

- c. La conducta dirigida a evitar las separaciones: por ejemplo, seguimiento, llanto, aferramiento
- d. Conducta exploratoria, en especial el modo en que se orienta en relación con la figura materna.
- e. Conducta de retraimiento (temor), en especial, también, el modo en que se orienta con referencia a la figura materna.

Paso a paso, el niño irá creciendo y desarrollándose en cada una de sus dimensiones (socio-afectiva, motora, cognitiva, comunicativa, estética); para que cada una de estas dimensiones se vaya afianzando de un modo en el que se logre dar los vínculos afectivos es necesario que los padres o cuidadores tengan en cuenta:

- a. El contacto físico: es importante que los padres o cuidadores demuestren el amor el afecto a través de caricias. Según (UNICEF 2004) los primeros contactos del niño o niña con sus padres son fundamentales pues promueven confianza y seguridad, esto se puede evidenciar en el contacto visual con del niño hacia los padres, también el tacto, el cual es el sistema sensorial donde surgen las primeras emociones de parte del cuidador al niño.
- b. El niño o niña necesita un intercambio con su medio a través del lenguaje y del juego: una de las mejores maneras para establecer vínculos afectivos es a través del juego, pues este permite que los niños y niñas interactúen, compartan intereses con sus padres o cuidadores, desarrollando así habilidades sociales y también permitiéndoles tener mayor autonomía y seguridad en cada una de las cosas que ellos realizan. Por otro lado está el lenguaje porque por medio de este se incentiva al niño a realizar las cosas.

- c. Relacionarse con otros: esto le permitirá al niño establecer y mantener un vínculo afectivo con otras personas. Esta relación se hace necesaria para desarrollar la seguridad y confianza para sentirse seguro de sí mismo.

A medida en que se van prolongando estos vínculos afectivos, llegará un punto en el que el niño o niña adquiere seguridad, aprende a expresar sus sentimientos, a conocerse, a confiar en sí mismo y a desarrollar su autoestima; por esto, es importante conocer que desde edades tempranas se va construyendo una imagen de cómo se es (lo valiosos que somos o lo capaces que nos vemos para hacer las cosas); es muy importante para el desarrollo de la personalidad, la motivación o ganas de hacer cosas e incluso para nuestra salud mental

Para la (UNICEF, 2004, p.) “las familias estimuladoras cariñosas que brindan apoyo tienen niños más sanos y felices”. Es por eso que los vínculos afectivos se deben establecer en las familias funcionales. Pues como se mencionó anteriormente las familias funcionales generan crecimiento, protección, comunicación y cooperación que hacen que los niños y niñas sienta dentro de una cobertura.

Desde luego, para generar de manera adecuada los vínculos afectivos, la familia no puede desconocer las necesidades fundamentales de los niños para un desarrollo saludable. Rey Matos (2003) propone las cinco necesidades básicas de todo ser humano propuestas por Abraham Maslow psicólogo estadounidense estas son: necesidades fisiológicas, necesidad de seguridad, necesidades sociales, necesidad de auto estima y necesidad de auto realización.

Con el fin de brindar un conocimiento más amplio y aplicable a nuestra familia actual la autoras se permiten tomarlas como base, y plantear un orden de necesidades considerando que no se ve

uno más importante que el otro, si no que al contrario cada una de estas se relacionan de manera directa; al suplirlas, se logrará un desarrollo integral y óptimo en el niño o niña, que los llevará a ser personas completas y saludables. Estas se desglosarán en tres grandes ramas: vínculos afectivos, pautas de crianza y hábitos de nutrición e higiene.

Como personas dentro de una sociedad nos vemos en la obligación y en la necesidad de no sólo desarrollar una relación y un crecimiento intrapersonal, sino también la necesidad de desarrollar relaciones de manera interpersonal, creciendo en ellas y afianzándolas de manera adecuada.

Es muy importante para cada una de las familias, entender que cada uno de los niños tiene diferentes maneras de percibir el mundo, dentro de este se encontraría la manera de cómo ellos logran percibir el amor de parte de las personas que están a su lado y han sido partícipes de su formación, contribuyendo así a la formación personal.

4.2.1 AMOR

Una de las necesidades básicas de todo ser humano es dar y recibir amor; la real academia la lengua española lo define como: “voluntad / consentimiento. Para ser un poco más específico se podría decir que el amor es el acto de la voluntad que busca el bienestar de otra persona y que permanece para siempre.

Según (Campbell, 1998), cada niño tiene diferentes formas de percibir el amor; básicamente, hay cinco formas (de hecho, no solo en los niños, se podría decir que en todas las personas). Para este autor, cada persona tiene un tanque emocional en el que dependiendo de las personas que nos rodean pueden estar llenos o vacíos; así que la mejor manera de que estos tanques estén llenos es brindándole un amor incondicional, un amor que acepta y afianza a un hijo por ser quien es, no por lo que hace. No importa lo que él haga o deje de hacer, el padre lo sigue amando; a

diferencia del amor condicional que se basa en el comportamiento y herramientas conductuales en que se busca brindar amor pero si se actúa de cierta manera.

Así el amor se convierte en la base para crear vínculos afectivos, el cual permitirá criar a un adulto seguro, independiente y responsable, debe asegurarse de qué manera mantenerle al niño su "tanque emocional" completo. Cuanto más aprendemos acerca de cómo el amor de un niño se expresa y cómo él / ella necesita de éste, más probablemente se va a tener éxito en el papel de padres. Dentro de las cinco maneras de percibir el amor están: El contacto físico, las palabras de afirmación, la calidad de tiempo, los regalos y los actos de servicio. Los cuales se desglosarán de la siguiente manera:

4.2.1.1 Contacto físico: hace referencia a cómo los padres o cuidadores generan un contacto de parte de ellos hacia sus hijos; estos pueden ser a través de abrazos, dar cinco, un beso, una palmada en la espalda. Esto genera en cada uno de los niños una seguridad y una manera de ver el amor de sus padres o cuidadores hacia ellos. Por ejemplo:

El peinar al chico con tus dedos, sujetarlo por el hombro o brazo, darle palmaditas en la espalda o la pierna. (Campbell, 1998, pág. 38)

Cuando se emplea el contacto físico, el mensaje de amor les llega más alto y claro. Un abrazo con afecto le comunica amor a cualquier niño, pero si este contacto físico es usado a la inversa y es expresado como una expresión de ira, se lastimará a los niños profundamente y más devastador si el lenguaje de amor primario del niño es el contacto físico.

4.2.1.2 Palabras de afirmación: las palabras tienen un gran poder para comunicar el amor.

“Las palabras de cariño y afecto, de alabanza y aliento, tales palabras son como una suave llovizna tibia que cae sobre el alma; alimentan la sensación interna de valor y seguridad de un niño. Aunque esas palabras se digan muy rápido, no se olvidan muy pronto. Un hijo cosecha los beneficios de las frases de afirmación durante toda su vida”.
(Campbell, 1998, pág. 49)

De esta manera estas palabras son las que dan confort a la persona, son emitidas cuando se ha obrado de alguna manera correcta, expresión de cariño u orientación hacia el niño o niña. Sin embargo estas palabras tienen diferentes categorías:

4.2.1.2.1 Palabras de afecto y cariño: frases como: “te quiero mucho”, “eres importante para mí”. el tono que se utiliza en la voz, la suavidad que se tienen en la manera de actuar, y la tibieza con la que son reflejadas las emociones son compuestos fundamentales para las palabras de afecto. Los niños comienzan a comprender la mirada en el rostro y los sonidos cariñosos, generando así una cercanía física y de confianza.

4.2.1.2.2 Frases elogio: son dichas cuando se ha tenido un comportamiento bueno o se es bueno en algún deporte. Estas expresiones de cariño y amor significa que se expresa el afecto que se le tiene al niño por ser quien es, por sus características y capacidades que hacen parte de cada persona. Pero hay algo importante que deben saber los padres, el elogio no sólo es verdadero si no justificado porque si este es repetido a menudo tendrán un menor efecto positivo.

4.2.1.2.3 Frases de estímulo: para el autor hablar de estímulo significa “dar aliento y valor”

Por ejemplo: “qué bueno que compartas con tus compañeros” tienen un sentido ético-moral que le incentivaré a compartir; .busca dar valor a los niños; para que un padre dé palabras de aliento es necesario que los padres tengan en cuenta que un aspecto para sentirse alentado es sentirse bien físicamente.

La exuberancia y la vitalidad requieren energía; esto significa que como padres debemos disfrutar de la mejor salud posible física, mental, emocional y espiritual. Cuando nos sentimos estimulados somos más capaces de estimular a nuestros hijos. (Campbell, 1998, pág. 52)

Así que es muy importante que los padres sean los primeros en rodearse de personas que los alienten para que ellos sean capaces de transmitir frases de estímulos verdaderas a sus hijos.

2.1.3.4 Palabras que orientan: el objetivo es brindar una guía de orientación. Por ejemplo felicitarlo porque realizan buenas acciones. El objetivo de cada una de estas palabras es sorprender a los niños haciendo buenas acciones y entonces elogiarlo por ello. De lo contrario, si el niño es sorprendido haciendo algo malo y entonces merece llamarle la atención por lo que él ha hecho, el resultado final valdrá la pena, puesto que se le brinda al niño una orientación que lo guía al desarrollo ético y moral.

4.2.1.3 Tiempo de calidad: “Es atención concentrada, significa que se le consagre al niño o niña toda la atención” en donde los padres o cuidadores brinden momentos compartidos con los niños en los que se dedique un tiempo especial para cada uno de ellos (Campbell, 1998). Es importante aclarar que no sólo se trata de generar una compañía si no que en el momento en que se esté interactuando hayan ciertos

estándares para generar un verdadero tiempo de calidad: el autor propone los siguientes estándares:

- a) un contacto visual positivo
- b) conversación de calidad
- c) contar cuentos y conversar.

4.2.1.4 Regalos: el autor propone que el dar y recibir regalos es una manifestación de amor, pero estos deben ser brindados en momentos adecuados, no como una manera de suplir amor; si no que estos sean significativos para los niños y sobre todo brinden un mensaje de amor. De esta manera cada uno de los niños y las niñas aprenderán a dar y recibir.

“La palabra regalar viene del francés regaler “agasajar”, y ese de galar “divertirse, festejar. Dar algo sin recibir compensación material alguna, agasajar a alguien con un don inmerecido” Chapman (Campbell, 1998, pág. 83)

Si el regalo se convirtiere en algo merecido, sería un pago por los servicios prestados; es por eso que los padres deben sorprender con detalles a los niños desde flores cortadas del parque, hasta dibujos hechos por ellos para sus hijos. Esto incentivará a los niños a que no solo reciben obsequios cuando han obrado de buena manera, sino que es una muestra de afecto hacia ellos. Aunque así mismo se debe tener cuidado en la manera en que estos son brindados, pues puede suceder que los padres abrumen a sus hijos con regalos como

sustitutos de los otros lenguajes del amor, ya que muchos padres prefieren brindar regalos que brindarles la presencia de ellos. Por esto, según el autor, los hijos pueden volverse interesados y manipuladores, pues aprenden a controlar las emociones y la conducta de la gente con el inapropiado uso de los regalos. Esta clase de sustitutos pueden acarrear resultados trágicos en el carácter y la integridad de los hijos.

4.2.1.5 Actos de servicio: el autor menciona que la paternidad es una vocación orientada al servicio. Los actos de servicio no significan hacer "todo" para su hijo. Estos pueden convertirse en un modelo para su hijo como una demostración de servicio y responsabilidad, debe ser apropiado para la edad- hacer su cama de cuatro años de edad es un acto de servicio, pero a una edad de ocho años pueden hacer su propia cama. Deje que los niños vean que usted hace actos de servicio a los demás. Al hacer la cena favorita de los niños, se está haciendo un acto de servicio para ello. Por eso “los niños que tienen llenos sus tanques de amor se inclinan mucho más a imitar” (Campbell, 1998, pág. 96)

A partir de que los padres y cuidadores reconozcan cuáles son las necesidades que tienen sus niños o niñas y cuál es sobre todo, su lenguaje de amor, lograrán brindarles seguridad y estabilidad a lo largo de sus vidas, lo cual es necesario e indispensable. Por otro lado es importante que los padres descubran cuál es el lenguaje primario de sus hijo; esto hará que cada padre sea capaz de ofrecer lo que su hijo necesita y merece claro está, sin dejar de lado el resto de lenguajes de amor. La siguiente pregunta sería ¿de qué manera se puede descubrir el lenguaje de amor? El autor propone una guía:

- a) Observa cómo tu hijo expresa su amor por ti
- b) Observa cómo tu hijo expresa el amor hacia a otros
- c) Escucha a tu hijo qué es lo que solicita con más frecuencia
- d) Ten en cuenta qué es de lo que se queja tu hijo con más frecuencia
- e) Dale a escoger a tu hijo entre dos opciones.

El amor favorece el desarrollo de una buena autoestima lo cual es fundamental y esencial para formar una buena relación de la persona consigo misma y con los demás, el fortalecimiento de esta permitirá que la persona no ceda ante la presión debido a la inseguridad o el temor, si no que al contrario tenga tanta seguridad en sí misma y en lo que es, que podrá pararse firme en sus opiniones, principios o creencias. Por ende el siguiente tema a tratar es el auto estima.

La educación de los hijos y el vínculo afectivo que se puede entablar con ellos comienza desde que están en el vientre materno y tanto él bebe como la madre estarán en un constante cambio. La actitud amorosa de los padres preparará el ambiente para que el bebé llegue en condiciones óptimas, por esto es importante realizar actividades que potencialicen su desarrollo desde que está en el vientre.

4.3 Potencialización del desarrollo

El aprendizaje del bebé empieza al nacer. María teresa Arango (2005) comenta que “una mayor relación y comunicación con el bebé desde que está en el útero, a través de la estimulación, impacta positivamente su desarrollo”. Por este motivo es importante que conozcamos su desarrollo para así también lograr determinar qué acciones o ejercicios debemos realizar en cada una de ellas.

El bebé puede responder a los latidos del corazón de la madre y al sonido de su voz, seis semanas antes de su nacimiento comienza a usar activamente los sentidos; además cada experiencia que se repite en su vida una y otra vez comienza a dejar una huella en su memoria

Por otro lado, logran asimilar, antes de nacer los sentidos maternos y otros sentidos que pueden llegar a ser determinantes para su formación. La misma autora comenta que durante el tercer trimestre, el bebé por nacer es capaz de recordar un sonido, relacionar el presente sonido con aquel que ya ha escuchado previamente e interpretar su significado.

El oído de los bebés por nacer aparece a los 22 días de nacido y obtiene su madurez al quinto mes de embarazo. Desde ese momento los bebés comienzan a escuchar los latidos del corazón, la voz materna y los diferentes sonidos que se encuentran en el medio ambiente. Así mismo se ha demostrado que a partir de estos periodos hay aprendizaje auditivo y de memoria.

“El bebé por nacer, además de oír se encuentra en la capacidad de discernir los principales componentes de la música y el lenguaje, que son: el registro la duración, la intensidad y el timbre. Una vez los bebés escuchan se observan cambios en los patrones de respiración, movimientos de cabeza tronco, ojos y extremidades al oír sonidos y voces”

Cabe resaltar que a través de la música y de la voz lo que el niño escucha, puede fortalecer y nutrir enormemente la relación madre e hijo, así mismo ayuda al desarrollo de las ondas cerebrales y del sistema nervioso del bebé; permitiendo a su vez brindarle oportunidades para desarrollar mejores habilidades de comunicación. Por último, entre más temprano se exponga al niño al lenguaje musical favorecerá sus habilidades del

pensamiento y mayor será el aprendizaje hacia las formas de razonamiento, las matemáticas, el lenguaje y el fortalecimiento de emociones.

Para estimular al bebé antes de nacer se recomienda:

- a. Seleccionar la música, y escúchela al menos 10 minutos diarios
- b. Mientras escucha música, acariciarse el vientre, ya que esto brindara confianza y seguridad.
- c. Crear un ambiente tranquilo y propicio
- d. Colocar en el vientre una audífonos, asegurándose que el volumen no está muy alto ni muy bajo
- e. Llevar el ritmo de la música de manera natural
- f. Hablarle de manera amorosa, segura y cálida
- g. Cantarle al bebé regularmente

Una vez el bebé ha nacido tiene un mundo entero que descubrir y conocer, y solo lo logrará con la ayuda de la madre y el padre quienes con su afecto y amor lo guiaran en ese proceso de desarrollo en cada una de las aéreas de su vida. (Para saber un poco más acerca de las etapas del desarrollo entre los 0 meses y los tres años, por favor remitirse al Marco teórico de Laura Acevedo). A continuación se brindara la información en la cual se podrán encontrar los diferentes ejercicios de estimulación que se les pueden realizar a los niños de los 0 meses a los 3 años de edad.

4.3.1 Ejercicios de estimulación para bebés

4.3.1.1 De 0-3 MESES

4.3.1.1.1 Para fortalecer los músculos del cuerpo:

- a) Acuna al bebé desnudo voltéalo para un lado y para el otro.
- b) Flexiona primero y luego estira suavemente los brazos de un lado al otro
- c) Mueve sus piernas haciendo bicicleta
- d) Alza al bebé unos 25 centímetros y balancéalo, hacia atrás y hacia adelante, hacia un lado y hacia el otro y en círculo, ve nombrando cada una de las direcciones
- e) Colócalo sobre un balón pequeño de inflar, de tal manera que su pecho (no el vientre) quede apoyado sobre él y sus pies toquen el suelo. Muévelo hacia adelante y hacia atrás, derecha e izquierda.

4.3.1.1.2 Estimulación del lenguaje:

- a) Imita los sonidos que el bebé imita.
- b) Hazle gestos a tu bebé para que el observe la flexibilidad del rostro humano cuando se habla o se emiten sonidos.
- c) Cántale canciones que tenga movimientos corporales
- d) Repita cada acción que realiza con el bebé.
- e) Repita los sonidos guturales que el bebé realiza casualmente para que este a su vez los imite.

4.3.1.1.3 Estimulación visual.

- a) Coloca juguetes colgante, móviles y objetos con colores brillante a los lados de la cuna

4.3.1.2 De 3-6 MESES

4.3.1.2.1 Para fortalecer los músculos del cuerpo

- a) Cuando el bebé esta boca abajo, agítele objetos de un lado al otro, de arriba abajo para que eche la cabeza hacia atrás y los siga.
- b) En posición boca arriba, tómallo de las manos y trata de levantarlo quince o veinte centímetros
- c) Carga al bebé. Hazlo caminar en puntillas, cinco pasos hacia atrás y cinco hacia adelante.
- d) Flexiona las piernas del bebé provocando tensión. Suéltalas y estira completamente sus piernas
- b) Mueve muy lentamente un objeto brillante de un lado al otro
- c) Juégale con las sombras
- d) Cuando el bebé esté boca arriba, suspende de una cuerda o un objeto llamativo. Una vez lo haya enfocado, muévelo suavemente en diferentes direcciones. Colócalo frente a la cara del bebé y ayúdale a que con el dedo trace el contorno externo del objeto.

4.3.1.2.2 Para estimular su olfato:

- a) Pasa por debajo de su nariz una esponja impregnada con diferentes aromas, muévelo de izquierda a derecha comenzando por la frente, bajando por la mejilla y al final hacia su pecho, barriga y hacia los muslos, para que se cuerpo quede impregnado de aroma. Hazlo con un aroma diferente cada día
- b) Cuando el bebé esté en posición boca abajo, empújalo por las nalgas hacia un objeto que sea de su interés.

4.3.1.2.3 Estimulación Visual

- a) Ponle objetos que le parezcan llamativos, déjalos caer y llama su atención para que mire el lugar donde quedaron.
- b) Permítale que alcance juguetes de diferentes formas y colores Anímalo a que los deje caer y a recogerlos.

4.3.1.3. 6-9 MESES

4.3.1.3.1 Para fortalecer los músculos del cuerpo

- a) Coloca al niño cerca de las barandas de la cuna y ofrécele un juguete por encima, sosteniéndolo alto, con el fin de que se agarre de las barandas y comience a incorporarse.
- b) Cuando el niño esta boca abajo colócale un juguete a una distancia prudente. Al mismo tiempo ponte detrás del niño y ayúdale a mover sus piernas en posición de gateo
- c) Haz que tome un objeto con una mano y que después lo lleve a la otra.
- d) Dobla una tela para tener un ancho cabestrillo y pásalo por el pecho de él con ambos extremos sobre la espalda. Toma en tus manos los dos extremos y sírvete del cabestrillo para alzar el pecho de niño a 10 15 centímetros del suelo
- e) Coloca dentro de un recipiente objetos, y pídele que los saque, a medida que pase el tiempo ve reduciendo la boquilla del tarro donde se meten los objetos.
- f) Ejercita el gateo haciéndolo pasar por diferentes obstáculos
- c) Dale un globo inflado para que vea su movimiento
- d) Haz rodar una pelota para que el bebé la siga con la mirada

4.3.1.3.2 Estimulación Cognoscitiva

- a) Escóndete y haz tintinear un vaso. Cuando el bebé voltee hacia donde se produce el g) sonido, extiende tu mano con un juguete interesante para el bebé y muévelo.
- g) Háblale siempre de lo que estás haciendo.
- h) Mueve la cabeza delante del bebé, tratando de que imite el movimiento, luego ve diciendo alternativamente: SI-NO-SI-NO.
- i) Enséñale a clasificar los objetos por su utilidad, ejemplo:
- j) La camisa, el pantalón son para vestirse
- k) Ponle un juguete atado a una cuerda sobre una mesa, sin que él lo haya visto; muéstrale como, al jalar la cuerda el juguete aparece.

4.3.1.3.3 Estimulación del lenguaje

- a) Coloca una fila con varios objetos y dile “dame la pelota” guía la manos hacia el juguete indicado y una vez que lo haya tomado felicítalo repite esta acción con cada objeto de la hilera.
- b) Háblale a tu hijo sobre todo lo que ve a su alrededor

4.3.1.3.4 Estimulación socio-afectiva-

- a) Coge su juguete de peluche favorito y enséñale a tratarlo con suavidad y cariño, a jugar con él como si estuviese con una persona de verdad.
- b) Coloca al niño frente al espejo y haz que se mire. Luego mirará alternativamente su imagen y la tuya. Así aprenderá a distinguir entre la imagen y la realidad.

