

## **RECONOCIENDO A TU HIJO COMO PERSONA**

*Guía para aplicar los ejercicios de sensibilización de ICDP  
en la vida cotidiana*

## Observando a tu hijo

Mira las fotos de tu hijo cuando era bebé. ¿Recuerdas lo que se siente al tener en brazos un bebé tan chiquito? ¿Puedes recordar lo que más te gustaba de tu bebé?

¿Cuáles son las buenas cualidades que ves en tu hijo?

¿Cuáles son las que tú más aprecias?

¿Qué cosas le gusta hacer a tu hijo? ¿Cuáles hace bien?

¿Cuáles le disgustan?

¿Qué le interesa?

¿En qué situaciones toma la iniciativa?

¿A qué le teme? ¿Qué lo enoja? ¿Qué lo entristece?

Trata de averiguar qué lo hace feliz.

Ejercicios usando videos:

- Filma tus propias interacciones en alguna situación típica de la vida cotidiana con tu hijo.
- Busca una cualidad que aprecies en tu hijo o una habilidad que percibas en él.

## Cómo reacciona tu hijo cuando te muestras interesado en lo que le pasa?

¿Cómo reacciona cuando lo miras, le sonrías, le hablas amablemente, lo besas o lo acaricias?  
¿Le gustan las caricias, las acepta? ¿Cómo te das cuenta?  
¿Cómo reacciona cuando no lo atiendes?  
¿Qué es lo que te permite entrar al mundo de tu hijo?  
¿Cuáles son las experiencias más positivas que recuerdas en la relación con tus padres en la infancia? Basándote en tus experiencias de infancia, ¿qué clase de cuidados recomendarías?

### \* ¿Cómo consuelas a tu hijo? ¿Qué lo consuela?

Aquí tienes un ejercicio:

*Juan estaba jugando con el secador de cabello y se lastimó un dedo. Comenzó a llorar y esto llamó la atención de su madre. Ella se agachó, lo levantó y lo abrazó mientras le hablaba amorosamente, con suavidad y calma, diciendo que estaba todo bien (que no pasó nada). Al rato Juan se calmó y pudo escuchar la explicación que su mamá le dio acerca del secador. Ella le contó a Juan lo que pensó que había sucedido, que una parte del secador tenía una terminación filosa y eso había lastimado su dedo provocándole ese dolor. También le explicó la forma correcta de agarrarlo para no lastimarse y para qué se usaba un secador.*

¿Te identificas con esta experiencia?  
¿Ocurren situaciones similares con tu hijo?  
¿Puedes dar un ejemplo reciente de una situación en que hayas consolado a tu hijo?  
¿Cómo reaccionaste?  
¿Cómo se sintió tu hijo?  
¿Las personas que conoces cómo reaccionan con sus hijos cuando requieren consuelo?  
¿Puedes dramatizar una situación de tu vida en la que hayas podido consolar a alguien especialmente bien?  
¿Por qué un niño necesita consuelo?  
¿Un adulto también lo necesita?  
¿Cómo se siente una persona cuando necesita consuelo y no hay quién se lo dé?  
¿Es importante el contacto corporal en estas situaciones?  
¿Puedes describir paso a paso cómo consolar a alguien, tanto en situaciones difíciles como en las que no lo son tanto?  
¿Qué funciona mejor con tu hijo?  
¿Puedes reconocer qué guías se aplican en este tipo de situaciones?  
¿Te resulta sencillo consolar a alguien?

### \* ¿Cómo responde tu hijo cuando tratas de ponerle límites?

¿Puedes compartir tus propias experiencias de puesta de límites, tanto las que fueron eficaces como las que no? ¿Qué es lo que funcionó y lo que no funcionó con tu hijo?  
Agrúpanse de a dos y cuéntense sus experiencias.

¿Cuál es la mejor manera de regular la conducta de los chicos?  
¿Qué sucede cuando sólo se lo hace en la forma negativa?