4.3.1.4 Del Año a 3 años

4. 3.1.4.1 Estimulación Motriz

- a) Pon un balón al frente del niño, álzalo de las manos e invítalo a darle patadas al balón
- b) Coloca un tabla de 15 a 20 centímetros de ancho en el suelo, y hazlo caminar sobre la tabla, esto obligará al niño a poner sus pies más cerca del eje de movimiento
- c) Dale al niño un juguete de ruedas, de mango largo. El niño jalará el juguete. El propósito de esta actividad es convertir la marcha en algo automático y enseñar a orientarse cuando tiene la atención fija en otra cosa
- d) Colócate en el extremo contrario de donde se encuentra el niño y ofrécele algo muy atractivo para que venga por él.
- e) Ubicar al niño de cara a ti sobre tus pies, da pasos hacia atrás, mientras los sostienes por los brazos.
- f) Ofrécele al niño bloques de madera pueden ser de diferentes tamaños y formas y anímalo a que construya figuras que tengan significado para torres, casas, carros, etc.
- g) Coloca en el piso unas cintas en forma de cruz, muéstrale al niño cómo caminar hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados sin salirse de la línea.

4. 3.1.4.2 Estimulación Cognitiva

- a) Has que el niño encaje figuras geométricas en el lugar correspondiente
- b) Fabrica un túnel de cartón. Siéntate con el niño frente a una mesa y pasa por el túnel un juguete que pueda rodar. Observa si el niño espera la salida del juguete por el lado contrario. Si no lo hace demuéstrole como el juguete entra por un lado y sale por el otro.

- c) Consigue grupos de objetos que se puedan clasificar, ejemplo: animales, muñecas, y enséñale al niño a clasificarlas.
- d) Fabrica un túnel de cartón. Siéntate con el niño frente a una mesa y pasa por el túnel un juguete que pueda rodar. Observa si el niño espera la salida del juguete por el lado contrario. Si no lo hace demuéstrole como el juguete entra por un lado y sale por el otro.

4.3.1.4.3 Estimulación del lenguaje

- a) Con el fin de enseñarle al niño en el uso activo de las palabras en la situación apropiada, mándale llevar un mensaje a alguien.
- b) Enséñale palabras nuevas, pronúncialas varias veces y utilízalas en varias ocasiones, luego motiva a tu hijo para que lo repita.
- c) Léele cuentos a tu hijo ya un poco más complejos una vez hallas terminado de leer pregúntale, que cree que pasara después o acerca de lo que paso.
- d) Enséñale canciones, versos y pídele en diversas oportunidades sin forzarlo que lo haga.

4.3.1.4.4 Estimulación socio-afectiva.

- a) Juega a las escondidas con tu hijo.
- b) Estimular la capacidad para desarrollar una secuencia de acciones. Esconde un juguete y pídele que vaya a buscarlo, dile ahora que lo esconda él, simula que lo buscas para que él te lleve hasta el lugar, si acierta felicítalo.
- c) Enseña al niño a reconocer sus emociones. Estimula al niño para que exprese sus emociones a los demás

4.4 Autoestima

El amor que el cuidador le brinda al niño desarrollará un consentimiento de sí mismo, formando así su autoestima que es la capacidad que tenemos las personas para saber expresar nuestras opiniones y hacer respetar nuestros Derechos. Por eso, es importante que desde la infancia aprendamos a reconocer las cualidades, limitaciones y aceptar aquello que no nos agrada de nosotros mismos.

Para hablar de autoestima es necesario abarcar dos factores que hoy en día juegan un papel fundamental en su buena formación; estos son la belleza y la inteligencia los cuales poco a poco han sido un poco descompuestos por la sociedad. La falta de una buena autoestima en estos y otros aspectos genera falta de seguridad, trae sentimientos de inferioridad y finalmente pueden llevar a que esa tristeza se transforme en una ira inmensa por la falta de aceptación y de amor.

El concepto de belleza en este siglo es un concepto corto ya que solo se considera bella a la persona que cumple con los requisitos que exige la sociedad, los medios de comunicación o la publicidad, sin que se den cuenta les está enseñando a los niños un mensaje directo de esta gran mentira para que haga parte de su realidad. Desde que nacen ya se está determinando si el niño será feo o bonito, si no es mono, o si no tiene el pelo como el de su padre o los ojos de su abuelo o si no es como los niños de la televisión; seguramente no tendrá un futuro prometedor debido a su mal apariencia física, lo que hace que los niños pequeños suelen sufrir una enorme pérdida de valor durante los tiernos años de su infancia. “Al glorificar un modelo idealizado, al cual pocos pueden parecerse, hemos creado un enorme ejército, de los que jamás lo lograrán, de los que

nacen siendo perdedores y están desilusionados de la vida antes de empezar a vivirla.” (Dr. James Dobson, P. 35, 2010)

La salud de toda la sociedad depende de la facilidad con que sus miembros logran ser aceptados individualmente, sin embargo al idealizar ese concepto de belleza esto no se hace real, es importante que los padres le hagan ver a sus hijos el gran valor que tienen y lo hermosos que son, es necesario enseñarle a los niños que no todos somos iguales así que la belleza que cada uno posee es única, especial y diferente, no se puede cometer el error de comparar a los niños o mencionar que uno es más bello que otro y mucho menos escoger a los más “bellos” para la agenda o el anuario del colegio, los maestros y padres deben generar una lucha en contra de la idealización de la sociedad porque una vez los niños entiendan el valor de la diferencia se respeten y no hagan ninguna burla el uno hacia el otro por su apariencia, su nariz, su ropa, etc.

La inteligencia es otro atributo extremadamente importante para calcular el valor personal del niño, sin embargo este factor se hace un poco más fuerte y necesitado cuando el niño entra al ámbito académico, ya que su falencia o dificultades para aprender, se hacen un poco más notorias, es comparado por sus maestros y padres con otros niños lo que hace que él o ella se sientan poca cosa o incapaces de hacer ciertas labores; lo que esta comparación constante logra, es opacar y cohibir más el niño, en vez de ayudarlo a levantarse o continuar.

Estas dos cualidades no son simplemente características deseables que esperamos que nuestros hijos posean; se encuentran en la cumbre de nuestro sistema de valores y por encima de cualquier otra opción imaginable. Es importante que los padres y cuidadores entiendan que sus hijos y estudiantes son magníficos seres humanos a pesar de sus imperfecciones y desventajas, no se debe esperar un niño perfecto para convertirlo en su orgullo o su trofeo, y es importante

recordar que como padres y cuidadores también tuvieron alguna dificultad en su infancia y que hoy en día son imperfectos.

Por último cabe decir que la inteligencia y la belleza no son los únicos ingredientes de la autoestima. También existen algunas influencias o factores que afectan el buen desarrollo de esta:

- a. “El papel que desarrollan los padres es fundamental para preservar o perjudicar la autoestima del niño. “su manera de tratarlo comunica respeto, amor, desilusión o interés.” (Dr. James Dobson, P 56, 2010)
- b. Los hermanos o las hermanas mayores pueden llegar a afectar la seguridad de los hermanos menores, al recalcarles una y otra vez que no pueden hacer las cosas como ellos, o tan rápido como ellos lo hacen.
- c. Alguna enfermedad aunque no sea evidente puede significar el defecto interior del niño
¿Pero, como hacer que los niños y niñas formen una adecuada y buena autoestima a pesar de todos esos factores que lo rodean actualmente? A continuación se darán a conocer algunas estrategias que serán muy útiles para padres y cuidadores.

4.4.1 Estrategias para desarrollar la autoestima.

¿Cómo se debe hacer?, ¿Cómo deben los padres y maestros, formar personalidades firmes y espíritus invencibles en los niños a pesar de las fuerzas sociales que predominan?, ¿Cuáles son los pasos que se deben seguir para cambiar el rumbo?” (Dr. James Dobson, pg60, 2010). A continuación se mencionaran 6 estrategias dadas por el mismo autor.

Examinar los valores del hogar.

A menudo el mayor de los daños es causado involuntariamente en el propio hogar, donde en realidad se debería ser un lugar de refugio y protección. Esto muchas veces se da por que el propio sentimiento de inferioridad que el padre tiene, le hace difícil aceptar las imperfecciones evidentes en sus hijos.

Por lo anterior se puede decir que el primer paso para formar buenos valores, protección y formar una buena autoestima en los miembros de su hogar, es que el padre o cuidador examine sus propios sentimientos para que estos no sean un impedimento para la buena formación de sus hijos. Los padres ejercen una gran influencia en la opinión que el hijo tiene de sí mismo; pueden equiparlo con la confianza necesaria para resistir las presiones sociales. Gran parte del concepto que tiene los hijos de sí mismos se desarrolla como resultado de la manera que el niño cree que los papás lo ven. Presta gran interés a lo que el padre dice o hace, está atento a las declaraciones de su valor personal y percibe las actitudes no expresadas y tal vez inconscientes de los padres.

La confianza que el padre tiene para con su hijo y la admiración que sientan por él, son comunicadas a las personas que no forman parte de la familia y tiene implicaciones sociales.

Existen cuatro barreras que pueden hacer que los hijos duden de su valor personal. Estas son:

- 4.1.1.1 **La ocasionada insensibilidad de los padres.** Es importante que los padres aprendan a saber qué decir y qué no decir ante la presencia de sus hijos.

“Es necesario desarrollar la sensibilidad esto significa estar en sintonía con los pensamientos y sentimientos de los hijos, escuchando

las señales que ellos nos transmiten y reaccionando de una manera apropiada a los mensajes que se logran detectar”.

(DR James Dobson, pg66, 2010)

4.1.1.2 Un enemigo llamado presión, fatiga y falta de tiempo. Es importante que como padres se comprenda que los niños no encajan dentro de una lista de cosas que se tiene que hacer, o dentro de una apretada agenda los niños no encajan en un lenguaje de: “se nos va a hacer tarde”, “vamos a llegar tarde si sigues jugando” o tal vez, “ahorita no. ¿No ves que estoy ocupado?”. Toma tiempo educar a los niños, toma tiempo pasar un tiempo de calidad con ellos. Estos son los bloques con los que se construye la autoestima y que se mantiene unidos entre sí por el amor. Sin embargo, muy pocas veces se convierte en una realidad en medio de horarios sobrecargados o en medio de un interesante programa de televisión. Así que es importante que dentro de esa agenda de cosas por hacer los padres saquen un tiempo de calidad para compartir con sus hijos.

4.1.1.3 Un sentimiento que carga: la culpabilidad: en ocasiones los padres se sienten culpables al no poder darle a sus hijos lo que se merecen o al no ser el papá con una chequera abierta y disponible, se sienten culpables al ver el estado de su hijo en el colegio o su relación con sus compañeros, haciendo de esa culpabilidad una carga que impide desempeñar bien la labor como padre y principales formadores. “la mejor forma de manejar el problema de los sentimientos de culpabilidad es enfrentarse a ellos abiertamente, utilizándolos

como una fuente de motivación para lograr un cambio, cuando este sea necesario” (Dr. James Dobson, Pág.,69,)

4.1.1.4 Favoritismo y comparación: muchas veces los padres tiene favoritismos con sus hijos, en ocasiones hacen ver como si amaran más a un hijo que la otro, lo que hace que la autoestima de sus hijos sea realmente baja, cada comparación que se hace entre hermanos es dolorosa y dañina a la hora de generar seguridad en los niños; por esto, es de gran importancia que los padres amen a sus hijos por igual, dedicando para cada uno de ellos tiempos de calidad, es importante entender que cada niño es diferente lo único que se debe hacer como padres es conocerlos a profundidad.

4.1.2 Enseñar a nuestros hijos a no practicar la autocrítica: Es importante enseñarles a los hijos a no practicar la autocrítica, enseñarles a no menospreciar su labor, esfuerzo o trabajo realizado. Ellos deben saber que una continua autocrítica puede convertirse en una mala costumbre que no produce ningún resultado positivo. Además afirmar audiblemente cualquier sentimiento de inferioridad hará que se convierta una realidad en la mente del niño, haciendo que no solo él se vea de esa forma sino que también las personas que los rodean lo empiezan a ver así cuando antes, seguramente nadie se había percatado de eso que él mismo se encargó de divulgar; es importante enseñarles a quién deben abrir su corazón, y mostrarle que en vez de frustrarse por lo que no pueden hacer, deben trabajar para ser cada día mejor en eso en lo que son buenos. Enseñarlos a amarse a sí mismo a pesar de los errores. Todo esto se logra si el padre lo llena de palabras de afirmación y tenga la sabiduría no solo para hacerle ver a su hijo su

error o conducta que debe cambiar, sino también para hacerle ver el camino para llegar a ese cambio.

4.1.3 Enseñarles a los hijos a compensar.

La imagen del niño no sólo se forma de la calidad de vida en su hogar, sino también de sus experiencias sociales fuera del hogar. Por lo tanto, no se debe esperar que los problemas y dificultades sean quitados de su camino para que así sus experiencias sean buenas, ya que eso en realidad nunca va a pasar; lo que el padre debe hacer, es preparar y darle las herramientas necesarias a los hijos para enfrentar y sobre pasar esos problemas y dificultades, aprendiendo de ellas y llevándolos así a crecer. Dentro de esas herramientas encontramos la compensación, “Esto significa que la persona neutraliza sus debilidades al sacar provecho de sus puntos fuertes” (Dr. James Dobson. Pág.85,) esto quiere decir que la tarea que se tiene como padres, es ayudar a los hijos a que encuentren ese punto fuerte y aprendan a sacar provecho de ello, es decir que el niño adquiera la capacidad de compensar sus deficiencias, a través de sus fortalezas.

4.1.4 No perder de vista el aula.

Como padres no se puede desconocer que el niño pasa aproximadamente de 8 a 9 horas en el colegio, donde seguramente se le han presentado algunas dificultades que le impiden el fortalecimiento de su autoestima. Dentro de estas, se encuentra el rendimiento académico ante el cual es necesaria una acción por parte de los padres. Primero, es necesario identificar la causa del por qué su hijo tiene un bajo rendimiento académico, dentro de las cuales se pueden encontrar, la pereza, la dificultad para aprender (mencionada anteriormente), o quizá esa falta de seguridad en sí mismo de que puede y es capaz de hacer las cosas. Para poder diagnosticar cualquiera de estas causas es necesario buscar ayuda especializada (psicólogos) quienes realizan exámenes y

estudios que le permitirán tener una respuesta final, o siéntese con su hijo y hable con él, seguramente hablando, encontrará el porqué del problema.

El Dr. James Dobson sugiere los siguientes pasos, una vez se ha identificado la causa del problema

- a. El apoyo de un maestro particular
- b. Asegurar de que su hijo sepa leer cuando finalice el primer grado, la falta de esto es la causa de muchas dificultades en el aprendizaje de los niños y niñas.
- c. Si su hijo tiene dificultades para aprender. Pídale a su profesora que le de herramientas de estudio en casa, sea paciente y entienda que aunque sea un poco demorado al final lo logrará, y si lo logra será satisfactorio para usted y para su hijo.

4.1.5 Evite la sobreprotección y la dependencia.

A medida que el tiempo va pasando, es necesario entender que los niños van creciendo y que a medida que crecen, van conociendo un poco más esa libertad que no se les puede cohibir a través de la sobreprotección y de la dependencia de ellos hacia nosotros y de nosotros para con ellos. Sin embargo, muchos padres olvidan esta verdad y quieren cuidar a sus hijos a toda costa de los males que hay afuera de casa, y de las personas que buscan hacerles daño, y muchos otros padres tratan de suplir su necesidad emocional dependiendo de la presencia de su hijo en casa o de lo que este pueda hacer a favor de él. Situación que luego se lamenta en su adolescencia.

El Dr. James Dobson comenta la importancia de ver que la mejor manera de preparar a un niño para que se convierta en un adulto responsable, es ayudándolo a asumir responsabilidades durante la niñez, acorde a su edad o a la etapa del desarrollo por la cual está pasando. Esto quiere decir que a medida que el niño crezca los padres deben quitarse más responsabilidades de sus hombros

y dársela a sus hijos, con el fin de enseñarle la capacidad de decidir, el sentimiento de ser capaz, la capacidad de tener un buen manejo de su libertad y un buen uso de su independencia; es por esto que los padres deben dejar a un lado esa sobreprotección que encierra al hijo en una pequeña jaula, prohibiéndole pensar por sí solo o experimentar sanamente el mundo que lo rodea.

“Si nunca te liberas de tu hijo, transfiriéndole responsabilidades, entonces él también permanecerá irremediabilmente atado a ti. Los dos se habrán amarrado, en una interdependencia paralizadora que impide el crecimiento y el desarrollo”

Dr. James Dobson, Pág. 117,2010”

A partir de que los padres y cuidadores reconozcan cuáles son las necesidades que tienen sus niños o niñas, cuál es sobre todo su lenguaje de amor y como a través de este se puede formar una buena auto estima, lograrán brindarles seguridad y estabilidad a lo largo de sus vidas, lo cual es necesario e indispensable.

5 Pautas De Crianza

5.1 Necesidad de Seguridad

La palabra seguridad viene del latín *securitas*, y hace referencia a la ausencia de riesgo o la confianza en algo o alguien; determina tener un conocimiento claro y seguro; esto es lo que se necesita formar en los niños, seguridad, conocimiento claro con respecto a quienes son ellos, y para qué son buenos; confianza en sus habilidades y destrezas, es decir confianza en sí mismos y esta posibilidad que los padres o cuidadores de confiar en sí mismo y de desarrollar una

confianza mutua fortalecerá los vínculos afectivos dentro y fuera del hogar. Para formar niños seguros de sí mismos, es necesario, ofrecerles estabilidad, dar una buena disciplina, y formar en ellos una buena autoestima. Cada uno de estos aspectos se desglosará a continuación.

5.2 Disciplina

La disciplina, es una palabra que no siempre todos los padres quieren tocar, o están cansados ya de intentar aplicar. Sin embargo, es sumamente necesaria y “los niños la agradecerán porque les ofrece estabilidad. La disciplina los equipa para poder responder a las demandas que cada etapa de la vida exigirá” (Rey Matos, 2003, P. 75). El Dr. Robert Bucknam.(2007) dice que ningún niño viene dotado de dominio propio desde el nacimiento, tampoco viene dotado para saber lo que es correcto o malo, ya que ningún niño de tres años ha vivido lo suficiente para saber o conocer cómo gobernar su propia conducta sin la guía o corrección de quienes lo cuidan. Sin embargo, hay una manera a través de la cual el niño puede aprender cada uno de esos aspectos y es a través de la disciplina que ejercen sus padres, como cuidadores y formadores de ellos.

El mismo autor comenta que para empezar a ejercer una disciplina adecuada es necesario comenzar limpiando la mancha negra que se le ha colocado a la disciplina a lo largo de muchos años, ya que se ha referido al castigo como sinónimo de la disciplina cuando en realidad no debería ser así, la disciplina en un sentido más amplio y verdadero hace énfasis o hincapié a una sola cosa y es educación, educación del corazón.

“La disciplina es un proceso de entrenamiento que anima la conducta estable. Mantiene a los niños en buen camino, y a veces los hace regresar al camino. La palabra disciplina viene de la misma raíz latina (discipulus) que

quiere decir discípulo: uno que aprende. Los padres son los maestros; los hijos son los discípulos.” (Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 112)

Para disciplinar, de la manera adecuada es necesario partir de la raíz del por qué muchas veces los hijos no obedecen o siguen las indicaciones de sus padres; a esa raíz se le llamará la instrucción, El autor, comenta que la forma en cómo se comunica la instrucción es tan importante y básica, como la instrucción misma que se le está dando al niño. Partiendo de lo anterior, se ve la necesidad de que padres y cuidadores entren a evaluar cómo están comunicando una orden, o instrucción a sus hijos; algunas de las instrucciones más comunes que los padres suelen dar son: (a).Instrucciones del tipo que solo da órdenes. (b).Instrucciones que parecen sugerencias esperando a que su hijo le obedezca. (b). Instrucciones que instruyen el intelecto pero nunca el corazón. (c) instrucciones que exigen la realización de una tarea nueva sin antes explicar el cómo hacerla y por último Instrucciones que no poseen palabras de estímulo si no de refrenamiento. A continuación se mencionarán cinco consejos planteados por Gary Ezzo y el Dr. Robert Bucknam, que permitirán dar de una manera adecuada una instrucción a los hijos:

5.2.1 Actuar de manera positiva.

“Al comunicarse con sus hijos, intente hablar todo lo posible en tono positivo, no negativo. Si hay algo que no quiere que su hijo haga comuniqué su deseo de refrenamiento hablando a favor de lo que quiere que se haga” (Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 114).

A continuación se mostraran una lista de ejemplos:

En vez de esto:	Considera esto:
-----------------	-----------------

“No riegues el cereal”	“Vamos a ver con cuanto cuidado puedes llevar el plato del cereal hasta la cocina”
“No te bajes de la cama”	“Obedece a mamá y no te bajes de la cama”
“No le pegues a tu hermana”	“Debes ser bueno con tu hermana”
“No hables tanto”	“Es importante aprender a escuchar a los demás”
“No mastiques con la boca abierta”	“mastica sin ruido y con la boca cerrada”
“Tú siempre dejas desorden por todas partes”	“Aprender a ser ordenado y recoge el desorden que haces”

Tabla 1.

Bucknam, G. E. (2007). *Cómo ser experto en niños*. Miami: Unilit. Pág. 114

Es importante aclarar que con los niños pequeños siempre vamos a encontrar gran cantidad de [no] justificables: “No tires la comida”, “No cojas eso”, “las cosas de mamá no se cogen”, y estas prohibiciones son realmente apropiadas y necesarias, sin embargo a medida que los hijos crecen, es necesario que el padre realice una transición para que esa instrucción positiva llegue a ser la norma. De igual forma hay un momento adecuado para dar una instrucción; este momento es en situaciones o circunstancias de NO conflicto haciéndola mucho más efectiva.

5.2.3 Sustitución no solo supresión

No es suficiente con suprimir la conducta negativa del niño, es necesario sustituirla con la conducta que deseamos que se aprendan, esto quiere decir que si el niño tiende a ser envidioso será entonces necesario enseñarle el compartir. *“Para la ira enséñele dominio propio. Para la venganza enséñele el perdón. La sustitución hará así entonces la gran diferencia”* ((Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 116) dentro de este aspecto es importante aclarar que es necesario que esta

sustitución se dé no solo diciéndole al niño la palabra, sino que también es necesario ponerle actividades que lo lleven a usar la el valor o virtud con el cual está sustituyendo la actitud negativa, por último es importante recordar que esto también se logra a través del ejemplo que el padre o cuidador le brinda al niño.

5.2.4 ¿Cuántas veces va a repetir en este instante?

Otro de los inconvenientes que encontramos a la hora de dar una instrucción u orden, es que la decimos repetidas veces, pero no la tomamos en acción sino hasta después de un determinado tiempo, lo cual hace que los niños vean la obediencia como una opción, porque aunque papá o mamá me advierten y amenazan con hacer algo no lo hace inmediatamente o definitivamente no lo hacen. El motivo por el cual muchas veces no se cumple, se debe a que son amenazas que papá o mamá no serían realmente capaces de cumplir. Por ejemplo: “Juanita ponte lo zapatos, o si no me va tocar dejarte, Juanita que te pongas lo zapatos, Juanita que te pongas lo zapatos o si no te voy a dejar” es importante que el padre o madre tenga cuidado con las instrucciones o las palabras que usa dentro de ellas, porque muchas veces serán cosas que no podrá cumplir y más bien si lo llevará al agotamiento, hasta el punto de rendirse y ceder a los tiempos, momentos y deseos del niño.

5.2.5 De una advertencia de cinco minutos.

No se trata de despegar al niño de manera instantánea de la actividad que está realizando, es necesario prepararlo para el momento de la instrucción, Ejemplo: “Hijo en 5 minutos vengo para que me ayudes a poner la mesa”. Esto permitirá que el niño se prepare psicológicamente para la suspensión del juego en lugar de que sea despegado del mismo de manera instantánea.

“Esta sensibilidad por parte de los padres reduce el choque de la intrusión y alivia la tensión entre el deseo del niño de seguir con el juego o actividad y la necesidad de obedecer la instrucción de la madre. Es decir una advertencia de cinco minutos ayuda a los hijos a prepararse emocionalmente para ceder a las instrucciones de la madre.”

(Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 119)

5.2.6 Exija un sí papá o un sí mamá.

El hacer que los hijos den una respuesta frente a la instrucción que se les está dando, evitará que como padre se vea en la necesidad de repetir la orden varias veces, dándoles así la posibilidad de obedecer; al contrario, al ellos responder se están ya comprometiendo a darle cumplimiento a esa instrucción.

5.2.1 Las cinco leyes de la corrección

Es importante empezar esta sección dejando en claro qué es la corrección.

“Corrección quiere decir enmendar el error o alinear una desviación inaceptable llevándola de regreso a la norma establecida. En tanto que el estímulo de los padres mantiene a los niños en carril avanzando, la corrección se usa para hacerlos volver al carril” (Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 128).

Por otro lado Rey Matos (2003) menciona que esta corrección se debe dar fundamentada en el amor lo cual ayudara a fortalecer el vínculo afectivo entre el hijo y el padre o acudiente, y en la cual el padre se debe mantener sin ceder ante la presión que su hijo ejerza sobre él. A continuación se hablará de las cinco leyes de la corrección dadas por Gary Ezzo y el Dr. Robert

Bucknam, brindando así un conocimiento de cómo se puede aplicar la corrección de una manera justa y adecuada. El autor propone en primera instancia, *distinguir entre inmadurez o desafío*, al hablar de inmadurez se hace referencia a aquellas acciones que el niño hace sin la intención de ser rebelde, si no que al contrario son juegos o actividades que un niño por ser niño suele hacer; aquellas son accidentales, como lo son derramar un vaso de agua, tropezarse accidentalmente con otra persona, o hacer cosas con el fin de ayudarlo o ayudar a otro, como cambiar las cosas de lugar pensando que está ordenando. Por otro lado al hablar de desafío, se hace referencia a distintas acciones que se hacen con intención maliciosa, es decir aquellas que el niño sabe que no puede hacer más, sin embargo hace. Ambas requieren de corrección pero de una manera diferente; por esto es importante que el padre distinga entre una conducta inmadura o inocente y una actitud maliciosa. Para corregir la conducta infantil se recomienda:

- 5.2.1 Amonestación o advertir. Es hacerle saber al niño que una acción no es sabia y que puede traer una consecuencia sobre él y las demás personas que lo rodean
- 5.2.2 Consecuencias lógicas. Estas deben estar lógicamente conectadas con la acción errada del niño. El propósito de manejar bien las consecuencias es animar el buen manejo de: (a) la propiedad, (b) los privilegios; es enseñarle que una de las consecuencias de una mala acción es perder los privilegios a los que suelen estar acostumbrados; (c) la responsabilidad personal, esto quiere decir que si la acción del niño causó algún daño sobre la persona o propiedad debe hacersele ver que fue responsabilidad suya.

Para corregir la conducta rebelde se recomienda analizar el nivel en el cual se encuentra la ofensa que el niño o niña cometió

“ Las ofensas de los niños se pueden catalogar en uno de los tres niveles: ofensas serias que exigen el peso completo de la ley; infracciones que necesitan alguna acción y que impiden más que un castigo verbal e infracciones menores que exigen solo corrección verbal.”

(Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 150).

Teniendo en cuenta los niveles anteriores el mismo autor recomienda la siguiente corrección para cada uno de ellos:

5.2.1.1 Nivel uno. Crimen y Castigo. Hace referencia a las peores clases de desobediencia: rebeldía, daño intencional o daño malicioso a la propiedad. En este nivel encontramos tipos de corrección como: aplicaciones de las consecuencias lógicas y naturales (aquella acción que produce algún tipo de dolor o daño en sí mismo: “Juan decidió salir a patinar sin protección y se raspó las rodillas”), pérdida de privilegios; tiempo fuera, este se usa para alejar al niño de la actividad que está realizando o para dejarlo solo y reflexione de su error. – y para algunos niños un “taz taz” o nalgada.

5.2.1.2 Nivel dos, Más allá de la amonestación verbal: las ofensas de este nivel incluyen mal comportamiento que se está volviendo más común, viejos hábitos que resurgen, o la advertencia de ayer que no se atendió. Una de las formas de corregir esta falta es haciendo uso de tiempo de sentarse y

reflexionar, se trata de que el niño tiene que detenerse, sentarse y recuperar el control, esto obliga al niño a dejar de hacer lo que ha estado haciendo y a pensar.

5.2.1.3 Nivel tres; Amonestaciones verbales.

Como segunda ley de la corrección el mismo autor menciona que *Toda corrección debe promover el aprendizaje*. En este punto es importante aclarar que así sean equivocaciones inocentes o de desobediencia maliciosa, siempre será necesario que los padres den una enseñanza explicativa. La tarea que se tiene como padre o cuidador es llevar al niño de lo que hizo a lo que debería hacer en una próxima ocasión; esto quiere decir, que es sumamente importante hacerle entender al niño el por qué sus acciones estuvieron mal; en este punto es necesario examinar junto al niño la conducta, así el conocimiento de lo que ellos antes no sabían, se convertirá en la base de su refrenamiento futuro. Siempre el padre o cuidador debe dar una explicación del por qué su conducta estuvo herrada, siempre es importante recordar que si no hubo aprendizaje no hubo entonces corrección.

Por otro lado, para que la corrección dada sea justa entra en juego la tercera ley, donde se menciona que *es necesario que la corrección se ajuste a la acción realizada*, esto hace referencia a que al momento de aplicar la corrección, no se puede reaccionar de manea irreflexiva, ya que el padre o cuidador no puede corregir toda desobediencia de la misma forma ni con la misma fuerza de consecuencias. Para modificar la corrección se puede basar en los siguientes factores: La edad del niño, la frecuencia de la ofensa esto quiere decir que si es la primera vez que se comete la ofensa, no es necesario aplicar un gran castigo o corrección grande ya que usted como

padre o cuidador no ha tenido la necesidad de aplicar si quiera la ley por que el niño no lo había hecho con anterioridad; sin embargo, si el niño la realiza una segunda, tercer y hasta cuarta vez, el castigo o corrección debe ser mayor.

El contexto del momento permitirá analizar el porqué de su acción u ofensa ya que seguramente la realizó por seguir a otros, tal vez fue el precursor o se siente incómodo o desesperado en el lugar y situación. La característica global de la conducta, ya que en ocasiones una conducta se desarrolla a raíz de un patrón más amplio que necesita corrección y la necesidad de equilibrio, ya que el nivel de efecto punitivo debe ser apropiado para la ofensa. Así mismo si se desea que todo este proceso de corrección sea efectivo el cuidador o padre debe recordarle al niño o niña que *Una ofensa contra una persona o propiedad requiere pedir disculpas* siendo esta la cuarta ley de la corrección. Es importante enseñarle al niño que se equivocó cuando ha actuado mal. Las relaciones funcionan mejor cuando no hay conflictos no resueltos que emanan de ellas. Por último, para finalizar con las leyes dadas por el autor encontramos la quinta ley “Si se causa alguna pérdida económica. El niño debe ayudar a hacer restitución.” (Ésta ley aplica a niños mayores de 7 años). Esta restitución no debe ser necesariamente económica, también puede ser algún servicio a la sociedad o al hogar que el niños puede brindar por el objeto que daño, rompió o perdió, siendo así la restitución no sólo un concepto de correctivo, si no también puede ser un método para disciplinar a los hijos.

Cabe mencionar que a estas cinco leyes de la corrección dadas por el Dr. Bucknam se le sumarán otros dos aspectos o leyes importantes que no menciona este autor. Rey Matos (2003) menciona que dentro de las leyes de la corrección también se encuentran:

a. La Disciplina requiere tiempo

Para disciplinar se requiere de tiempo, ser paciente y perseverar en las instrucciones. No se trata simplemente de dar una orden o reprender, se trata también de sustituir la mala conducta, de llevar a que el niño logre identificar esa mala conducta, es de acompañarlo en su proceso.

b. No se trata a todos los hijos por igual

Cada niño es único e irreplicable, cada niño tiene temperamentos diferentes y esto hace que la disciplina cambie. No se puede aplicar un castigo fuerte a un niño cuyo temperamento es noble y tranquilo, sin embargo a un niño que tiende a ser autoritario necesitará una disciplina un poco más fuerte.

Cabe aclarar que aunque cada una de estas leyes y etapas son importantes y esenciales a la hora de corregir o dar una instrucción, existe una herramienta a la cual los padres pueden acudir con el fin de formar hijos disciplinados y que seguramente en algunos casos evitarán tener que disciplinar o aplicar un castigo; a esta herramienta se le dará el nombre de prevención.

Hoy en día los padres pueden estar corrigiendo una mala conducta que fácilmente podrían haber evitado, si se hubiesen considerado como primera opción los principios de prevención.

El mismo autor recomienda cubrir dos “zonas de juego” básicas que hacen parte de la administración de una buena conducta, y pertenecen al campo de la prevención, la primera zona de juego es la hora de dormir, a la cual se le dará el nombre de “1- 2- 3 es tiempo de dormir”; dormir el tiempo necesario y completando el ciclo de sueño normal permitirá que los niños tengan un aprendizaje óptimo.

“Los niños de edad preescolar y escolar que sufren de deficiencia de sueño saludable tiene una fatiga crónica que afecta la condición de alerta, tal niño se vuelve inatento, incapaz de concentrarse, distraído y físicamente hiperactivo.”

(Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 150).

Investigaciones recientes, realizaron una muestra de 150 niños en la ciudad de Chicago, para comprobar o no las consecuencias de la falta de sueño o del no completar su ciclo mientras se duermen, donde se comprobó que aquellos niños entre los 2 y 3 años que durmieron menos de 10 horas tiene un mayor nivel de problemas en su comportamiento, dentro de esos problemas de comportamiento se encontró la hiperactividad y la agresividad, de igual forma los niños que tiene inconvenientes para dormir bien tiene 25% más de probabilidades de sufrir algún desorden psiquiátrico como lo es el (TDH) (Children Who Sleep Less "Act Out" More, 1999); por último, y como segunda zona de juego se encuentra el tiempo de comer; no darle a los hijos la alimentación adecuada y en los tiempos adecuados pueden producir en él una mala conducta y una actitud díscola o desobediente.

Por último, es de gran importancia aclarar que nos es recomendable abrumar a los hijos con alternativas, esto se debe a que las habilidades para tomar buenas decisiones no descansan en la inclinación natural de su hijo, si no de la cuidadosa dirección que como padres se les puede brindar. Es probable que al niño que se le brindan demasiadas alternativas o al cual se le obedece en todo lo que pide crezca inseguro, temeroso o difícil de manejar, y si esto sucede, entonces el vínculo afectivo que se formó en el niño hacia sus padres y hacia el mismo no fue el adecuado, lo cual evidentemente afectara su relación con los otros al llegar a su adolescencia y a su edad adulta debido a esas mismas inseguridad y temores.

Dentro de este gran proceso de la disciplina e instrucción es necesario que los padres, usen herramientas para motivar a sus hijos a obedecer, sumado a lo anterior es de vital importancia alabar a los hijos cada vez que han hecho una buena acción o han obedecido según la indicación

5.2.3 Estímulo y corrección.

Así como (Campbell, 1998) menciona que los elogios son un lenguaje de amor entre el padre y el hijo, Gary Ezzo (2007) da a conocer que existe una mayor probabilidad de que aquella conducta que se elogió sea repetida, siendo ésta la cualidad de una disciplina positiva, constructiva y alentadora, permitiendo así que al hacer uso del elogio dentro de la corrección, el vínculo afectivo sea mayor y no que este disminuya. (Retome los tipos dados por Campbell en el título de vínculos afectivos)

Los incentivos para alcanzar las metas no son iguales a las recompensas y sobornos, ya que estos van ligados a las actividades amorales. Son necesarios para darle al niño un pequeño empujón para superar el obstáculo de la duda. Pero los incentivos y metas tienen un límite y claramente no se deben usar para desalentar a un niño.

“El propósito de un premio es alentar y reforzar la conducta apropiada” (Gary Ezzo, Dr. Robert Bucknam, 2007, P. 205). Esta recompensa se diferencia del soborno ya que este último se ofrece de antemano a cambio de una buena conducta, por lo tanto la conducta apropiada no se debió al deseo de hacer lo que es correcto, sino de un deseo que nace por obtener un premio. En cambio los incentivos se usan para ayudar al niño a lograr una destreza en su desarrollo. Gary Ezzo (2007) dice que los niños no deben ser obedientes por un premio, a los niños se les debe premiar por su obediencia.

Cuando como padres se les está brindando a los hijos una adecuada disciplina o corrección, se está generando en ellos una estabilidad necesaria con respecto a sus vidas y al hogar en el cual viven. Sin embargo ésta no solo se logra a través de una adecuada instrucción, es necesaria otro tipo de acción por parte de los padres, la cual es necesaria abordar.

Una vez abordados los temas de vínculos afectivos y pautas de crianza no podemos desconocer que el niño también tiene un cuerpo el cual debe ser cuidado y tratado de manera adecuada y óptima, por esto la importancia de crear buenos hábitos de nutrición e higiene logran también afianzar los vínculos afectivos entre el niño y el cuidador.

6. Hábitos de higiene y nutrición

6.1 Nutrición.

La buena alimentación, juega un papel fundamental en el desarrollo de cada persona, esto es determinante para tener una vida saludable. Es por eso que las condiciones de salud de la mujer previa al periodo de gestación son determinantes para tener un embarazo e hijos saludables, para lo cual es pertinente que la pareja se prepare física y mentalmente, ya que durante el periodo de gestación ocurren grandes transformaciones para la madre y el padre en donde sus vínculos afectivos se ven más estrechos. (Ministerio De La Protección Social; Instituto De Bienestar Familiar, 1996-2005).

Por este motivo se hace indispensable observar cuáles con las necesidades nutricionales para cada una de las madres y cómo dependiendo de éstas, tendrán un efecto sobre su cuerpo y el niño o niña.

6.1.2 Nutrición para Madres.

Cambios fisiológicos durante la gestación:

En la fecundación, el espermatozoide determina el sexo del nuevo ser. Cuando esta ocurre, se inician cambios hormonales que facilitan la implantación en el útero y la nutrición intrauterina del embrión; unos días después, el embrión empieza a obtener los elementos nutritivos de la placenta, la cual se constituye en la reserva de alimentos, y se realiza un ciclo madre - feto - madre de difusión placentaria, de elementos nutritivos y eliminación de desechos, adicional a esto se comienza a generar un crecimiento y modificaciones de algunos órganos.

Por otro lado la madre tiene una ganancia de peso durante la gestación, aunque ésta varía según las condiciones propias de cada mujer; según las guías alimentarias del bienestar familiar, esta ganancia de peso es debida a: feto, líquido amniótico, placenta, aumento de tejidos maternos con expansión, del volumen sanguíneo, crecimiento del útero y de los senos, e incremento de los depósitos maternos.

Es así como en el periodo de la concepción, la madre debe tener en claro que para mantener un embarazo saludable existen unas necesidades nutricionales básicas y que deberán ser medidas según la condición de cada madre, ya que los primeros vínculos afectivos se dan cuando la madre toma conciencia de la buena alimentación que va a redundar en el bienestar de su hijo. (En la gráfica que se encuentra en el apéndice B podrá encontrar los beneficios de los nutrientes en el embarazo.)

Adecuación del Texto tomado de (Ministerio De La Proteccion Social; Instituto De Bienestar Familiar, 1996-2005).

Es así como durante la gestación se deben tener en cuenta la buena alimentación y la cantidad que debe ser consumida, para tener un peso adecuado, y también para el desarrollo del bebé dentro del vientre materno. No obstante las demandas nutricionales se vuelven más estrictas. La leche secretada en cuatro meses representa una cantidad de energía aproximadamente equivalente al costo energético total de la gestación, parte de esa energía y muchos de los nutrientes almacenados durante la gestación se destinan a la producción de leche. (Para conocer la cantidad de alimento que debe consumir la madre gestante y lactante ver grafica en apéndice C)

Si la madre lleva una nutrición equilibrada desde la gestación, garantizará una buena lactancia, lo cual a su vez generará beneficios para la madre y el niño. Estos beneficios según ministerio de la proteccion social; instituto de bienestar familiar, 1996-2005 son los siguientes:

- a. El contacto piel a piel favorece el apego y vínculo afectivo entre la madre y su bebé.
- b. El inicio temprano de la lactancia dentro de la media hora siguiente al parto reduce el riesgo de hemorragia posparto, segunda causa de mortalidad materna.
- c. El amamantamiento ayuda a la madre a reducir el exceso de peso después del parto.
- d. Amamantar genera seguridad a la madre, desarrolla su capacidad de criar y aumenta su autoestima.
- e. La lactancia materna exclusiva reduce el riesgo de un nuevo embarazo, siempre que se amamante de forma exclusiva, es decir, que no se le proporcione al bebé sino leche materna, a libre demanda (sin horarios), de día y de noche, y no haya llegado la menstruación.
- f. Dado que los niños y las niñas amamantados se enferman menos, se reduce el ausentismo laboral en la mujer trabajadora.

- g. Cuando se tiene el apoyo del padre durante el amamantamiento, se mejoran las relaciones de pareja y se estrechan los lazos afectivos.
- h. Una madre bien informada sobre la lactancia materna y cómo ponerla en práctica, con lazos familiares que la apoyen en su proceso de amamantamiento, reduce la probabilidad de presentar mastitis, fisuras, congestión mamaria, quistes, de retención y molestias durante la lactancia

6.1.2 Nutrición en niños.

La revista ABC del bebé (2010), enfatiza que brindarles a los niños una alimentación balanceada y adecuada, es la mejor herramienta, para ayudarlos a que reciban el aporte energético necesario para tener una óptima salud. Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz (2008) mencionan que una buena alimentación en la infancia temprana, es de vital importancia debido a las necesidades del organismo durante esta etapa en particular; estas necesidades son: crecimiento y desarrollo de todos los órganos, actividad física elevada y momento idóneo para la formación de hábitos, conductas y pautas de comportamiento; así mismo Syra Borrás Pruneda (2005) dice que a través de ésta, se satisfacen algunas de las necesidades afectivas del niño. Por este motivo:

“Los padres tienen un rol importante en la tarea: de seleccionar y ofrecer una variedad de alimentos sanos, y educarlos en cuanto a cómo y cuánto comer. Deben incluir en su alimentación carbohidratos saludables, vegetales, frutas, lácteos, proteína y grasas saludables. El objetivo de esta alimentación balanceada es que el niño reciba los nutrientes necesarios para su desarrollo.”

(Dra. Paula Díaz B., Nutricionista, 2012)

Conociendo el gran papel que juegan los padres en la adecuada alimentación de los niños, se hace entonces necesario que tanto padres como cuidadores tengan un conocimiento base, sobre los distintos alimentos que normalmente se consumen en el desayuno, onces, almuerzo o comida. La misma autora menciona que estos alimentos son:

Carbohidrato	La fibra que se encuentran en estos alimentos ayuda a prevenir enfermedades del corazón, algunos tipos de cáncer, prevenir diabetes, mejorar la digestión y hace que los niños sientan saciedad al comer. Una forma fácil de conocer la cantidad de fibra que un niño o niña debe de comer es la siguiente: Agregue 5 a la edad en años - por ejemplo, si el niño tiene 7 años + 5 = 12 (este corresponde al total de gramos de fibra al día que necesita consumir).
Frutas y vegetales	Las frutas y los vegetales son excelentes fuentes de fibra, para que las frutas puedan brindar todos sus nutrientes es importante que no se les elimine la cáscara y no se consuman en jugos. Se recomienda que los niños consuman 2 a 3 porciones de fruta diarias, y 2 a 4 porciones de vegetales no harinosos al día
Leche y derivados	Contienen proteínas, hidratos de carbono, grasas y calcio.
Proteína	Los niños en crecimiento necesitan consumir alguna fuente proteica importante de 2 a 3 veces al día. Entre éstas se encuentran: huevo, carne de res, pollo entre otros.
Grasas:	Estas son necesaria para el crecimiento, para la protección de órganos como el corazón, hígado y riñones, y ayuda a la absorción de ciertas vitaminas como las A, D, E y K. No se debe de eliminar del todo el consumo de grasa, sino enseñarle a los niños a seleccionar las grasas saludables, entre ellas: aceites vegetales como canola,

	oliva, soya, girasol y maíz, entre otros.
Azúcar	Es de gran importancia moderar el consumo de azúcar, dulces y postres en sus hijos; la idea no es eliminarlos del todo. Hasta un 10% de sus calorías diarias pueden ser destinadas al consumo de azúcar. El consumo excesivo de azúcar puede llevar al sobrepeso y a que se deje a un lado el consumo de alimentos saludables y esenciales. Fomentar el consumo de leche, agua y jugos de frutas naturales sin azúcar adicionada, será de gran beneficio.

Tabla 1.

Díaz, D. P. (03 de 08 de 2012). *Clinica de Nutrición Von Saalfeld*. Recuperado el 2012, de

<http://www.saborysalud.com/content/articles/824/1/Nutricion-para-ninos-en-edad-escolar/Page1.html>

La herramienta para iniciar con una alimentación saludable que incluya cada una de estos alimentos de manera balanceada y se coman cada uno de ellos sin dejar ninguno a un lado es haciendo a los hijos o hijas parte de ese proceso de planeación y preparación de los alimentos; permitiéndole a los niños conocer un poco más acerca de esa alimentación saludable, haciéndolos así participes de comer y probar algo que ellos mismos ayudaron a preparar. Es importante recordar que los niños necesitan exponerse varias veces a la comida antes de aceptarla, así que es importante no darse por vencido en este proceso. Sin embargo, el proceso de alimentación varía de acuerdo a la edad del niño y a la etapa de desarrollo en la cual este se encuentre.

6.1.3.1 Primeros hábitos alimenticios de los 0 a los 12 meses.

“A lo largo de este primer año de vida, ocurren grandes cambios en la alimentación de los niños, ya que en tan sólo doce meses, pasan de ser

capaces únicamente de succionar pecho o biberón a base de leche materna o maternizada, a poder degustar cualquier sabor, masticar alimentos sólidos y asimilar cualquier sustancia complementaria (sal, azúcar, gluten, otros condimentos...) siempre Con la debida moderación y siguiendo las indicaciones de su Pediatra.”

(Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, 2008, P 45)

Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz (2008) comentan que para tener éxito a la hora de darles a los niños los distintos alimentos se recomienda:

- a. Cambiar a menudo de sabor en las papillas de cereales para que se acostumbren a los cambios fácilmente.
- b. Cuando vayan apareciendo los dientes, es importante tener un poquito de paciencia si le cuesta comer y aliviárselos con algún objeto adecuado para morder.
- c. Ejercitar los músculos de su boca, chupando pan o fruta sólida, como ejercicio previo a la masticación. Nunca dulces o alimentos que le sacien.
- d. Permitirle al niño que explore los alimentos con todos sus sentidos. Los toque, los huela, los pruebe... ampliará sus experiencias (esto que se permite a esta edad posteriormente se irá controlando, para conseguir una buena conducta en la comida).
- e. A partir de los diez meses ir haciendo los purés más sólidos y separar los trocitos de carne o pescado para que vaya acostumbrándose a masticar.
- f. No dejarlo solo mientras come ni darle objetos pequeños para evitar que se atragante.
- g. Dejar que el niño se lleve la comida a la boca él solo, aunque se manche un poco. Le empieza a gustar sentirse mayor y saber que puede dominar la cuchara.

6.1.3.2 Hábitos alimenticios en el segundo año de vida.

Según Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz (2008) en esta edad va apareciendo en los niños el deseo de tener autonomía en la comida y el aumento del vocabulario relacionado con los alimentos. “Por otro lado, el paso de alimentación triturada o semisólida a sólida es uno de los retos más arduos que se evidencian en esta etapa” (Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, N.F, P. 65) Así mismo, Syra Borrás Pruneda (2005) comenta que los niños de esta edad ya pueden tomar la misma alimentación que el adulto, siempre procurando que sea una dieta variada y nutritiva por este motivo se debe evitar al máximo alimentos como frituras, grasas, chocolates y paquetes.

Los niños de esta edad:

- a. Comienzan a comer con la cuchara y hacia mitad del periodo con tenedor.
- b. Comen aproximadamente un tercio de la ración de un adulto
- c. Toman otros alimentos que contengan: Proteínas (carne, pescado, legumbres), Hidratos de carbono (patatas, pasta, cereales, lácteos), Grasas (embutidos suaves, mantequilla, aceite), Vitaminas (frutas, verduras, hortalizas y huevos) y Minerales (Legumbres, pescado, queso, agua...).
- d. Necesitan consumir 1,25 l. de líquido al día, entre bebidas y alimentos.
- e. Sentarse a la mesa con los demás.

A esta edad se recomienda igualmente permitirles a los niños de esta edad, dejarlos comer solo por esto es necesario usar platos hondos, con bordes altos, dejar que el niño tome algunas bebidas solas aun cuando se sepa que las va a derramar, guiar al niño en el momento de usar la cuchara o el tenedor, de esta forma se logrará que el niño aprenda no solo a comer por si solo si no que también, ve el momento de comer como algo agradable o divertido.

6.1.3.3 Hábitos alimenticios en el tercer año de vida.

“A esta edad los hábitos alimenticios correctos suelen estar bastante afianzados” (Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, N.F, P 83) Por esta razón es necesario tomar medidas o acciones que perfeccionen esos hábitos y añadan unos nuevos.

Cosas que sí se deben hacer:

- a. Permitir que el niño descansa unos minutos antes de las comida, ya que un niño fatigado por los juegos y por la actividad del día será difícil que concentre su atención a la hora de comer.
- b. Procurar no invertir un tiempo exagerado al momento de la comida. De 30 a 45 minutos serían suficiente. Si en ese tiempo no ha comido es recomendable abandonar, hasta la siguiente comida. (sin darle nada más de comer entre esa comida y la siguiente)
- c. “Acostumbrarle a diferentes sabores y texturas, introduciendo salados y dulces; calientes y fríos; purés y sólidos...etc.” (Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, N.F, P 83)
- d. Reforzar de forma adecuada el hecho de comer solo y mantener las normas básicas de comportamiento en la mesa.
- e. Es necesario retirar todo aquello que puede distraer al niño a la hora de la comida, animándolo a terminar para poder jugar después.
- f. Es importante por parte del adulto ofrecer a través de su ejemplo un modelo adecuado, enseñándole a comer de todo y de forma correcta. Para motivar al niño a comer, se aconseja cuidar la presentación de la comida.

- g. Aprovechar la hora de comer para convertirlo en un momento de afecto y de comunicación entre los miembros de la familia.

Cosas que no se deben hacer:

- a. Darle comida entre horas, sobre todo si no es de buen comer.
- b. Ofrecerle varios platos diferentes “por si acaso”
- c. Distraer al niño o niña de distintas maneras mientras se le da la comida.
- d. Convertir la hora de comer en un tiempo de súplica.

Recuerde que sin importar la edad del niño (a) es importante recordar que: “Ante cualquier problema que surja en el comportamiento alimentario de sus hijos, es mejor detenerse a pensar con calma en qué se puede hacer o buscar ayuda de un especialista, antes de cruzarse de brazos o desesperarse.” (Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, N.F, P 83) y usted como padre o cuidador juega un papel fundamental en este proceso, por este motivo a continuación se brindarán algunos menús de acuerdo a la edad (Ver apéndice D, Pág.65-67) y un menú para brindarle a sus hijos onces balanceadas (Ver apéndice E, Pago. 67-74). Es importante recordar que no se puede dejar a un lado las indicaciones dadas por el pediatra dentro de este proceso de nutrición.

Enseñarle a los niños (as) buenos hábitos alimenticios, es de gran importancia, sin embargo, si no se tiene una buena higiene, no serán realmente efectivos; esto se debe a que si no se enseñan hábitos de higiene seguramente aunque el niño coma “bien” no gozará de una buena salud.

6.2 Hábitos de higiene para una buena salud

El ritmo de crecimiento físico no es uniforme y presenta algunas variaciones entre unos niños y otros. Por eso en los primeros años de vida es muy importante realizar controles pediátricos periódicos, con el fin de que el especialista nos aconseje sobre aquellos aspectos de higiene y salud que favorecen a un desarrollo saludable de nuestros hijos.

(Marian Garrido y Ana Rodríguez Ruiz, 2008, P 45)

Según Marian Garrido y Ana Rodríguez (2008), durante el primer año de vida, los aspectos de higiene y salud adquieren una importancia crucial y son los padres quienes mediante su acción preventiva logran proteger la salud física del bebé garantizándole un crecimiento sano y equilibrado.

Por esto es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- a. Tener el baño siempre aseado y preparar los útiles del baño antes de empezar para tenerlos siempre a mano.
- b. Asegurarse de que la temperatura del agua sea la adecuada para que ésta no le impresione, ni le cause daño alguno.
- c. Agarrar al bebé con seguridad, evitando accidentes que le asusten y hagan aparecer temores a la hora del baño.
- d. Limpiar y secar bien los pliegues de la piel, donde se suele acumular mugre.
- e. Hablarle con dulzura mientras se le baña y cambia.
- f. Cambiar el pañal con frecuencia.
- g. Limpiar los oídos

- h. Secar bien los pies
- i. Mantener aseado el lugar donde normalmente deja su bebé
- j. Desinfectar sus juguetes si caen al suelo.

V DISEÑO METODOLÓGICO

5.1 Tipo de investigación

El proyecto está basado en la investigación mixta. Este tipo de investigación es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. También este tipo de enfoque puede responder a distintas preguntas de investigación y facilita la triangulación de datos (Hernández 2006). Con este trabajo se propone combinar las fortalezas de ambas metodologías para obtener resultados complementarios, donde se desea comparar y contrastar para contribuir a la respuesta del problema de investigación. La primera etapa del trabajo, fue más de tipo cualitativo ya que se buscaba indagar acerca de las necesidades de esta población y al hacer uso de ésta se hace necesaria la implementación de instrumentos de recolección de información como grupos focales y visitas domiciliarias, con las cuales se buscaba indagar sobre el proceso de los talleres y la experiencia de afianzar los vínculos afectivos.

En la segunda etapa, es más evidente el tipo mixto, ya que a partir de datos cualitativos, se sacan categorías que permiten cuantificar y sistematizar los resultados que a través de gráficas ayudan a analizar, interpretar y determinar logros en la investigación.

5.2 Instrumentos de recolección de información

Para esta investigación, se tuvo en cuenta los siguientes elementos que permitieron la recolección de información y dar respuesta a la pregunta problema de investigación:

- 5.2.1 Grupos focales: permiten que los participantes discutan y generen diversas opiniones de un tema específico. Estos se realizaron al iniciar los talleres ya que ayudaban a registrar cuál era su pensar y su sentir frente a la meta de la semana realizada, permitiendo así sistematizar las experiencias de los cuidadores; cabe mencionar que este se llevó a cabo con el título “las mamás hablan” (Apéndice F)
- 5.2.2 Rejillas o listas de chequeo: Para éstas se sacaron diferentes ítems que ayudaron a evaluar los talleres y observar la asistencia de las mamás y el desarrollo de las tareas planteadas. (Apéndice G)
- 5.2.3 Registros de visitas domiciliarias: permitieron observar y registrar la implementación de los talleres dentro de sus hogares y conocer el contexto donde se desenvuelven.
- 5.2.4 Cuestionario: Estos fueron realizados en un primer momento para conocer cómo era la relación cuidador-hijo (Apéndice H) y se realizó otro al final, con el fin de comparar y analizar cuáles fueron las mejoras en estas personas.

5.3 Contexto de la Fundación Amiguitos Royal

La Fundación Amiguitos Royal (antes Fundación Nutrir) se encuentra ubicada en la localidad de Usaquén, al extremo nororiental de la ciudad de Bogotá, exactamente en dos zonas: Verbenal y San Cristóbal norte; en esta zona se encuentran estratos 1 - 4.

La labor que hoy adelanta la Fundación Amiguitos Royal se inició en 1981 cuando se creó la Fundación Nutrir con el fin de trabajar por los niños con problemas nutricionales de los cerros

nororientales de Bogotá. La cadena de Hoteles Royal comenzó a apoyar esta iniciativa desde 2005, y en el 2012 ante el cierre de la Fundación Nutrir, Amiguitos Royal asumió la continuación de este esfuerzo y heredó la experiencia y conocimiento construidos durante 31 años de trabajo en la localidad de Usaquén, así como una comunidad comprometida y participativa. Hoy la Fundación Amiguitos Royal ofrece asistencia a niños, niñas, mujeres gestantes y familias de escasos recursos para mejorar sus condiciones nutricionales, mejorar su calidad de vida y lograr un adecuado desarrollo físico, mental, social y afectivo.

A través de tres centros de nutrición y desarrollo ubicados en los barrios de estrato 1 y 2 del nororiente de Bogotá, la Fundación presta a madres y niños de los sectores marginados de la capital sus servicios de evaluación nutricional y de neurodesarrollo; nutrición acorde a las necesidades, estimulación adecuada y apoyo en salud para madres y niños hasta los nueve años.

5.4 Estrategia pedagógica:

Debido a que en la práctica social que realizamos, la utilización de talleres como estrategia pedagógica fue eficaz para el desarrollo e implementación de los temas, se determinó diseñar e implementarlos también en esta etapa, como herramienta para afianzar los temas que surgieron como necesidad a partir del diagnóstico realizado en la primera etapa de este trabajo, generando así impacto social.

A partir del estudio de necesidades y la información obtenida en todo el proceso: cuestionario aplicado a las madres, diálogos con las directivas y los referentes teóricos indagados sobre el tema, se procedió a realizar la triangulación de estos datos, lo que dio paso a **la pregunta de investigación** que orientó este trabajo ¿es posible que temas como las pautas de crianza, la estimulación y la nutrición trabajados a través de talleres pedagógicos, ayuden a fortalecer

vínculos afectivos en las familias asistentes al programa nutricional de la Fundación Amiguitos Royal?

5.4.1 ¿Por qué hablar de talleres?

Basándonos en autores como Natalio Kisnerman, Melba Reyes, y María Teresa González Cuberes, se identificó una definición que permitiera explicar el porqué del uso de un taller como estrategia pedagógica en el momento de la implementación de cada uno de los temas contemplados dentro de este proyecto; es así como definimos el taller como una estrategia de trabajo, en la cual se une la teoría y la práctica, generando así la producción de un conocimiento concreto y productivo, que logra la formación, desarrollo o perfección de hábitos, habilidades y capacidades en la persona.

Como se puede evidenciar, buscamos a través de los talleres generar un conocimiento concreto y productivo, es decir, que vaya más allá de una simple cátedra teórica y le permita a los asistentes y a los facilitadores a través de éstos, identificarse con los temas y encontrar mecanismos de acción para llevarlos a la práctica en su diario vivir, con el fin de fortalecer los vínculos afectivos con sus hijos y seguramente con otros integrantes de su familia.

Basándonos en lo anterior, desarrollamos la estructura de los talleres y cada uno de los elementos que se incluirán dentro de estos, los cuales se explicarán y desglosarán a continuación:

5.4.2 Estructura de los talleres

Los talleres los organizamos de tal manera que la persona que los vaya a aplicar pueda entenderlos y exponerlos con facilidad.

Buscamos que cada fase sea sencilla para que el asistente pueda interiorizar los temas de una manera útil y aplicable a su vida.

La estructura de estos se expondrá a continuación:

- a. **Introducción:** Donde el facilitador encontrará el porqué del taller; una breve explicación al tema a exponer y el protocolo a seguir dentro de este.
- b. **Objetivo:** Plantea el propósito y lo que se quiere lograr sobre el tema a tratar
- c. **Tiempo:**
 - *Tiempo total:* Determina la duración total del taller
 - *Tiempo por sección:* el facilitador encontrará al lado de cada fase del taller, el tiempo que debe designar para cada una de éstas.
- d. **Recursos:**
 - *Recursos generales:* Estos se encuentran al inicio del taller, para que el facilitador sepa con qué recursos debe contar para el taller en general.
 - *Recursos por sección:* En cada fase del taller el facilitador encontrará los materiales o recursos que necesitará para cada uno de éstas.
- e. **Instrucciones para el facilitador:** En esta parte del taller, el facilitador podrá conocer el tema a preparar y dónde encontrar la información, organización y ambientación del salón o lugar.
- f. **Metodología:** Esta se divide en 5 fases:

Fase 1. Actividad de inicio: se realiza una actividad para conocer cómo les fue a los asistentes con la meta de la semana

Fase 2. Actividad de apertura para tema del día: actividad que sirve como introducción o motivación al tema.

Fase 3. Explicación del tema: En esta fase se muestra la metodología a seguir para orientar la parte teórica del tema, y el manual que debe consultar el facilitador para aclarar los conceptos.

Fase 4. Actividad de aplicación: Durante esta fase se realizan actividades que lleven a los asistentes a identificarse de una manera más profunda con el tema, se pueden realizar reflexiones, dramatizaciones, exposición de casos entre otros.

Fase 5 Diseño de material: se realiza un material que esté acorde con el tema visto, para que éste se pueda aplicar o implementar en casa con sus hijos y seguramente con otros miembros de la familia.

Cierre: se abre un foro de preguntas y conversaciones acerca del tema para que los asistentes puedan libremente opinar

- g. **Meta de la semana:** En este momento del taller se encontrará la actividad relacionada al tema visto, y que el asistente deberá realizar y socializar en el próximo taller.

Así mismo dentro de los talleres encontramos dos roles primordiales:

Facilitador: Aquella persona que se capacita para dar a conocer a los asistentes el tema correspondiente, es entonces quien facilita ese proceso de aprendizaje;

Asistente: Aquella persona que asiste a los talleres para aprender el tema que el facilitador da, de igual forma también puede aportar sus conocimientos y experiencias dentro de estos.

5.4.3 Material didáctico

Pensando en llevar el tema visto a casa, durante cada sesión (si el tiempo lo permite) para cada uno de los ciclos de temas (familia, vínculos afectivos, disciplina, hábitos de higiene y nutrición) realizamos un material que se relaciona con el tema visto, estos se culminan el día en que se realiza el cierre del tema.

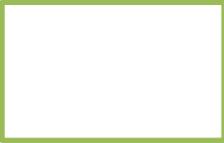
El diseño del material lo realizamos de tal forma que fuese llamativo para los niños pero que también cumpla los objetivos de cada taller, además usamos material económico y reutilizable. Cabe mencionar que cada uno de estos materiales fue realizado al finalizar cada temática. Así después de elaborarlo con los asistentes del taller, se les explica cómo usarlo y se les da pautas sobre qué decirle al niño cuando se lo vaya a mostrar; por ejemplo: para el rompecabezas familiar (dibujo de mi familia) realizado en el tema de familia, se le dice al asistente que así como en un rompecabezas cada pieza es esencial, así mismo cada integrante de la familia es esencial e importante, si no estuviese no se podría armar. Por lo tanto sus hijos y ustedes son esenciales e importantes, dentro de su familia.

Los materiales que realizamos de acuerdo al tema, fueron los siguientes:

<i>Ciclo de temas</i>	<i>Material</i>
Familia	Rompecabezas familiar
Vínculos afectivos	Títeres de dedo
Disciplina	Cuento sobre la obediencia
Hábitos de higiene	Juego de parejas
Hábitos de nutrición	Dominó de frutas y verduras
Potenciación del desarrollo	Tapete de texturas, títere y gimnasio

5.4.3.1 Diseño Gráfico: Con el fin de brindarle al facilitador un taller ameno y comprensible a la hora de leer, se hizo uso de imágenes y diseños que permiten y ayudan a recordar cada sección del taller. A continuación se explicará el porqué de cada una de éstas:

Sección	Imagen	Significado
Objetivo		El objetivo busca un avance y el avanzar nos lleva a crecer a ir hacia arriba.
Tiempo		Hace referencia un tiempo en el día
Personaje de los talleres	 Fasi	Este personaje aparece cada vez que el facilitador tiene alguna función de organizar el salón, dar el tema, o realizar la actividad.
Meta de la semana		Lo que se busca con cada meta es fortalecer esos vínculos afectivos
Recuadros		En estos cuadros se encuentra el tiempo y los

		<p>recursos por cada fase del taller.</p> <p>En estos cuadros se encuentra: las fases del taller e instrucciones para el facilitador.</p>
--	---	---

5.4.4 Libro “Baúl de los afectos”

Al ver que los temas del marco teórico eran muy extensos, creamos y diseñamos un libro en el cual se consigna cada uno de los temas, con sus ideas principales, con imágenes y gráficas que le permiten al facilitador estudiar los temas y seguramente encontrar de una manera más sencilla las estrategias a implementar para la aplicación de cada uno de estos.

Finalmente al ver que eran varios los materiales que se incluyen dentro de este proyecto, creamos el baúl en el cual se guardaría cada uno de estos materiales.

5.4.5 Baúl de los afectos

Este baúl se pensó para guardar toda la propuesta: talleres, libro guía y materiales; lo diseñamos de tal forma que tenga ruedas para poderlo llevar a cualquier lado, además su interior está organizado por secciones de temas para que el facilitador pueda encontrar los materiales de una manera más rápida y sencilla; cada material que se pide en los talleres se encuentra dentro del baúl en su respectiva bolsa o caja marcada con el título y el número del taller.

VI Pilotaje de los talleres

La población con la que se trabajó durante la implementación del proyecto fueron los Cuidadores de la fundación Amiguitos Royal de estratos 1, 2 y 3, , en los talleres realizados el día jueves se trabajó con un grupo de 6 madres y 4 cuidadores quienes tenían a sus hijos en el programa de nutrición de la fundación. Por otro lado, los días viernes se trabajó con un grupo de 6 madres gestantes quienes recibían el programa de nutrición por parte de la fundación Amiguitos Royal.

La realización de este proyecto tuvo una duración de 1 año y medio empezando por una etapa de recolección de información dirigida por Laura Acevedo, la cual tuvo una duración de 6 meses. Posteriormente se dio inicio a una etapa de diseño y creación de talleres y materiales la cual tuvo una duración de 6 meses dirigida por Laura Acevedo, Laura Mena y Paola Cuervo. Finalmente se dio paso a la etapa de implementación dirigida por Laura Mena y Paola Cuervo, esta etapa duro 6 meses en la cual los talleres se realizaban los días lunes, jueves y viernes 3 horas cada uno, sumado a lo anterior los días jueves en las tardes se realizaban las visitas domiciliarias a cada una de las asistentes. A

Temáticas	Número de talleres
Familia	4
Vínculos afectivos	1
Amor	2

Pautas de crianza	3
Hábitos de nutrición e higiene	4
Estimulación	3
Total de talleres	17

6.1 Reforma de los talleres durante la etapa de pilotaje

En el momento de implementar los talleres, se notó que era necesario realizar algunas reformas y cambios, esto debido a que algunas actividades o recursos no eran efectivos. Por lo cual se tuvo que realizar cambios para hacer más efectiva la enseñanza e implementación del tema. A continuación se expondrán los cambios que se realizaron en cada uno de los talleres:

Taller	Reforma	Porque se sustituyo
Taller No.1 La importancia de la familia Taller de sensibilización	Se cambió la actividad “ruta decisiva”, ya que no permitía tener un primer acercamiento con los asistentes al taller	Se sustituyó por una actividad que nos permitiera conocer y acercarnos a los asistentes, esta actividad se tituló: “Conozcámonos”, en

		<p>donde a través de un acróstico con el nombre de la persona, ésta debía describir solo sus cualidades.</p>
<p>Taller No.2</p> <p>La importancia de la familia</p> <p>Taller de sensibilización II</p>	<p>Este taller no existía.</p>	<p>Se vio la necesidad de crear este taller con el fin de brindarle a los facilitadores una pauta que les permitiera saber cómo darle continuidad a la película vista en el primer taller.</p> <p>Así mismo notamos que la meta de la semana debería partir de las necesidades vistas en los asistentes después de socializada la película</p>
<p>Taller No.3</p> <p>Valorando la familia</p>	<p>Se quitó el apoyo audiovisual en el computador y se dio la opción de usar imágenes impresas. (Este cambio se</p>	<p>Notamos que no siempre se tendría apoyo audio visual del video beam y que no sería igual de recursivo, así que se usaron solo imágenes</p>

	<p>realizó en todos los talleres ya que no siempre se tiene acceso a un video bean)</p> <p>Se dejó como meta realizar el dibujo de la familia ya que no siempre alcanza el tiempo.</p>	<p>que representaran el tema, el tablero y los marcadores para anotar cada idea principal, ya que esto permitía que los asistentes pudiesen tomar nota.</p>
<p>Taller N.5</p> <p>Vínculos Afectivos</p>	<p>No se hizo uso de imágenes</p> <p>Se quitó el juego del ahorcado</p>	<p>Se usa solamente el tablero y ahí se consigna la información, esto le gusta a los asistentes ya que pueden tomar nota de las ideas principales</p> <p>El juego del ahorcado se quitó ya que se da más tiempo para que los asistentes hablen y comenten sobre el tema. Lo que hace que el tiempo no alcance para este juego.</p>

<p>Taller N.6</p> <p>Lenguajes de Amor</p>	<p>En uno de los rincones establecidos por el facilitador se cambia la actividad de palabras de afirmación, por caritas con un dulce y culebra. Para dar explicación a palabras buenas y malas</p>	<p>Una de las cosas más importantes es explicar a los padres cuando de ellos salen malas y buenas palabras, cómo éstas afectan a los niños y cómo enseñarles a los niños a no decirlas</p>
--	--	--

Dentro de la implementación de los talleres, una de las profesoras de la fundación empezó a implementar los talleres a los otros grupos de madres y acudientes, siguiendo las guías establecidas, lo que facilitó el pilotaje de estos mismos.

6.2 Visitas Domiciliarias

Además del pilotaje de los talleres, con el fin de realizar un mejor seguimiento al resultado que estos estaban teniendo en la vida de los asistentes al taller y sus familias realizamos visitas domiciliarias, a cada una de las cosas (con permiso de ellos mismos), para conocer un poco más su estilo de vida y observar si los materiales que se realizaban estaban en un lugar donde se pudiesen ver, al alcance de los niños o si los mantenían guardados arrinconados o escondidos. Para sorpresa nuestra al llegar a casa veíamos letreros pegados en neveras y puertas de casa y materiales en lugar donde cada miembro de la familia lo podía ver. (Ver imágenes en el apéndice G)

VII RESULTADOS

Con el fin de obtener los resultados del proyecto, se elaboraron unas bases de datos, las cuales se organizaron por asistente a los talleres, estas bases contienen: fecha y nombre del taller, aspectos a evaluar por cada ciclo de temas, y evaluación de la elaboración y aplicación de los diferentes materiales realizados. (Ver apéndice G)

Por otro lado, con el fin de apoyar la información consignada en las bases, creamos unos registros de observación por taller, llamado: “Las madres hablan”. Para obtener la información que se consignaría en cada uno de estos registros, se realizaban durante los talleres grupos focales con preguntas abiertas sobre el tema antes y después de la meta de la semana. (Ver apéndice F) A continuación se explicarán los ítems evaluados por cada uno de los ciclos de temas:

7.1 Ciclos de temas

7.1.1 Comunicación asertiva: Expresar con claridad, y en forma apropiada al contexto y la cultura, lo que se siente, piensa o necesita. (EDEX, 2007). La persona que se comunica asertivamente, expresa en forma clara lo que piensa, siente o necesita, teniendo en cuenta los derechos, sentimientos y valores de sus interlocutores. Para esto, al comunicarse da a conocer y

hacer valer sus opiniones, derechos, sentimientos y necesidades, respetando las de las demás personas

7.1.2 .Tiene tiempo de calidad con sus hijos: nos referimos con tiempo de calidad a:

- a) Llevar los niños al parque y jugar
- b) Compartir tiempo en familia
- c) Hablar con sus hijos temas que sean del interés de ellos.

7.1.3 Demuestra afecto a través de detalles, palabras y expresiones físicas su afecto hacia su hijo (a): Hace referencia a los 5 lenguajes del amor, en los cuales los padres son conscientes de la importancia de cada uno de estos, siendo manifestados a través de expresiones como:

- a) contacto físico
- b) palabras de afirmación
- c) tiempo de calidad
- d) regalos
- e) actos de servicio

7.1.4 Tiene tiempo de calidad con su familia: donde se buscaba que la televisión pasará a un segundo plano, siendo esto sustituido por tiempo en familia para hablar y compartir sus experiencias entre esposos e hijos.

7.1.5 La manera de corregir a sus hijos es la adecuada: Donde se buscaba suprimir los golpes, las malas palabras y los gritos, por las siguientes instrucciones dependiendo de la formación de cada niño.

7.1.6 Reconoce la importancia de la alimentación sana: Con este ítem se quería observar como clasifican los alimentos y si realmente conocían como debe ser una adecuada alimentación.

7.1.7 Reconoce la importancia de una buena higiene dentro y fuera del hogar: en el que se buscaba evaluar, la higiene dentro de su hogar y la de su familia.

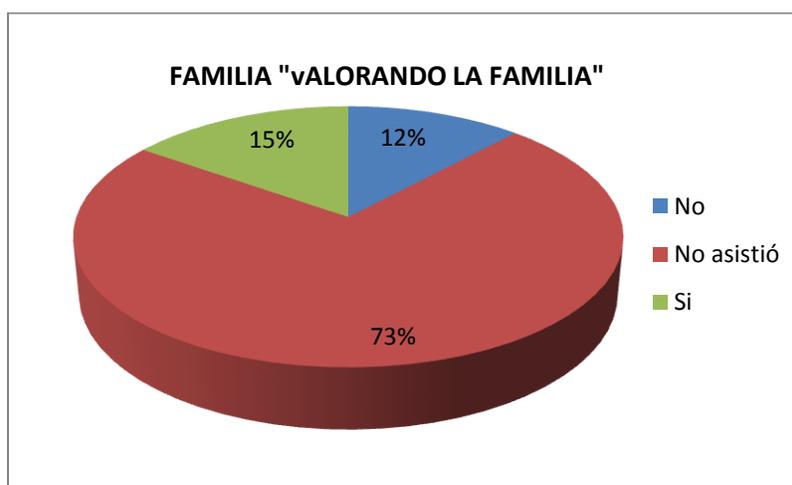
Los siguientes ítems hacen referencia al cumplimiento y responsabilidad que tenía los asistentes en la realización de tarea y la puesta en práctica de los materiales realizados, estos son:

- a) Cumple con la meta de la semana y comparte su experiencia
- b) Cumple con la meta de la semana y comparte su experiencia
- c) Utiliza el material realizado para afianzar, el vínculo afectivo con su hijo (a)

7.2 Estadísticas Grupo Madres gestantes

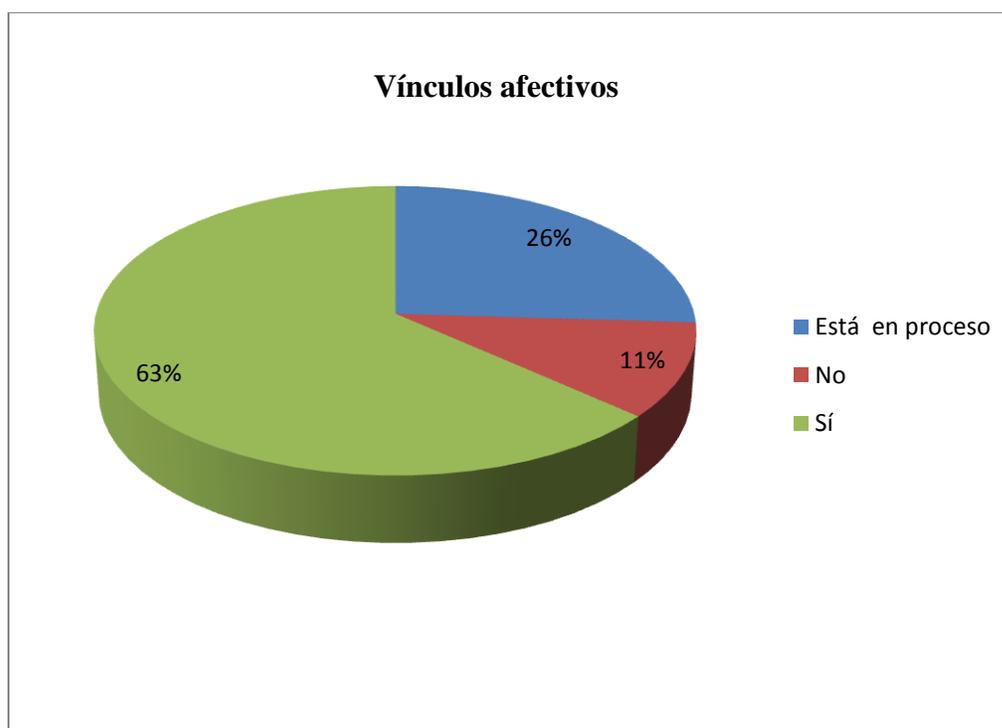
7.2.1 Estadísticas por ciclos de temas.

7.2.1.1 Gráfica 1: Ciclo de temas de familia.



Se puede evidenciar que un 15% de las madres asistentes a los talleres del ciclo de temas de familia, los cuales estaban conformados por tres talleres, lograron cumplir con las metas de la semana; identificaron aspectos a cambiar dentro de la familia y buscaron mecanismos de acción para lograrlo, además era tal el interés que siempre anotaban todo lo visto en los talleres pidiendo explicación a temas que no se hablaban pero de los cuales ellas tenían interés con respecto a la familia; esto se puede evidenciar en los registros de observación. Por otro lado se puede observar que un 73% de las madres no asistieron a los talleres, esto se debe a que el grupo hasta ese momento se estaba consolidando.

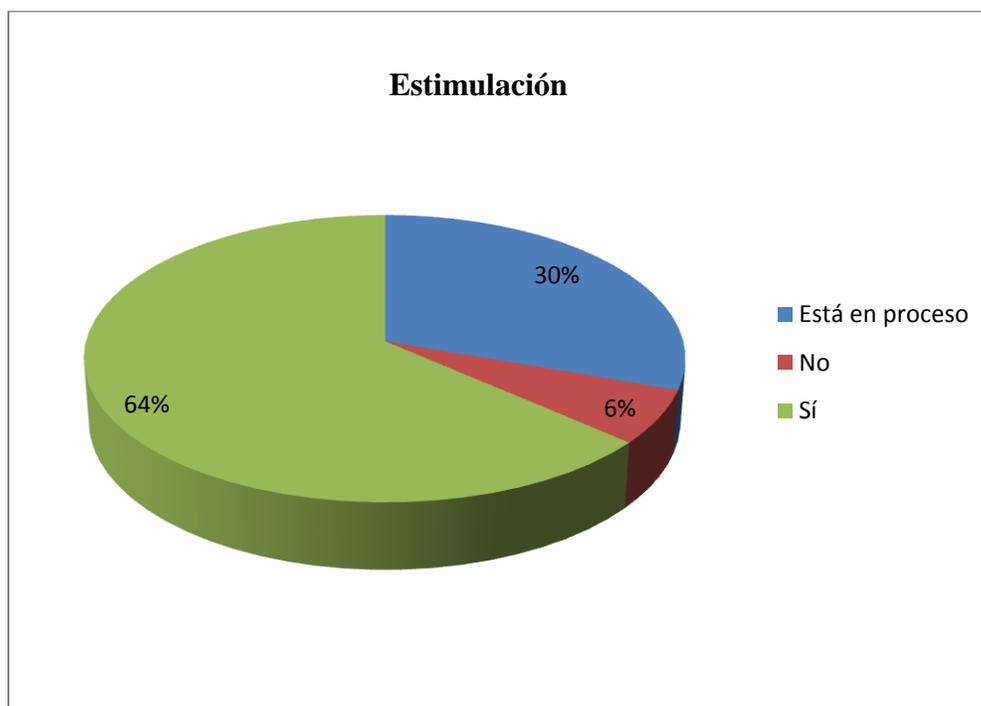
7.2.1.2 Gráfica 2: Ciclo de temas de Vínculos afectivos



Se puede evidenciar que en el ciclo de temas de vínculos afectivos el cual estaba constituido por cuatro talleres, un 63% de los asistentes lograron: identificar la importancia de los vínculos

afectivos, buscar estrategias o detalles que les permitieran fortalecer o afianzar ese vínculo afectivo no solo con sus hijos y sus bebés si no también seguramente con sus esposos, identificaron sus lenguajes del amor, los de sus hijos y los de su pareja lo que las llevo a tener esa expresión de amor con cada uno de ellos, con el fin de fortalecer ese vínculo afectivo. Por otro lado, se evidencia que un 11% no logro los aspectos mencionados anteriormente y un 26% están en proceso de afianzar esos vínculos afectivos y poner en acción aspectos como los lenguajes del amor, entre otros.

7.2.1.3. Gráfica 3: Ciclo de temas de Estimulación



Se puede evidenciar al observar la gráfica que dentro del ciclo de temas de estimulación el cual estuvo constituido por tres talleres, un 64% de los asistentes realizaron cada uno de los ejercicios de estimulación, identificaron la importancia de estimular al bebé desde que está en el vientre,

escribieron y realizaron los ejercicios para mamás embarazadas con los cuales se beneficia su estado físico. Por otro lado, podemos decir que un 30% está en proceso ya que seguramente les cuesta hacer los ejercicios físicos realizados dentro de los talleres. Por último se evidencia que un 6% no realizó los ejercicios de estimulación pertinentes.

Una vez evidenciada la efectividad de cada uno de los ciclos de temas, observaremos como estos beneficiaron el progreso por parte de los asistentes en cada uno de los ítems a evaluar. A continuación, se presentarán los resultados obtenidos en los ítems evaluados durante la implementación de los talleres.

7.2.1.Ítems evaluados

7.2.1Comunicación asertiva.



Dentro de la siguiente gráfica se puede evidenciar que el 59% de los asistentes se comunica de manera asertiva, ya que ellos aseguran: comunicar en casa de manera adecuada lo visto en los

talleres, encontrar espacios para hablar de temas de interés con los hijos y la pareja, ir más allá de un –hola- o un - ¿cómo estás?-. También se observa, que el 22% de los asistentes está en proceso, ya que ellos identifican que hay aspectos por cambiar, sin embargo hay hábitos que les cuesta un poco dejar como: El comunicarse con su esposo, el dedicar tiempo para hablar y escuchar a sus hijos. El otro 19% sobrante quiere decir que no asistieron a los talleres dictados donde se evaluaba este ítem.

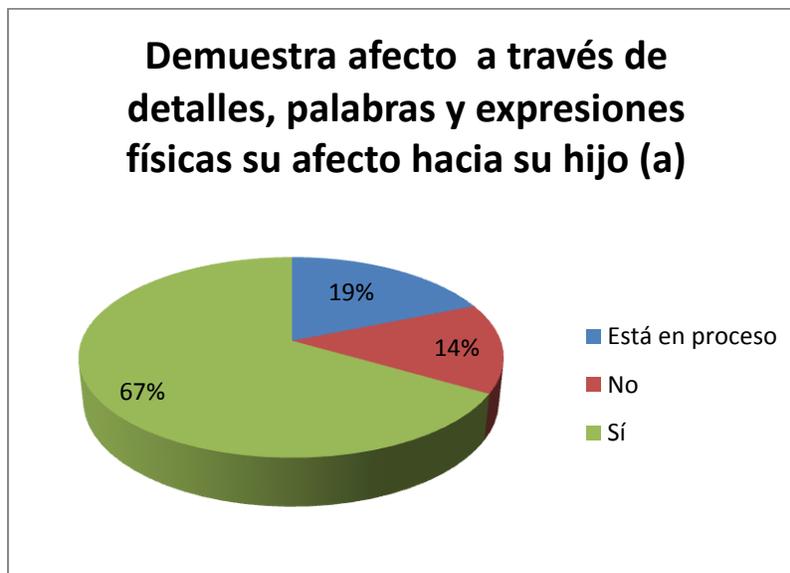
7.2.2 Tiene tiempo de calidad con su hijo



Dentro de la siguiente gráfica, podemos evidenciar que el 38% de los asistentes, logró destinar parte de su tiempo para dedicar este a sus hijos, ya que ellas aseguraron: haberle hablado al bebé, haber tenido tiempo de relajación escuchando música mientras se consentían la barriga y estimulaban al bebé con palabras; de igual manera afirmaron haber dedicado tiempo para escribir el diario que les hacían a sus hijos. Por otro lado evidenciamos que un 35% están en proceso, ya

que les costaba un poco más dedicar de su tiempo para realizar algunas de estas actividades, sin embargo estaban tratando de convertirlo en una parte de su rutina y un 19 % no lo logro.

7.2.3 Demuestra afecto a través de detalles, palabras y expresiones físicas su afecto hacia su hijo.



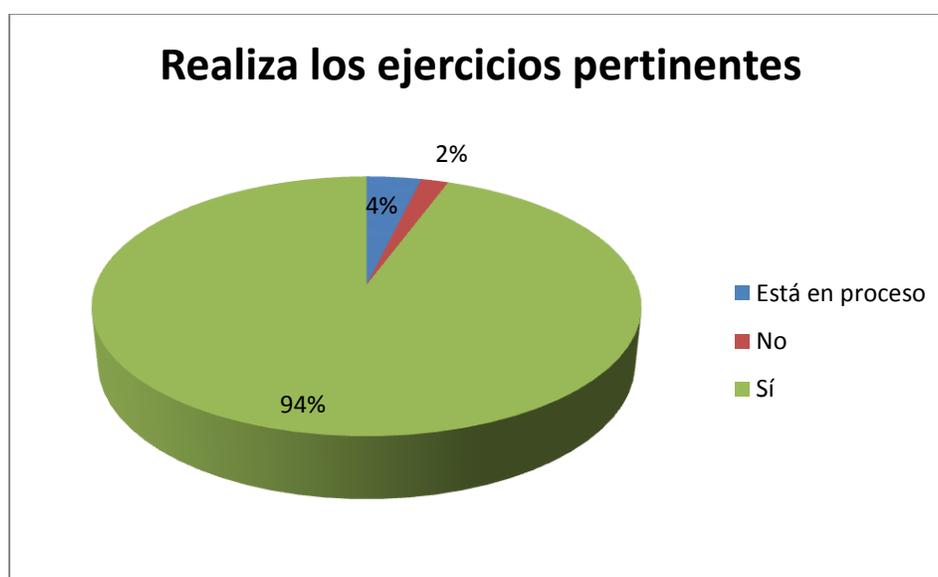
Se puede evidenciar que el 67% de las madres demuestran afecto hacia sus hijos ya que ellas aseguraron que: con sus palabras le hacían saber a su bebé cuanto lo amaban y lo esperaban, con sus caricias y su buen cuidado en la alimentación daban expresiones físicas de afecto. Por último, con detalles como: los libros, los títeres de dedo y las cosas que les compran les demuestran su afecto. También podemos evidenciar que un 19% están en proceso ya que les cuesta un poco más demostrar afecto usando su contacto físico o hablándole al bebé ya que aún no lo consideran tan importante.

7.2.4 Tiene tiempo de calidad con su familia.



Podemos observar que el 38% de las personas lograron tener tiempos de calidad con sus familias, ya que buscaban tiempos para compartir en pareja, y si tenían más hijos dedicaban tiempo para ir juntos al parque, o sentarse a la mesa. El 44% están en proceso ya que por tiempos, dificultades con la pareja o con los hijos les costaba un poco más buscar esos tiempos en familia, sin embargo están en el proceso.

7.2.5 Realiza los ejercicios pertinentes.



Se puede observar que el 94% de las madres realizaron dentro y fuera de los talleres, los ejercicios pertinentes de estimulación como lo son: ponerle música al bebé, momentos de quietud para relajarse, hablar con el bebé las rutinas del día o temas que quisieran enseñarle. También observamos que tan solo un 4% de las madres se encuentran en proceso ya que no asistían a los talleres con regularidad para realizar los ejercicios, o no apartaron el tiempo del día necesario para realizarlos, lo que hacía que estos ocurrieran esporádicamente.

7.2.6 Cumple con la meta de la semana y comparte su experiencia.



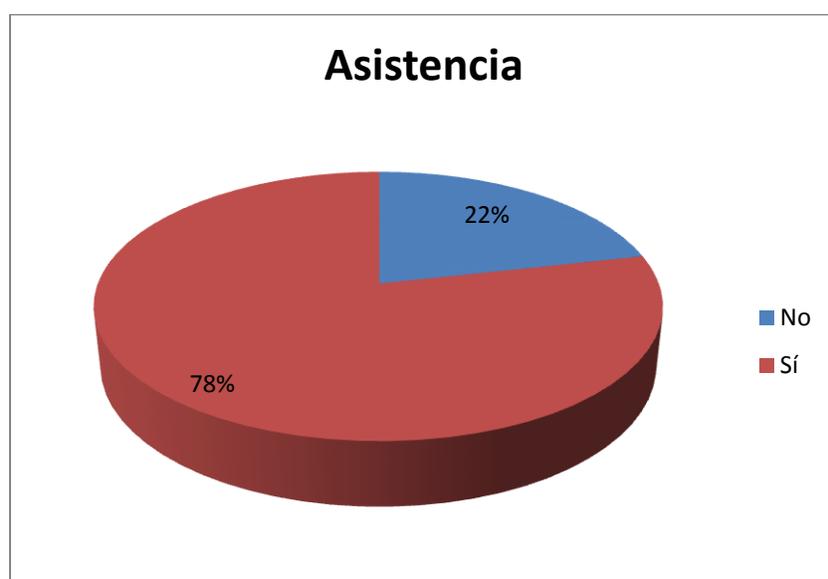
Se puede evidenciar que el 62% de las madres gestantes cumplieron con la meta de la semana y compartieron sus experiencias, eso se puede evidenciar en los registros de observación realizados durante los talleres, titulados “las madres hablan”.

7.2.7 Utiliza el material realizado para afianzar, el vínculo afectivo con su hijo (a)



Se puede evidenciar que un 77% de las madres usaron el material para afianzar el vínculo afectivo no solo con su hijo, sino en ocasiones con su esposo y familia, esto se evidencia porque no solo entre todos elaboraron el rompecabezas, sino que también juntos lo armaron y compartieron los sentimientos de alegría que sintieron al estar dentro de ese dibujo familiar. Por otro lado, observamos que un 23% no utilizó el material, algunas porque no lo realizaron y otras mamás porque ingresaron a los talleres cuando este ya se había realizado.

7.2.8 Asistencia

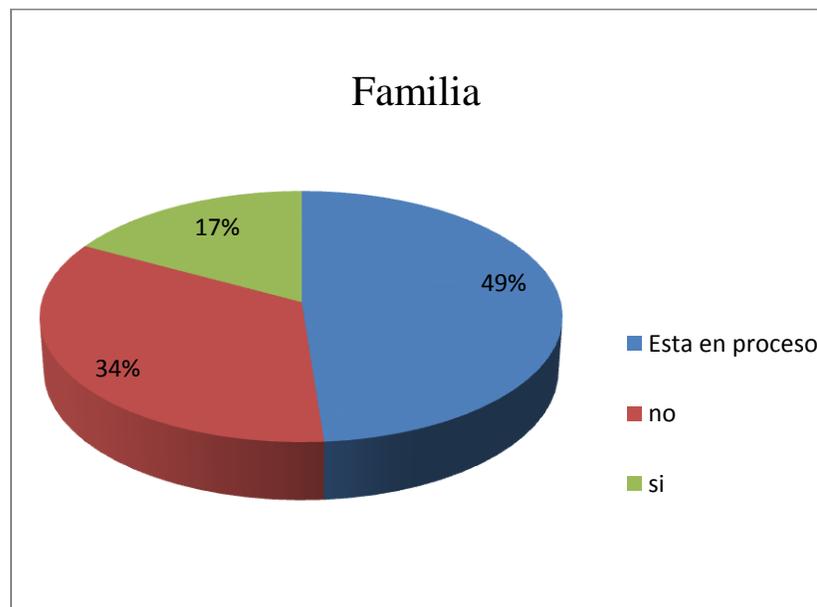


Se evidencia que el porcentaje de asistencia a los talleres es regular, cuando las mamás no asistían era por complicaciones con el embarazo, citas médicas o viajes.

7.3 Estadísticas Grupo: Madres Lactantes

7.3.1 Estadísticas por ciclos de temas.

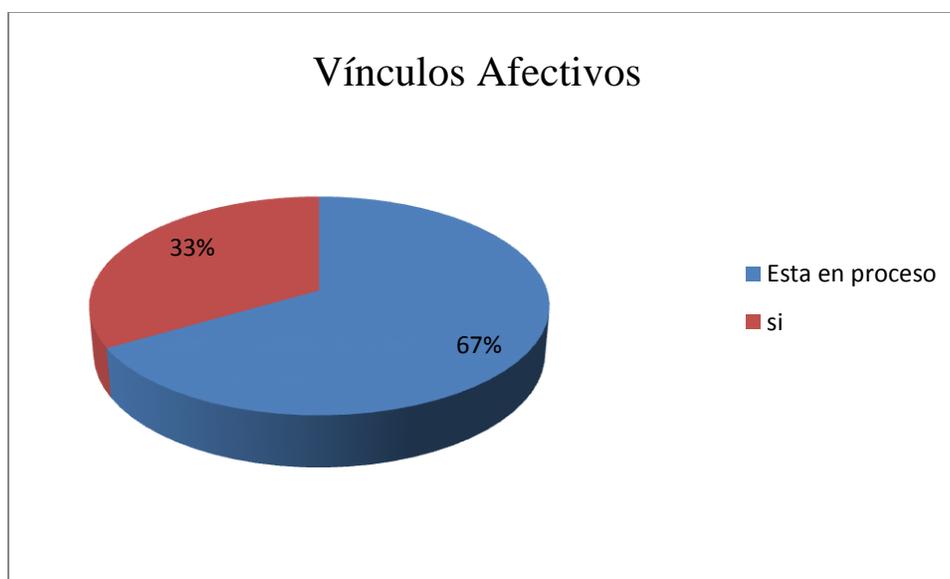
7.3.1.1 Temas de Familia



Se puede evidenciar que un 17% de los asistentes a los talleres del ciclo de temas de familia, el cual estaba conformado por tres talleres, lograron cumplir con las metas de la semana, identificaron aspectos a cambiar dentro de la familia y buscaron mecanismos de acción para

lograrlo; esto se puede ver reflejado en los registros de observación de las madres asistentes. Por otro lado, un 49% está en proceso de valorar su familia, de entender la importancia de su rol a desempeñar dentro de la misma y de encontrar mecanismos de acción para generar un cambio dentro de ella.

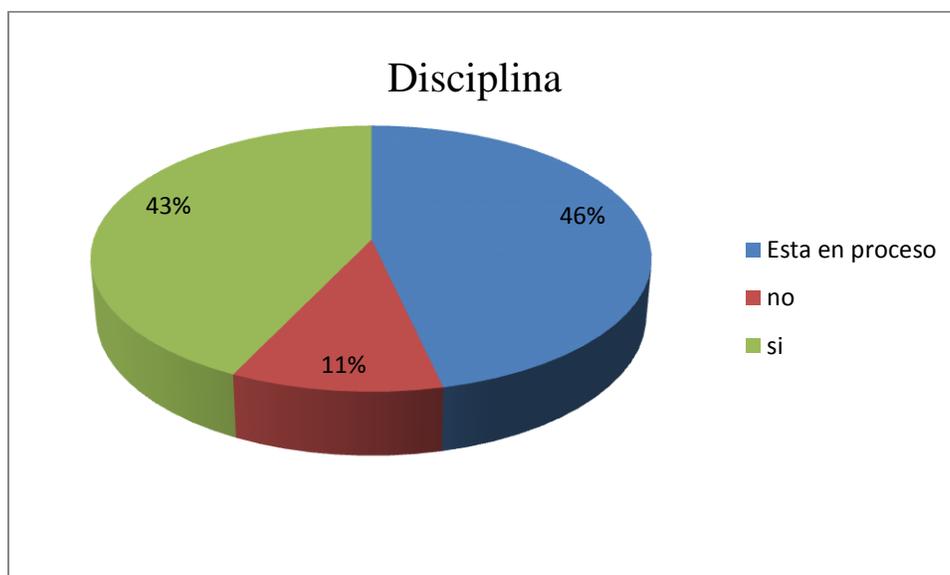
7.3.1.2 Gráfica 2: Temas de Vínculos Afectivos



Se puede evidenciar que, en el ciclo de temas de vínculos afectivos el cual estaba constituido por cuatro talleres, que un 33% de los asistentes lograron: identificar la importancia de los vínculos afectivos, buscar estrategias o detalles que les permitieran fortalecer o afianzar ese vínculo afectivo, no solo con sus hijos y sus bebés si no también con sus esposos; identificaron sus lenguajes del amor, los de sus hijos y los de su pareja, lo que las llevo a tener esa expresión de

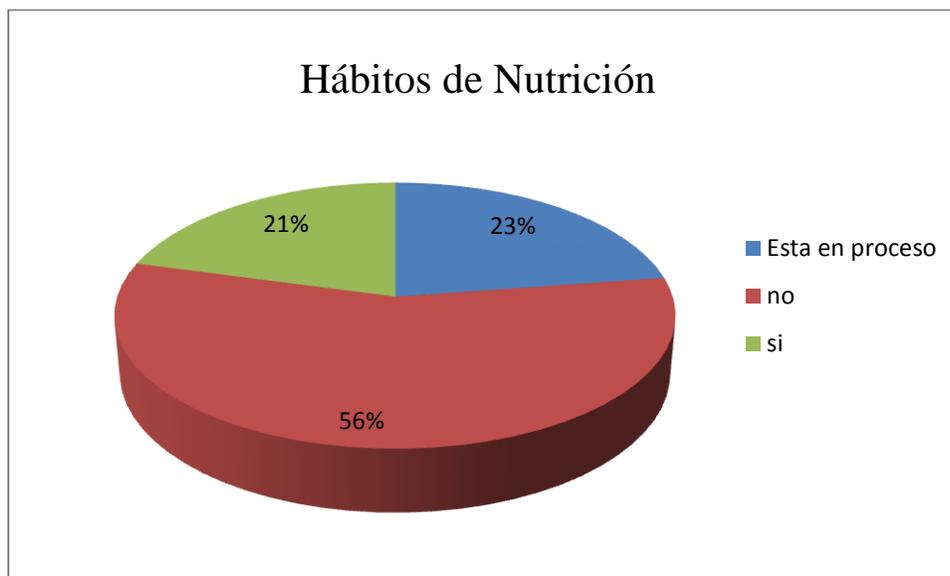
amor con cada uno de ellos, con el fin de fortalecer ese vínculo afectivo. Por otro lado, se evidencia que un 67% están en proceso de afianzar esos vínculos afectivos y poner en acción aspectos como; los lenguajes del amor y propiciar momentos para acercarse más a sus hijos y a su pareja.

7.3.1.3: Temas de Disciplina



Se puede evidenciar que dentro del ciclo de temas de Disciplina, el cual estaba constituido por 3 talleres, un 43% de los asistentes lograron: identificar las acciones equivocadas que ejercían a la hora de corregir a sus hijos y cambiarlas por las acciones correctas, realizar la meta de la semana y compartir el material con sus hijos y familiares. Por otro lado, se evidencia que un 46% está en proceso, ya que hay aspectos de las buenas acciones para disciplinar, que le ha costado ejercer, así mismo so personas que seguramente empezaron el material y no lo han terminado.

7.3.1.4 Temas de Hábitos de nutrición



Se puede evidenciar que en el ciclo de temas de hábitos de nutrición, constituido por tres talleres, un 56% de los asistentes no lograron ningún tipo de cambio, esto se debe a que según comentan ellos, los malos hábitos de nutrición son de los más complicados de dejar, dentro de los cuales se destacan el incluir un buen desayuno como parte de la rutina diaria que no se ha convertido en una prioridad. Por otro lado, el 21% de la población afirma lograr cambios en sus hábitos de nutrición dentro de los cuales se encuentran el incluir un desayuno balanceado dentro de su rutina diaria, con el fin de enseñar y motivar también a sus hijos sobre buenos hábitos de

nutrición. De igual manera han realizado el material pertinente que les permitirá enseñarles a sus hijos la importancia de una alimentación sana.

Una vez evidenciada la efectividad de cada uno de los ciclos de temas, observaremos como estos beneficiaron el progreso por parte de los asistentes en cada uno de los ítems

7.3.2 Ítems evaluados

7.3.2.1 Se comunica de manera asertiva.



Dentro de la siguiente gráfica se puede evidenciar que el 35% de los asistentes se comunica de manera asertiva, ya que las madres afirmaron: que comunicaron en casa de manera adecuada lo visto en los talleres, dedicaron más tiempo para hablar con sus hijos sin importar la edad de cada uno de ellos, con el fin de conocerlos más, buscaron espacios para hablar y escuchar a su pareja. También se observa, que el 54% de los asistentes está en proceso, ya que ellos identificaron que hay aspectos por cambiar, como un saludo amable a cambio de un regaño o una queja al llegar el

esposo o los hijos a la casa, sin embargo les ha costado un poco más incluir este nuevo hábito a sus vidas.

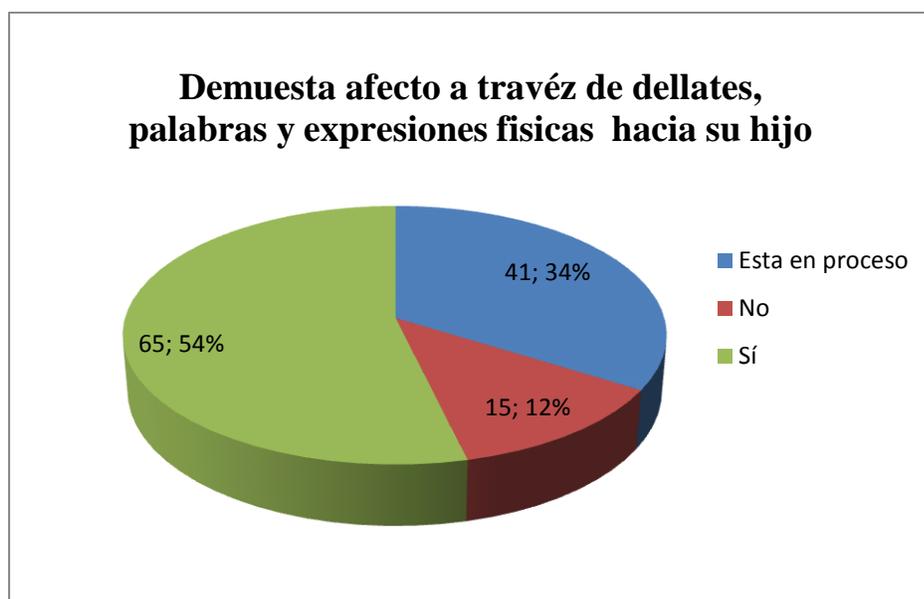
7.3.2.2 Tiene tiempos de calidad con su hijo.



En la siguiente gráfica se puede evidenciar que un 48% de los asistentes lograron tener tiempo de calidad con sus hijos, ya que cada uno de ellos aseguraron: salir con ellos al parque o salir a jugar fútbol por un tiempo más prolongado, yendo no solo a verlos sino también jugando con

ellos. Por otro lado, un 38% de los asistentes están en proceso ya que se les ha dificultado un poco incluir actividades con sus hijos dentro de la rutina, y cuando lo lograban no era fácil involucrarse en el juego con ellos.

7.3.2.3 Demuestra afecto a través de detalles, palabras y expresiones físicas de afecto hacia sus hijos.



Se puede evidenciar que un 65% de los asistentes demuestra afecto a sus hijos, ya que ellos aseguraron, acercarse a ellos y consentirles la cabeza mientras hablaban, no solo les llevaban detalles sino que encontraban el momento y las palabras adecuadas para entregárselo, lograron demostrar afecto con sus palabras, al felicitarlos cuando hacían algo bien, de igual forma también les hacían saber lo importantes y especiales que son. Por otro lado, un 41,34 % de los asistentes se encuentran en proceso ya que ellos aseguraron, que entregaron detalles a sus hijos pero no de

una manera especial o valiosa, se les dificultaba un poco más usar palabras como: te amo, que bien lo hiciste, que linda te ves, eres muy valiente y gracias por tu ayuda, es muy valiosa para mí.

7.3.2.4 Tiene tiempo de calidad con su familia.



Se puede evidenciar que un 43% de los asistentes lograron desarrollar un tiempo de calidad con su familia ya que ellos aseguraron: que apagaban la televisión para tener tiempos en familia, salían los fines de semana juntos, detenían sus actividades como amas de casa para estar un rato con sus hijos y esposos. Sin embargo un 46% está en proceso ya que aunque esporádicamente lograban pasar tiempo con sus hijos se les dificultaba un poco involucrar a sus esposos en esas actividades.

7.3.2.5 La manera de corregir a sus hijos es la adecuada



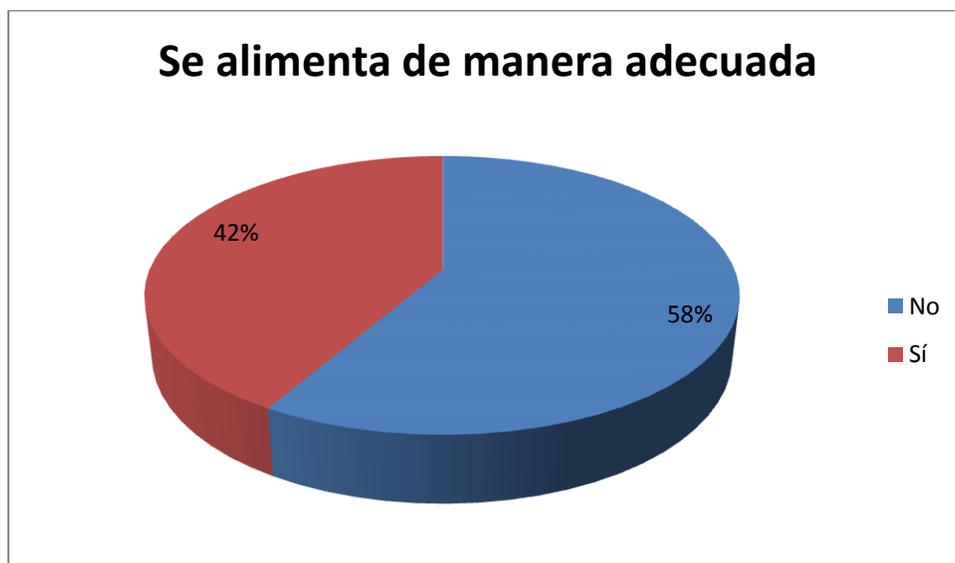
Se puede evidenciar que un 63% de los asistentes corrigen a sus hijos de la manera adecuada ya que ellas aseguran: no gritarles ni pegarles a sus hijos, y los aspectos que se enseñaron en el taller y que no se estaban aplicando lo empezaron a aplicar. Por otro lado, un 9% está en proceso ya que hay aspectos que han cambiado, sin dejar a un lado otros aspectos que están en proceso de cambio, como lo son: gritarle a los hijos, ponerse al nivel del niño cuando se le habla, modificar la mala conducta al enseñar una buena, entre otros.

7.3.2.6 Reconoce la importancia de la alimentación sana



Se evidencia que la gran mayoría de los asistentes, es decir un 89% de ellos aseguraron saber la importancia de la alimentación sana debido al conocimiento de: los nutrientes que cada alimento proporciona, la comida que se debe consumir en un desayuno, almuerzo o cena y los beneficios que esto trae para el organismo del ser humano. Solo un 11% no identifican la importancia de esta alimentación.

7.3.2.7 Se alimenta de manera adecuada.



Se puede evidenciar que un 42% de los asistentes no solo reconocen la importancia de la alimentación sana, sino que también se alimentan de manera adecuada ya que ellas aseguran: desayunar, incluyendo los siguientes alimentos: fruta, jugo, huevo, pan o caldo; así mismo aseguran consumir en su almuerzo la porción de harina, proteína y verduras adecuados. Sin embargo, un 58% no se alimentan de manera adecuada ya que no desayunan o al hacerlo lo hacen con un tinto y en ocasiones no almuerzan y cuando lo hacen su almuerzo no contiene verduras o proteína.

7.3.2.8 Aprovecha los tiempos de la comida para compartir con su familia



Se puede evidenciar que un 89% de los asistentes no aprovechan los tiempos de la comida para compartir con su familia ya que ellos aseguran que: mientras se come se ve televisión, prefieren ir comiendo en la cocina mientras sirven los platos o se van a la habitación a comer. Por otro lado un 11% de los asistentes aprovechan el tiempo de la comida para hablar con sus hijos y esposos.

7.3.2.9 Reconoce la importancia de una buena higiene dentro y fuera del hogar.



Se puede evidenciar que el 61% de los asistentes reconocen la importancia de: mantener su casa limpia y ordenada, mantener una buena higiene física al estar dentro y fuera de la casa. Por otro lado, un 39% de los asistentes, no reconocen esa importancia, ya que hay desaseo constante en sus casas, no tienen una buena higiene física, hacia sí mismos ni con sus hijos.

7.3.3.0 Cumple con la meta de la semana y comparte su experiencia



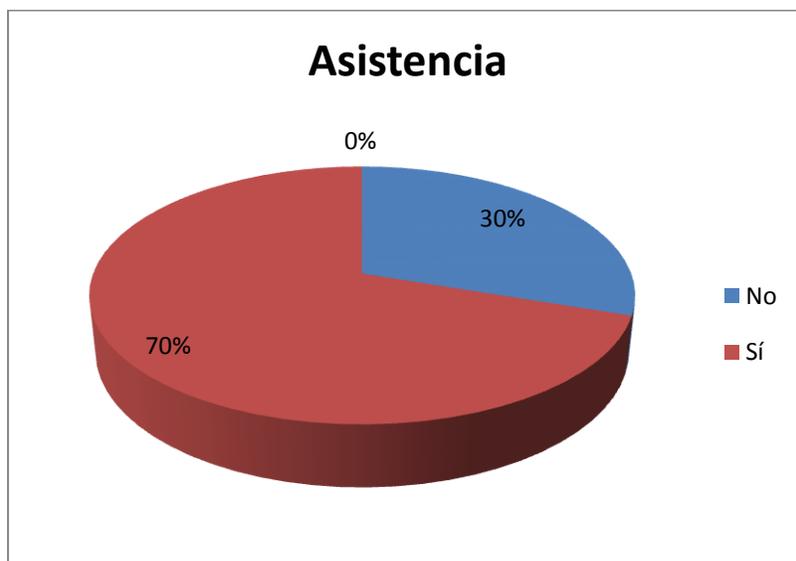
Se puede evidenciar que el 79% de los asistentes cumplen con la meta de la semana y comparten su experiencia, eso se hace evidente en los registros de observación realizados durante los talleres titulados “Las Madres Hablan”.

7.3.3.1 Utiliza el material realizado para afianza el vínculo afectivo con su hijo (a)



Se puede evidenciar, que un 76% de los asistentes usaron el material para afianzar el vínculo afectivo no solo con sus hijos, sino que de la misma manera con sus esposos y familias; esto se vio evidenciado porque, no solo entre todos hicieron el rompecabezas, sino que también lo armaron y compartieron los diferentes sentimientos de alegría y felicidad que sintieron por estar dentro de ese dibujo familiar. Por otro lado, observamos que un 22% no utilizó el material, ya que algunas veces no lo realizaban y otras no lo realizaban por que ingresaron al taller cuando este ya se había realizado.

7.3.3.2. Asistencia



Se puede evidenciar que la asistencia a los talleres por parte de las mamás era regular ya que se observa una asistencia de un 70%. Por otro lado la inasistencia era de un 30%, esta se presentaba

por: enfermedad o responsabilidades de motivo personal como lo son las: visitas médicas y visitas al colegio o jardín de los niños.

VIII CONCLUSIONES

1. Los temas de amor, pautas de crianza, nutrición e higiene afianzan los vínculos afectivos, ya que se evidenció que el comportamiento de los asistentes con respecto a su comunicación en casa, tiempo de calidad con sus hijos y respeto entre ellos, mejoró y se fortaleció. Así mismo una disciplina dada de la manera correcta, es decir con amor, permite que el niño vea que este no es un acto de crueldad si no de afecto hacia él, logrando así brindarle seguridad y estabilidad. Sumado a lo anterior estos temas lograron fortalecer las relaciones tanto interpersonales como intrapersonales.
2. La aplicación de estos temas en casa, permitió que los hijos respondieran ante las expresiones de afecto y amor por parte de sus padres. Adicional a esto, comenzaron a querer y a valorar a su familia como es.

3. Los talleres como estrategia pedagógica son pertinentes para desarrollar y afianzar cada uno de los temas propuestos, puesto que evidencian tanto lo teórico como la práctica de la vida diaria.
4. El baúl de los afectos brinda todas las herramientas para que cualquier persona dispuesta a afianzar los vínculos afectivos entre cuidadores e hijos lo pueda enseñar a otros.
5. Es necesario que el facilitador conozca muy bien la población con la que se encuentra, ya que no todos los contextos son iguales. Por eso, es muy importante que se indague sobre las necesidades de la población para apuntar a las soluciones de ésta.
6. Como pedagogas podemos concluir que la realización de este trabajo fue gratificante, ya que se evidenciaron resultados no solo en los asistentes al taller si no en la institución como tal. Podemos decir que la implementación de estos temas no solo impacta la vida de quien los escucha sino también de quien los da. Con el tiempo fuimos descubriendo que el éxito de estos era la actitud del facilitador hacia los acudientes, hacia la fundación y hacia los mismos temas. Como pedagogas y facilitadores de los talleres aprendimos la importancia de formar un vínculo con cada persona que participaba en ellos sin perder nunca el rol correspondiente.
7. Los asistentes al taller buscan aprender sobre temas que realmente se relacionen con su diario vivir, que sean dados de manera agradable, y aterrizados a su realidad próxima.
8. La formación familiar es vital para el desarrollo y afianzamiento de los vínculos afectivos

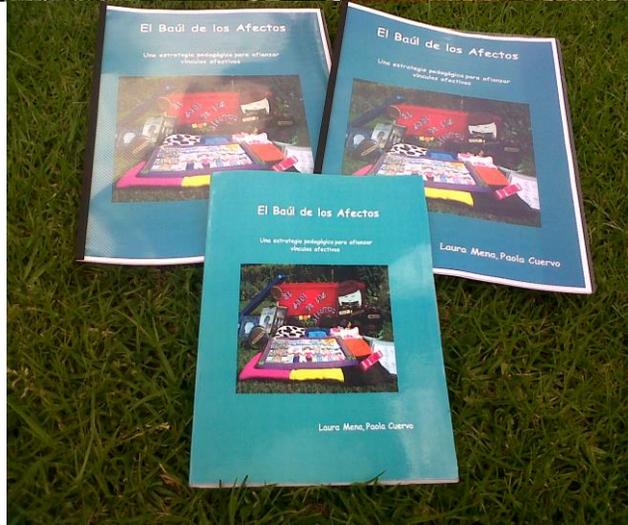
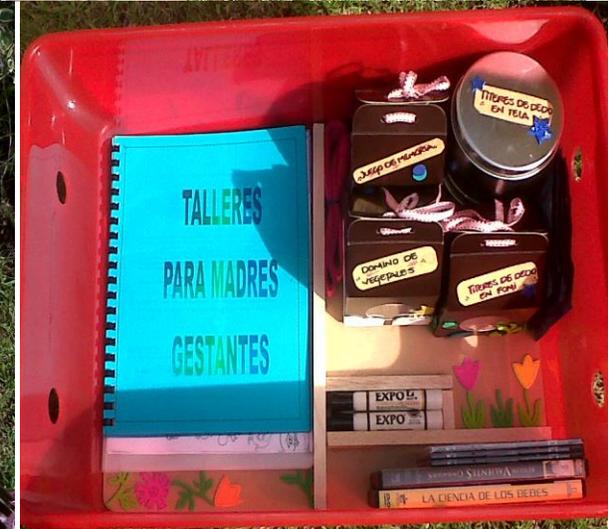
IX RECOMENDACIONES

Es necesario darle continuidad al proyecto “El Baúl de los Afectos de una manera adecuada”

Es importante aclarar que aunque este proyecto se realizó para la Fundación Amiguitos Royal, se puede difundir en otros contextos para afianzar los vínculos afectivos entre cuidadores e hijos.

La persona que haga uso del baúl de los afectos, debe tener una buena actitud e interés por ayudar a la comunidad.

X IMÁGENES DEL BAÚL DE LOS AFECTOS



XI APÉNDICES

Apéndice A

Nutriente	Fuente de alimentos	Recomendaciones nutricionales Funciones.
Calcio	Leche, yogurt, yema de huevo, quesos, tortilla de maíz tratada en calcio	Para acompañar las comidas de preferencia se recomienda el consumo de 2 a 4 unidades de tortillas tratadas con cal. Esta cantidad provee entre 100 a 400 miligramos de calcio.
Hierro	Vísceras (hígado, riñón, corazón), carnes rojas, yema de huevo, hierbas, leguminosas e Incaparina	Para mejorar la absorción de hierro de los alimentos de origen vegetal se deben consumir en forma simultánea alimentos que provean vitamina C (frutas frescas, y vegetales). Por el contrario, el consumo de cafeína disminuye su absorción.
Sodio	Sal (una cucharadita contiene 2 Gramos de sodio). Leche, productos lácteos, huevos, carnes, espinaca, acelga y el apio En altas concentraciones en productos enlatados y procesados.	El consumo adecuado de sal es de 5gramos por día. Es frecuente encontrar en la embarazada la alteración del sentido del gusto, que la induce a consumir una cantidad excesiva de sal. Si aparece edema, reducir el sodio a menos de 4gramos por día. Se pueden sugerir dietas hiposódicas equilibradas o bien sugerir la preparación de las comidas sin sal y reducir el consumo de embutidos y productos preparados o enlatados, por su alto contenido de sodio.
Potasio	Frutas, vegetales, cereales, banano, plátano, tomate, papa, zanahoria, apio, naranja, melón y uva	Los calambres son frecuentes en las mujeres embarazadas lo cual se debe a la falta de potasio, que es un componente esencial de las células y fluidos corporales. Se cubren los requerimientos mediante una dieta equilibrada.
Fósforo	Carnes, aves, pescados, huevos, leche y productos lácteos ,	Contribuye a la formación de la estructura ósea del nuevo ser. Conjuntamente con el

	leguminosas	calcio evitan la desmineralización de los huesos y dientes maternos
Yodo	Agua potable, mariscos, pescado, leche, huevos, jocote marañón y sal yodada	Es fundamental para el buen funcionamiento de los sistemas nervioso, muscular y circulatorio. Indispensable en el metabolismo de todos los nutrimentos. Contribuye a la prevención del bocio y el nacimiento de niños con cretinismo (retardo mental).
Agua	Agua pura, refrescos naturales, té, jugos de frutas, leche, caldos y atoles.	Se recomienda consumir 8 vasos de agua durante el embarazo y 16 vasos durante la Lactancia. Evitar el consumo de refrescos envasados.

Recomendaciones nutricionales para madres

Tabla 1. Recomendación de alimentos y nutrientes para las madres gestantes (Ministerio de la Protección Social; Instituto de Bienestar Familiar, 1996-2005)

Apéndice B

Nutrientes	En qué favorecen a la madre y al feto
Vitamina A	Es esencial ya que entre la madre y el feto se establece un importante transporte transplacentaria de vitamina. En algunos casos la poca presencia de vitamina A generan partos prematuros, retraso en el crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer. Por eso es importante que la madre tenga en cuenta el número de vitamina que debe consumir al día. Por ende una madre para suplir la vitamina A debe consumir alimentos como: leche, carne, hígado, yema de huevo, frutas y hortalizas de color amarillo intenso o verde oscuro.

Vitamina D	Esta vitamina se transporta al feto por medio de la placenta, por eso denota gran importancia la ingesta de dicha vitamina, pues la deficiencia de esta puede ocasionar distintos trastornos de metabolismo de calcio, tanto de la madre como del hijo.
Ácido fólico	El aporte de un suplemento de ácido fólico se asocia con un adecuado peso al nacer y con una reducción del número de recién nacidos con bajo peso, tanto en los países desarrollados como en los que están en desarrollo, es por eso que para aumentar el ácido fólico es necesario que la madre consuma los siguientes alimentos: vegetales crudos de hojas verdes, frutas cítricas, cereales fortificados como la harina de trigo, leguminosas secas, vísceras y huevos
Calcio	La gestante retiene casi 30 g de calcio, la mayor parte del cual se deposita en el feto en el tercer trimestre. Se transporta al feto entre 50 y 350 mg de calcio ionizado al día. La cantidad de calcio transferida al feto es solo un pequeño porcentaje (2.5%) del calcio materno total almacenado principalmente en los huesos.
Hierro	El hierro es transmitido al feto (unos 300 mg) y se utiliza para la placenta (de 50 a 75 mg), para la expansión de la masa eritrocitaria (alrededor de 450 mg) y para la sangre que se pierde durante el parto (unos 200 mg). Por eso es importante que la madre consuma grandes cantidades de alimentos con hierro como: carnes rojas, hígado, bazo, pajarilla de res, pulmón de res, sardinas, yema de huevo, leguminosas secas, mezclas vegetales, espinacas, guascas, avena, cebada harina de trigo.

**Beneficios de los diferentes nutrientes para el feto y la madre.
Adecuación del Texto tomado de (MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL;
INSTITUTO DE BIENESTAR FAMILIAR, 1996-2005).**

Apéndice C

Grupo de alimentos	Gestantes		Madres En lactancia	Cantidades equivalentes Un intercambio de cada grupo de alimentos equivale a:
	1 trimestre	2 y 3 trimestre		
	Numero de intercambios al día			
1. Cereales, hortalizas, tubérculos	7	7 ½ 8 ½	9	1/2 pocillo de arroz cocido, 1 plato de sopa de harina de trigo o avena o maíz o cebada, tubérculos y plátanos 1 arepa o pan o envuelto de maíz mediano, 2 calados o tostadas o 5 galletas de soda, 1 tajada de mantecada o 1/2 tajada de ponqué blanco, 1 pocillo de pasta cocida, 2 papas comunes medianas o 10 criollas, 1/2 plátano mediano o 2 astillas de yuca
2. Hortalizas, verduras.	2	2	2	1/2 pocillo de ahuyama o 1 zanahoria mediana o 1/2 remolacha, 1 pocillo de verduras leguminosas verdes cocidas (espinaca, acelga, habichuela), 2 cucharadas soperas de arveja o 1 de fríjol verde
3. Carne	4	4	4	1/2 pocillo de uchucas o una tajada de piña mediana, 1/2 banano o naranja o toronja, una mandarina grande o pera o mango o manzana o zapote pequeños, dos guayabas o curubas o duraznos o una maracuyá o granadilla medianos, 1 pocillo de papaya o fresas o moras, 2 pocillos de patilla o melón
4. Carne, viseras, pollo pescado, huevo, leguminosas secas.	2	2 ½	3	Um pedazo mediano delgado de carne de res o ternera o hígado o pescado (20g), pescado, huevo, 1 perril o 1 pierna o 1/2 pechuga de pollo, 2 cucharadas de atún, 3/4 de pocillo de leguminosas secas fríjol o lenteja o garbanzo seco (preparados), 1 huevo o una sopa o

				colada de bienestarina que equivalen a 1/2 porción de alimentos de este grupo
5. Leche, kumis, yogurt, queso.	2	2 ½	3	1 vaso o pocillo de leche o kumis o yogur sin dulce, 1 tajada grande de queso descremado o 1 pequeña de queso con crema
6. Grasas	8	8	8	1 cucharadita de aceite vegetal o mayonesa, 1 tajada pequeña de aguacate o 1 trozo pequeño de coco, 1 cucharada de maní o 2 1/2 cucharadas de crema de leche
7. Azúcares y dulces.	5	5	5	2 cucharadas de azúcar o 1/2 bocadillo o 3 cucharadas de helado, 1/2 pastilla de chocolate dulce o una panelita de leche o 1/2 cocada o 1 cucharada de mermelada o arequipe
Energía Kcal	2. 436	2. 572	2840	Kilocalorías y macronutrientes que aportan las porciones de alimentos calculados en cada grupo de alimentos
Proteínas 9%	74 12	80 12	91 13	
Carbohidratos 9%	391 64	411 64	454 64	
Grasas 9%	64 24	68 24	74 23	

Recomendaciones nutricionales y alimentos fuente de nutrientes indispensables durante el embarazo y periodo de la lactancia.

Apéndice D MENUS.

- 6 A 7 MESES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula			
Media Mañana	Fruta fresca en trocitos	Fruta fresca en trocitos			
Almuerzo	Puré de patata	Puré de arroz con carne	Puré de lentejas y arroz	Puré de arroz garbanzos y carne	Puré de guisantes y carne
Onces	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula			
Cena	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula			

- 8 A 9 MESES

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula
Media Mañana	Fruta Machacada	Cereales con agua caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con agua, caldo o leche materna.	Fruta machacada
Almuerzo	Legumbres y arroz (en puré) fruta machacada	Papás, legumbres y carne (en puré) fruta machacada	Verduras y/o cereales con carne . (en puré) o fruta machacada	Legumbres, verduras con carne (en puré) Fruta machacada	Verdura y/o cereales con carne. Fruta machacada
Onces	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna
Cena	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula	Leche materna o de formula

- 10 A 12 MESES.

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula
Media Mañana	Fruta Machacada	Cereales con agua caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con agua, caldo o leche materna.	Fruta machacada
Almuerzo	Legumbres y arroz (en puré) fruta machacada	Papás, legumbres y carne (en puré) fruta machacada	Verduras y/o cereales con carne . (en puré) o fruta machacada	Legumbres, verduras con carne (en puré) Fruta machacada	Verdura y/o cereales con carne. Fruta machacada
Onces	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna
Cena	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula

- 1 a 2 AÑOS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula
Media Mañana	Fruta Machacada	Cereales con agua caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con agua, caldo o leche materna.	Fruta machacada
Almuerzo	Legumbres y arroz (en puré) fruta machacada	Papás, legumbres y carne (en puré) fruta machacada	Verduras y/o cereales con carne . (en puré) o fruta machacada	Legumbres, verduras con carne (en puré) Fruta machacada	Verdura y/o cereales con carne. Fruta machacada
Onces	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna	Fruta Machacada	Cereales con Agua, caldo o leche materna
Cena	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula	Leche materna o de fórmula

- 2 a 3 años

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno	Leche Materna o de vaca, pan con aceite, tomate (opcional)	Leche Materna o de vaca, pan con aceite, tomate (opcional)	Leche Materna o de vaca, pan con aceite, tomate (opcional)	Leche Materna o de vaca, pan con aceite ,tomate (opcional)	Leche Materna o de vaca, pan con aceite ,tomate (opcional)
Media Mañana	Fruta Machacada o de fácil digerir	Fruta Machacada o de fácil digerir	Fruta Machacada o de fácil digerir	Fruta Machacada o de fácil digerir	Fruta Machacada o de fácil digerir
Almuerzo	Legumbres con arroz, con carne y fruta	Arroz con pescado o carne y verduras	Tomate picado, pasta con carne o atún y fruta.	Legumbres con arroz, con carne y fruta	Papás guisadas con pescado y fruta.
Onces	Leche materna o de vaca, yogurt y pan	Leche materna o de vaca, yogurt y pan	Leche materna o de vaca, yogurt y pan	Leche materna o de vaca, yogurt y pan	Leche materna o de vaca, yogurt y pan
Comida	Sopa de pasto, o queso fresco con jamón cocido, o leche materna, de vaca o yogurt.	Tortilla de huevo con tomate picado; o leche materna, de vaca o yogurt.	Sopa de verduras y , croquetas. o leche materna, de vaca o yogurt.	Revuelto de verduras con huevo, o leche materna, de vaca o yogurt.	Puré de papas con atún, o leche materna, de vaca o yogurt.

Apéndice E

PROPUESTA DE LONCHERAS

Lonchera para niños de 2 a 3 años.

Recomendadas por la Dra. Kathryn von Saalfeld, Nutricionista, 2012.

Lonchera #1

Un paquete de galletas de soda integrales

Una manzana pequeña en gajos

Una cajita leche descremada (250 ml)

Energía: 300 Kcal.

Lonchera #2

Una galleta de avena

Dos rollitos de jamón de pavo bajos en grasa

½ taza de fresas

Yogurt líquido descremado y sin azúcar

Energía: 300 kcal

Lonchera #3

Una barra de cereal

Un palito de queso

Una cajita de pasas

½ taza jugo de manzana diluido con ½ taza agua

Energía: 285 Kcal.

Lonchera #4

Burrito de pollo

½ taza uvas verdes sin semilla

Néctar de melocotón liviano (250 ml)

Lonchera #5

Sándwich roast beef

Dos palitos de palmito

½ taza sandía

Limonada hecha en casa (250 ml)

Lonchera #6

Un paquete galletas

Una mandarina en gajos

Palitos de queso fresco (30 gramos)

Jugo de uva (125 ml jugo de uva sin azúcar diluido con 125 ml agua)

Energía: 275 kcal

Lonchera #7

Un paquete de galletas sencillas

¼ taza maní sin salar

Dos mini pinchos de piña, sandía y papaya

Cajita de leche descremada. Leche con chocolate saludable y delicioso.

Lonchera #8

Dos tazas palomitas de maíz reducidas en grasa

2/3 taza cubitos de mango

Yogurt saborizado

Agua

Lonchera #9

Sándwich de atún

½ taza tomates cherry

Fresco natural de manga,

Energía: 205 Kcal

Lonchera #10

Espirales de tortilla con jamón

½ taza ensalada de frutas

Agua

Lonchera #11

Ocho uvas

Sándwich de jamón de pollo liviano, mantequilla.

Agua

Energía: 190 kcal

Lonchera #12

½ taza rodajas de banano y manga

Una taza palomitas de maíz

Una cajita leche descremada

Energía: 155 kcal

Lonchera #13

½ taza rodajas de pepino con limón y sal

½ taza queque seco en cuadritos

Fresco natural de manga, con 1 cucharadita azúcar

Energía: 145 kcal

Lonchera #14

Triángulo de melón

Tortilla de maíz con ½ tajada de queso fresco

Fresco natural de tamarindo

Energía: 185 kcal

Lonchera #15

Una pera en rodajas

Un paquete de galletas sencillas

Fresco natural de mora, con 1 cucharadita azúcar

Energía: 200 kcal

Lonchera #16

½ taza piña en cuadritos

Ensalada de ½ taza pasta con una cucharada pollo picado, una cucharada maíz dulce, una cucharada tomate picado y 1 cucharadita aceite de oliva

Agua

Energía: 140 kcal

Lonchera #17

½ taza ensalada de frutas

Siete biscochos pequeños bajos en grasa

Limonada

Energía: 165 kcal

Lonchera #18

½ ciruela en gajos

Sándwich de atún y queso.

Jugo natural de maracuyá

Energía: 145 kca.

Apéndice F

LAS MAMÁS HABLAN		
Taller	sujetos	Descripción
Valorando la familia 1	Sujeto 3	“me llamo la atención fue lo honrado que fue Javier, a pesar de la necesidad, creo que es algo que me cuesta y se lo tengo que enseñar a mis hijos.; También me llamo la atención cuando la hija del policía se muere y él se lamenta por todo lo que no hizo, creo que definitivamente no puedo perder el tiempo con mis hijos”
	Sujeto 2 Myriam	me llamo la atención la palabra ojala hubiese hecho, porque yo también perdí un hijo, y yo hice todo lo que estuvo en mis manos para ayudarlo” “No perder la honestidad a pesar de la necesidad, creo que es un valor que hay que enseñarle a los hijos”- “Estar con Dios lo ayuda a uno mucho”
	Sujeto 1	“la importancia de confiar en Dios y el tratar de disfrutar a lo máximo a los hijos a los nietos, y tratar de dejarle buenas cosas, enseñarles muchos valores que los ayuden; no llegar a ese yo hubiese hecho, yo lo hubiese llevado al parque le hubiese dicho que lo amo”
	Sujeto 4 Yulitza	Me identifique con el hermano grande, porque también me he sentido rechazada y olvidada yo he sentido que mi papá no me quiere, como quiere a mi hermanita y eso me pone muy mal” (En esta intervención varias mamás la aconsejaron y la consolaron)

	Sujeto 2	Sujeto “uno de papá comete el error que le pone a los hijos mayores las responsabilidades de los pequeños y a mí me pasa con mis hijos”
Taller 2	Sujeto 5	Su actitud no ha sido favorable con el grupo, se habla con ella y menciona que por ella mejor que su esposo se fuera, y en cuanto a sus hijas siente un gran rechazo por una de ellas ya que se parece mucho a ella, adicional a esto dice que ella no puede cambiar.
	Sujeto 4	Dentro del taller se sentía muy aburrida, debido a que ha tenido peleas frecuentes con sus papás, ella todavía no ha puesto en práctica lo del taller, lo que le ha costado mejorar su relación con ellos
visita	Sujeto 3.	No había realizado la tarea , pero estaba muy preocupada porque sus hijos no duermen en la cama de ellos si no con ella esto debido a que los ha acostumbrado
Taller # 3 Valorando la familia		
Visita domiciliaria	Sujeto 1	Al llegar a su casa logramos observar que tenía el letrero de la tarea que se le había dejado en el taller anterior en su habitación, comentaba como compartía con su familia, pero también se le hablo de la importancia de no generar dependencia a su nieta ya que no la podía ver dentro del jardín y cuando esto pasaba inmediatamente se la llevaba para la casa.
	Sujeto 2	“Cuando yo llegaba del trabajo no le ponía atención a mis hijos, solo los saludaba y ya, ahora decidí llegar y hablar con ellos saber cómo están” “Cuando estaba haciendo el letrero mi hija se me acerco y le conté de que se trataba y le dije que ahora iba a estar más pendiente de ella”

	Sujeto 5	“yo lo estoy intentando, no gritar mucho pero no lo he logrado”
Taller 4 Aplicación rompe- cabezas	Sujeto 1.	“fue una actividad muy especial porque unión a toda mi familia en una misma actividad, mi nieta lo hizo esta realmente contenta ella sabía quién era cada personaje del rompecabezas y yo le explique que así debe ser nuestra familia unida”
	Sujeto 13	“mis hijos estaban muy contentos de verse en el dibujo, uno de ellos pregunto por su papá y el mayor le explicó que el papá no estaba porque no vivía con ellos. Todos participaron en su construcción e hicieron algo diferente en casa.
	Sujeto 14	“mis hijas lo vieron y les encanto una de ellas no podía creer que yo lo hice, al principio se pelearon por armarlo. Pero yo les dije que una por una , así que se turnaron yo les dije que era el dibujo de nuestra familia”
	Sujeto 3	mi hija cogió la ficha donde estaba ella y camino con ella por toda la casa diciendo “ mi mami me dibujo, yo estoy en el dibujo, lo armamos juntos y les expliqué que esa era nuestra familiar, ellos estaban muy contentos de verse en el dibujo, no querían soltarlo”
	Sujeto 2	toda mi familia nos acompañó a armarlo, mi hija estaba muy contenta, yo le conté que esa era nuestra familia y que ella también era un parte importante de ella
Taller 5	Sujeto 7	Reconoce que con sus hijos habla, pero con su esposo no tiene una buena comunicación, ya que es seca y da mucha cantaleta. Una de las acciones que voy a

Vínculos Afectivos		empezar a realizar es saludarlo con agrado cuando lo vea y a parar lo que estoy haciendo por escucharlo
	Sujeto 2	Yo no hablo casi con mis hijos en especial con la más grandecita y ella me busca para consentirla pero no viene de mi parte, voy a buscarla y a consentirla y hablar con ella aun cuando no sea su iniciativa.
	Sujeto 5	Voy a tratar mejor a mis hijas a jugar con ellas y hablar un poco más, con mi esposo no quiero.
	Sujeto 8	Le cuesta entablar relación con todos sus hijos ya que tiene algunas preferencias con ellos
Taller # 6 Lenguajes del amor	Sujeto 1	Me impacto que después de tanto tiempo aprendiera que el amor no es una emoción si no que es una decisión. Por otra parte si me he sentido amada y también he brindado amor.
El mayor impacto que el amor es una decisión	Sujeto 12	Hizo mención de las experiencias, para ella no hay nada más esencial que los actos de servicio. Ya que si las personas no manejan buenas relaciones con los demás, es muy difícil que las establezcan en su propio hogar.
	Sujeto 6	Uno de los lenguajes de amor que más me gusta son los detalles del amor porque yo soy una persona muy detallista y que trato en lo posible de brindarle detalles a mi hermana y sobrina.
	Sujeto 9	Para mí el lenguaje de amor que prima es el de los detalles, me gusta ser muy servicial a mi familiar y me encanta que ellos demuestren su amor por medio de detalles
	Sujeto 10	Mi lenguaje de amor es el contacto físico, es sorprendente ya que a mi nieto y a mi hijo también les encanta que les consienta la cabeza, estos momentos son muy especiales para sentirnos tranquilos.

	Sujeto 7	La manera en que mejor me pueden demostrar amor es a través de los detalles y el contacto físico, de la misma manera siempre busco brindarles detalles a mis hijos.
Taller # 7	Sujeto 1	Compartí con mi familia el taller de amor, mis hijos me retaron a identificar el lenguaje de amor de ellos. lo cual les menciones que de ellos era el contacto físico y quedaron muy sorprendidos (siempre me pregunta mi familia lo que realizamos en el taller) para ellos han despertado un gran interés, puesto que el cambio que he tenido con ellos ha sido muy grande, ahora comparto más sobre las experiencias de su vida
	Sujeto 10	Una manera muy adecuada de pasar tiempo con mis hijos y en los que ellos sienten que los estoy queriendo es cuando los consiento.
	Sujeto 5	Yo pienso que mis lenguajes del amor son los 5. Pero por ejemplo mis hijas les gusta darme muchos detalles, cada día buscan siempre algo que llevarme y que yo les regale, así que el lenguaje de ellas son los detalles(aunque ella hizo cada uno de los títeres, decidió hacerlos para cada uno de sus hijas, su actitud ha mejorado en cuanto al trato con ellas y en los talleres, ya que mencionó que no era buena recortando y por ende no le gustaba, más ahora si lo implementa
	Sujeto 9	(Realizo sus propios títeres, se encontraba emocionada por lo que había logrado). Ya que siempre se quejaba de que no podía hacer ninguna manualidad. (Lo más increíble es que ella asiste por reemplazo a una vecina, pero aun así siempre pone a la vecina a realizar su tarea respectiva y contarle lo visto en el taller)
Taller · 8 Disciplina	Sujeto 1	Le entrego en el tiempo oportuno los títeres a su nieta, tanto así que comenzó a cantarle con cada uno de ellos, luego la nieta se los mostró a la mamá y comenzó a imitar con la misma voz que la abuelita se los había mencionado. Por otro lado, se sorprendió de la manera adecuada en que se debe disciplinar.

	Sujeto 10	Cuando le entrego los títeres a su nieto, al niño no le gustaron mucho, ya que prefería un balón de futbol o un carro.
	Sujeto 11	No supo darlos en el momento adecuado, por lo que el niño después quería que en vez de los títeres le diera otra cosa, esto debido a que a el hijo de ella le encanta son los carros y ella había realizado animales. A la vez reconoce que tiene que mejorar en aspecto en cuanto a la disciplina, ya que en muchos casos termina haciendo lo que al hijo le parece.
	Sujeto 9	Le dio a la vecina para que compartiera los títeres con su hijo y aun así se los mostro también a sus nietos (ella se sentía muy orgullosa de ver el producto final). Luego de esto, menciona que siempre les brindo un buen cuidado a sus hijos y nunca los maltrato (aunque la actitud de ella era más pasiva frente a la disciplina)
	Sujeto 4 Yulitza	Asistió al taller con su mamá, para ella fu muy importante que a mamá prestará atención al tema de disciplina, su participación fue muy activa, dentro del taller se generó mayor comunicación entre ellas dos, ya que ambas lograr aceptar cada una de las correcciones que fueron dadas mientras se daba el taller.
	Marisela	Entrego los títeres a las dos niñas, se pusieron muy felices y querían llevarlos a la escuela y ella no las dejo porque los dañaba (cabe mencionar que el cuidarlos era muy significativo para ella ya que pensaba que no podía hacer ningún material). Por otro lado, menciona que ella permite que las niñas hagan lo que les parece, pero existen momentos donde si es necesario pegarles para que no cansen tanto. Cabe mencionar que durante el taller se dio un momento donde la hija de ella estaba molestando, así que ella le grito, pero con ayuda del facilitador se le indico como hacerlo y quedo sorprendida a ver la reacción de obediencia de su hija.
Taller 9 Material	Sujeto 1	No ha terminado el cuento, ya que le dijo a su hija que lo terminará para su nieta, pero ella hace referencia a que su cuento fue creado gracias a la ayuda de su nieta quien

		le dijo cada uno de los personajes.
	Sujeto 9	Nunca pensé que pudiera dibujar, en realidad no me gusta, pero al ver estos dibujos, sé que si se puede. Por otro lado, ella le pidió a la mamá que reemplaza que terminará el cuento, nos contó que la mamá puso a sus hijos a que la ayudarán a terminar el cuento, cuando lo hicieron quedaron muy emocionados por cooperar en el trabajo con ella.
	Sujeto 2	Su hija estaba muy feliz por el cuento, ya que era el segundo que le hacía, lo más conmovedor fue la dedicatoria que hizo en el libro. Aunque cuando se lo compartió, su hija se lo quiso mostrar a su nieto, y su nieto le reclamo a ella el por qué no le había hecho una también para ella
	Sujeto 11	Le leyó el cuento realizado a su hijo, le gustó mucho pues tenía sus personajes favoritos de cars, al contarle la historia su hijo le dijo: ay mami, pues reconoció que algunas actitudes mostradas en el libro reflejaban el comportamiento de él. Además de eso Viviana menciona que fue un buen espacio para compartir y enseñarle sobre la obediencia
	Sujeto 7	Aún no ha terminado el rompecabezas, ya que ella va en reemplazo de una de las mamás que asistían. Por otro lado, a pesar de ello, ella también realiza el cuento y su propia historia para sus hijos.
Nutrición	Sujeto 1	Solo desayunaba un tinto, pero que aun así les hace el desayuno a sus hijos y su esposo. Menciona que a causa de
	Sujeto 3	Menciono que solo se había tomado un tinto, aunque a los niños si los obligaba a desayunar en presencia de ella.
	Sujeto 5	Solo desayuna caldo con papa. Adicional a esto, dijo que su hija no le gustaba las ensaladas debido a que ella no comía porque la escuchaba decir: “a mí no me gusta

		mucho lo verde”. durante el taller también reconoció que la mala alimentación, la ha llevado a tener gastritis
	Sujeto 6	No le gustaba desayuna, por ende no desayunaba y hace poco la hija le salió con que ella no quería desayunar, así que la hora del desayuno se había convertido en un complique con su hija.
	Sujeto 12	Mencionó que estaba muy ocupada para desayunar, pero que aunque ella no desayunaba si obligaba a sus hijas a desayunar.
	Sujeto 10	Al salir de la casa, solo se toma un tinto, le da un jugo antes de salir al niño, ya que en el jardín le dan desayuno a su nieto.
Material de nutrición	Sujeto 1.	Realizó su minuta de la alimentación y le explico a toda la familia, la importancia de la buena alimentación. Ahora sus hijos le mencionan que tienen preferencia por algunos días, pero que aun así es bueno cuidar de la salud de todos.
	Sujeto 2	Cumplió con la meta de la semana al realizar su minuta de nutrición y compartirla con su familia. Para mejorar los hábitos de nutrición
	Sujeto 6	Realiza su minuta, menciona que ha puesto en acción el horario de alimentación, aunque le ha acostado desayunar.
	Sujeto 5	Realizo su minuta, ha tratado de alimentarse bien, aunque le cuesta mucho cuidarse, ya que siempre dice: “que no hay plata para comprar”

LAS MAMÁS HABLAN		
TALLERES VIERNES		
Taller	sujetos	Descripción
Valorando la familia	Sujeto 1	Es importante el rol que uno debe jugar como esposa, debe apoyar a su marido y sobre todo estar en todo momento para los hijos,
	Sujeto 2	Lo importante de compartir con la familia es no desperdiciar el tiempo con cada uno de ellos, ser sobre todo una esposa que vela por el cuidado de su familia.
Taller # 2		
Valorando la familia	Sujeto 2	Menciona que todo en su casa está muy bien, ella no tiene ningún problema con su esposo y sus hijos. Afirma que sus relaciones siempre han sido muy buenas y aprovechan varios tiempo para compartir en familia
	Sujeto 3	Menciona que el haber quedado embarazada fue una gran sorpresa, ella no se lo esperaba y más porque en ese tiempo iba a entrar a trabajar. Pero le daba gracias a Dios por su bebé ya que en su familia habían
	Sujeto 1	El esposo de ella se fue de casa al enterarse que ella estaba embarazada, al principio se sentía muy confundida y para ella fue muy duro. Pero poco a poco fue aceptando lo que pasaba y ahora es lo más importante para ella cuidarse en esta etapa.
Taller # 3	Sujeto 6	Ingresa por primera vez al taller, se encuentra muy interesada, ya que son espacios que le permiten aprender más sobre el cuidado y el valor que tiene la familia, se le adelanta en cada uno de los temas.
Cierre de familia	Sujeto 5	Todavía no asimila lo de su embarazo por su corta edad, dice que aunque su familia y novio la apoya ella todavía no ha tomado la decisión si se queda con el bebé. Durante el taller estuvo indispuesta y no quería realizar lo que se hacía.
	Sujeto 3	Trajo la meta de la semana, mostro su rompecabezas, mencionó que a su esposo no le había gustado como lo había dibujado a él. Pero que a pesar de ello, le parecía un gran

		trabajo lo que había realizado.
Taller # 4 Vínculos afectivos.		
Todas llevan cuaderno y el diario	Sujeto 1	A mi hija le gusta tocarme la barriga y hablarle al bebe. Es muy bonito para mí que ella lo haga, ya que permite que ella se acerque más a su hermanita.
	Sujeto 3	Es extraño hablarle al bebé, ya que no estoy acostumbrada hacerlo y en público me da pena que escuchen lo que le estoy diciendo a al bebé. Pero es un momento donde uno puede relajarse y sentir cada movimiento que él hace dentro de mi barriguita.
	Sujeto 4	Yo siempre le hablo a mi bebé y le comunico todas las cosas que realizó durante el día, además le hago masajes, aunque no siempre.
Taller # 5 Vínculos Afectivos Todas llevan cuaderno	Sujeto 2	No llevo la meta de la semana. Pero menciono haberla hecho, por otro lado menciona que la relación con su esposo está mal ya que él le ha cogido fastidio y su hija adolescente está entrando en un etapa de rebeldía que no sabe cómo manejarla.
	Sujeto 4	Llevo la meta de la semana, le ha enseñado a su esposo las cosas aprendidas, ya que él fue quien le hizo los dibujos del rompecabezas y permitió compartirlo junto con él y su hija
	Sujeto 1	Al realizar el rompecabezas, mi hija mayor pidió que se lo regale, así que se lo voy a regalar. Por otro lado cuando se lo explique no dejaba de armarlo una y otra vez, estaba encantada por haberla clocado dentro del dibujo.
	Sujeto 3	Cumplió con la meta de la semana, dentro de este taller cuando se realizó la lectura del cuento en voz alta, mencionó que le había parecido una gran experiencia. Ya que dentro del cuento traía una gran moraleja, similar a su situación familiar, en la que se deben apoyar unos con otros.

	Sujeto 7	No hablo durante el taller, pero al finalizar la sesión. Menciono que le había parecido algo especial el hacer contacto con su bebé.
Taller # 6 Lenguajes del amor	Sujeto 1	Nos comentó que le regalo el rompecabezas a su hija mayor, pero además de eso. Le hizo una carta en donde le expresaba lo mucho que la quería. Ella menciona que ahora su hija no para de armarlo una y otra vez.
Todas llevaron cuaderno y diario	Sujeto 3	Aunque está pasando por una situación familiar difícil los talleres le han servido para descansar y aprender. Ya que son espacios que le han permitido afrontar sus situaciones familiares y fortalecer el vínculo tanto de su bebé, como de su esposo.
	Sujeto 2	Comento que la relación con su esposo ya ha ido mejorando, ya que habían presentado problemas y él la había estado rechazando.
	Sujeto 4	Uno de los lenguajes que le pareció más importante fue el de las palabras de afirmación ya que su hija había empezado a decir malas palabras y no sabía cómo enseñarle a que no las dijera. Así que aprendió que no debe cambiarle el significado a las palabras para que las diga correctamente si no que, espera enseñarle por medio de los muñecos que se llevaron al taller.
	Sujeto 5	Dice que no ha conocido el amor, le sigue costando reconocer lo de su bebé, aunque en el momento del lenguaje del amor de contacto físico, se dedicó a acariciar a su bebe y hablarle. Se ha observado cambios en su actitud.
Taller # 7 construcción de títeres	Sujeto 1	Reconoció que el lenguaje de amor es el contacto físico y los detalles al igual que el de su hija. Por eso ella le quería realizar los títeres a su hija para regalárselos.
Todas llevan cuaderno y diario	Sujeto 5	Identifico que su lenguaje de amor son los detalles y el tiempo de calidad. Estaba emocionada pues había tenido su primer control, en donde escucho el corazón de su bebé. Ella quiere conocer que es, para comprarle muchas cosas, todavía le es difícil relacionarse bien con su novio, aunque de parte de él la consiente mucho.

	Sujeto 3	Reconoce que su lenguaje de amor son los detalles, menciona que los talleres le han servido para distraerse y aprende, ya que durante este tiempo ha vivido una situación difícil en casa.
Taller ·8 Disciplina	Sujeto 1	Cuando le entregue los títeres a mi hija se puso muy contenta se la paso jugando con ellos. Por otro lado, durante el taller menciono ser muy impaciente a la hora de realizar tareas con su hija, se desespera mucho y le grita.
Todas llevan cuaderno y diario	Sujeto 5	Menciona haber experimentado la disciplina con su primita, con quién pelea mucho por el desorden, ella es muy explosiva y una vez. Los talleres le han permitido cambiar en varios aspectos de su vida han sido muy significativos.
	Sujeto 3	Estuvo muy interesada durante todo el taller, dio ejemplos de su familia y espera que ella no haga lo mismo. Ya que sus primitos han sido muy consentidos y siempre les dan todo para que no lloren
Taller 9 Material Disciplina	Sujeto 1	Ha ido dando los pasos en cuanto al tema de disciplina, ya es más paciente y no sé desespera tanto, cuando realizar tarea junto a su hija. Llevo su cuento escrito y ha permitido que su hija le ayude a la realización de cada uno de sus trabajos.
Todas llevan cuaderno y diario	Sujeto 5	Realizo su cuento. Dice que su novio le ayudo a crear otro cuento pero este era de conejos, esto tipo de actividades ha servido para afianzar mi relación con él , ya que siempre está dispuesto ayudarme en cada una de las tareas que dejan en el taller y también a crear las de él para dárselas mi bebé
	Sujeto 3	Ha estado un poco baja de ánimo por la situación familiar. Pero sin importar esto llevo su cuento escrito y realizo activamente el material. Menciona que lo mejor es que su esposo la ha estado apoyando.
	Sujeto 6	Reingresa a los talleres, puesto que no había podido ir, ya que sus gemelos se habían adelantado a la fecha programada. Lastimosamente uno de ellos murió. Ella llevo los materiales que se le habían dejado de tarea como el rompecabezas, quienes sus hijos mayores lo disfrutaron mucho, por otro lado, durante este duelo, recordó el diario que se tenía que escribir y comenzó a escribir todos los días a sus gemelos.

Taller de estimulación Todas llevan cuaderno y diario	Sujeto 4	Menciona que no le gusta hacer mucho ejercicio y que tampoco le interesaba ir a los cursos profilácticos, prefiero mejor aprender estos ejercicios durante el taller. Por otro lado, enfatiza que siempre se comunica con su bebé le cuenta
	sujeto 3	Siempre hago los ejercicios durante los cursos profilácticos, también dedico mi tiempo para caminar desde mi casa a la fundación, durante este taller me he podido relajar y descansar, estos espacios permiten que me pueda olvidar de los problemas, enfocarme un rato conmigo y mi bebé. Por otro lado, hay momentos en que me es difícil dormir, ya que mi esposo en ocasiones llegar tarde, cuando pasa esto el bebé no se duerme hasta que él llegue, pues él le habla y lo consiente. Esto me parece muy impactante.
	Sujeto 5	Me cuesta hacer ejercicio porque no hago muchas cosas en la casa, solo me encanta ver televisión, internet y en ocasiones ayudarle a mi primita a realizar las tareas del colegio. Pero es importante aprender sobre los cuidados de cómo debe ser la postura y evitar la celulitis. Adicional a esto, se siente muy feliz con su bebé, le habla más seguido y espera conocer rápido que es para comprarle muchas cosas.
	Sujeto 6	Aunque ella ya tuvo el bebé, el llevarlo ha servido como ejemplo para enseñarles a la mamás como realizar los ejercicios de estimulación en bebés y sobre todo el cuidado que debe tener
	Sujeto 2	Al principio le daba pena mostrar la barriguita, pero después ya no me dio pena, pues sentía que estaba en un lugar de confianza. Por otro lado, llevo un kit de huggies para todas las mamás asistentes al taller.
Nota		Cabe mencionar que todas las mamás llevan el diario al día y siempre hacen uso del cuaderno.

Apéndice G

1	NO DE LOS JUEVES													
2			VINCULOS AFECTIVOS				Pautas de Crianza	Habitos de nutrición y higiene				Metas de la semana		
3	Tema taller	Fecha taller	Se comunica de manera acertiva	Tiene tiempos de calidad con su hijo	Demuestra afecto a través de detalles, palabras y expresiones físicas su afecto hacia su	Tiene tiempo de calidad con su familia	La manera de corregir a sus hijos es la adecuada	Reconoce la importancia de la alimentación sana	se alimenta de manera adecuada	aprovecha los tiempos de la comida para	Reconoce la importancia de una buena higiene dentro y fuera del	Cumple con la meta de la semana y comparte su	Asistencia	Utiliza el material realizado para afianzar, el vínculo
4	Familia (Sensibilización)	Jueves 16 de agosto	No	No								no		
5	Familia (Sensibilización y social)	Jueves 23 de Agosto	No	No								si	si	
6	Valorando la familia	Jueves 30 de agosto	Esta en proceso	Esta en proceso	si	si						si	si	
7	Cierre tema de familia	Jueves 6 de Sept	Esta en proceso	Esta en proceso	si	si						si	si	
8	Cierre tema de familia 2	Jueves 13 de Sept	Esta en proceso	si	si	si						si	si	
9	Vinculos afectivos	Jueves 20 de sept	Esta en proceso	Si	Si	Si						si	si	
10	lenguajes de amor	jueves 27 de sept	Si	Si	si	Si						si	si	
11	material lenguaje de amor	Jueves 4 de octubre	Si	Si	Si	Si						si	no	
12	disciplina	jueves 11 de octubre	Si	Si	Si	Si	Si					si	si	
13	Material de disciplina	jueves 18 de octubre	Si	Si	Si	Si	Si					si	si	
14	Material de disciplina	jueves 25 de octubre	Si	Si	Si	Si	Si					si	no	
15	Nutrición	Jueves 1 de noviembre	Si	Si	Si	Si	Si	Si	no	no	si	si	no	
16	Material de nutrición	Jueves 8 de noviembre	Si	Si	Si	Si	Si	Si	no	no	si	si	no	
17	Material de nutrición	Jueves 15 de noviembre	Si	Si	Si	Si	Si	Si	no	no	si	si	no	

XII REFERENCIAS

- Ana Maria Araujo, A. S. (2001). *La Aventura de Educar. Persona y familia en el mundo actual*. Chía, Cundinamarca: Universidad de la Sabana.
- Arango, M. T. (2006). *Estimulación temprana* . Gamma SA.
- Barrero, M. (2 de Febrero de 2007). *Dieta para tener un embarazo saludable*. Recuperado el 19 de Marzo de 2012, de A, B, C del bebe: <http://www.abcdelbebe.com/embarazo/primer-trimestre/nutricion/dieta-para-tener-un-embarazo-saludable>
- Blanco, B. (2012). *En Defensa de la Familia*. Madrid, España: Ediciones Espasa.
- Bucknam, G. E. (2007). *Como ser experto en niños*. Miami: Unilit.
- Campbell, G. C. (1998). *Los 5 lenguajes de amor de los niños*. Miami: Unilit.
- Constitución Política de Colombia*. (1998). Bogotá, Colombia: Panamericana .
- Covey, S. R. (2007). *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*. Nueva York: Franklin Covey.
- Díaz, D. P. (03 de 08 de 2012). *Clinica de Nutrición Von Saalfeld*. Recuperado el 2012, de <http://www.saborysalud.com/content/articles/824/1/Nutricion-para-ninos-en-edad-escolar/Page1.html>
- Dobson, D. J. (2010). *Criemos Niños Seguros de sí mismos*. Nashville: Caribe.
- EDEX. (2007). *Habilidades para la vida*. Recuperado el 11 de 17 de 2012, de Habilidades para la vida: http://www.habilidadesparalavida.net/es/comunicacion_asertiva.html
- Gimeno, A. (1999). *La familia el desafío de la diversidad*. Edicion Ariel.
- Gonzalo Musitu, J. M. *Educacion Familiar y Socializacion de los hijos*. Barcelona, España: Idea Books .
- Instituto Interamericano del niño*. (2012). Recuperado el 12 de Febrero de 2012, de http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Lectura%2012_UT_1.PDF
- Instituto Interamericano del niño*. (2012). Recuperado el 12 de Febrero de 2012, de http://www.iin.oea.org/Cursos_a_distancia/Lectura%2012_UT_1.PDF
- Marian Garrido, A. R. (2008). *Gobierno de la Rioja*. Recuperado el Abril de 2012, de <http://www.equiposorientacionlarioja.org/FAMILIAS/evolutiva/Guia%20de%20Atenci%F3n%20Temprana>.

MINISTERIO DE LA PROTECCION SOCIAL; INSTITUTO DE BIENESTAR FAMILIAR. (1996-2005). *Instituto Colombiano de Bienestar Familiar*. Recuperado el 19 de Marzo de 2012, de <https://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/php/03.03081001.html>

Matos, R. F. (2003). *Señor que mis hijos te amen*. Estados Unidos de America : Casa Creación.

Neuro Science. (1999). Recuperado el 25 de Marzo de 2012

Neuro Science. (1999). Recuperado el 25 de Marzo de 2012, de <http://neuroscience.ucdavis.edu/mind>

Para Una Nutrición Equilibrada. (2010). *ABC del bebe* , 56-66.

Puneda, S. P. (2005). *Junta de Andalucia*. Recuperado el 2012, de www.juntadeandalucia.es/salud/sites/csalud

Serrano, M. A. (2012). *La Familia Importa y Mucho* . Chía, Cundinamarca: Universidad de la Sabana . Campbell, G. C. (1998). *Los 5 lenguajes de amor de los niños*. Miami: Unilit.

Saalfeld, K. v. (2003). *Prepárese Nutricionalmente para los Tres Primeros Meses de Embarazo*. *Geosalud*.

UNICEF. (N.R de Julio de 2004). *UNICEF*. Recuperado el 27 de Febrero de 2012, de UNICEF: www.unicef.org/colombia/pdf/ManualDP.pdf