Todos hemos experimentado, qué nos pasa cuando nos dan demasiadas órdenes negativas.  
¿Cómo nos sentimos los adultos cuando se nos dice constantemente lo que no debemos hacer? ¿Es muy diferente para los niños?  
¿Cómo podemos poner límites de una manera positiva a los niños pequeños?  
¿Cómo podemos hacerlo cuando ya han aprendido a hablar?  
Si no estamos acostumbrados a regular positivamente, ¿cuál es la manera de comenzar a cambiar el ciclo negativo por uno más positivo?  
Poner límites a los bebés es fácil; pero ¿qué pasa cuando crecen y tienen berrinches?  
¿Cómo nos manejamos en situaciones conflictivas?  
¿Cómo se controla a un niño? ¿Cómo lo haces tú? ¿Qué funciona en tu caso?  
¿Es suficiente con hablar y explicar?  
¿Qué más necesitas hacer para establecer límites claros?  
¿Por qué es necesario establecer límites?  
¿Qué significa en la práctica dar una alternativa positiva cuando es necesario parar una acción? Da tus propios ejemplos.  
¿Tomas la opinión de tu hijo seriamente en una discusión de por qué algo no está permitido?  
¿Por qué es tan importante la coherencia del adulto al poner límites?  
¿Qué haces cuando un niño le pega a otro?  
¿Cómo te manejas con un niño que siempre dice NO a las cosas que se le indican? ¿Conoces un chico así?  
¿Qué clase de comportamiento adulto obstaculiza la habilidad de los chicos de hacer cosas por sí mismos y llegar a ser independientes?  
¿Cómo generamos el autocontrol y la independencia en los niños?  
¿Cómo le podemos enseñar de la mejor manera que aprendan a hacer cosas por sí mismos?

## Ejercitando la empatía

¿Cómo son las reacciones negativas de tu hijo? ¿Cuáles te molestan más? ¿Hay alguna que te enoje? ¿Recuerdas cómo reaccionabas cuando eras niña?

Trata de sentir cómo se siente en momentos difíciles. ¿Puedes recordar cómo te sentías en tu infancia en situaciones similares?

Miremos fotos juntos. Cierren los ojos. Traten de vivenciar los sentimientos del niño, el estado en que se encuentra.

# Interpreta y describe diferentes situaciones emocionalmente irritantes como las que se muestran en los videos o las fotos.

Trata de sentir como el niño y describe sus sentimientos.

Describe los sentimientos del adulto.

¿Qué ayudaría a resolver la situación?

# Trata de expresar los sentimientos del niño dramatizándolos. Sintoniza con su ritmo y estado y trata de mostrar lo que el niño está expresando pero sin imitarlo directamente. Por ejemplo, un chico puede estar llorando a gritos; esto puede ser expresado con gestos o movimientos o puede ser dibujado. Daniel Stern dijo: "Si tú imitas a un bebé, esto solo muestra que sabes lo que hizo pero no lo que sintió. Para hacerle saber que sientes como él se siente tienes que reflejar sus sentimientos de otra manera. Así el bebé sabe que es interpretado". Ej. : el bebé emite diferentes soniditos con placer, su madre confirma ese placer con un toquecito o respondiéndole con el mismo tono de voz.

# Lectura de la expresión facial, la voz y la postura:

Concéntrate en las fotos que muestran caras de niños con diferentes expresiones. ¿Qué lees en ellas? ¿Qué tipo de voz usarías para hablarle a esas caras? Muestra qué tipo de postura corporal tendrías mientras respondes a esas expresiones.

# Uniéndose al bebé en un hablar expresivo:

Muestra un vídeo de un bebé cara a cara con una madre sensible: ella comienza una 'conversación' positiva con el bebé y el bebé responde con alegría. Nosotros sólo vemos su carita tan cerca que llena toda la pantalla.

El primer ejercicio es simplemente observarlo y tratar de sentir con él. Luego comentar qué se siente desde el lugar de la madre.

El mismo ejercicio puede ser repetido mostrando un bebé llorando, o un bebé triste o deprimido.

# Practicando el manejo de situaciones difíciles:

Piensa y describe una situación difícil. Por ej. cuando los padres tienen que salir y dejar a su hijo pequeño, o tantas otras que se nos presentan habitualmente. ¿Cómo reacciona cada uno? ¿Cuáles son los sentimientos? ¿Qué estrategia ayudaría? Dramatízalo.

## Observando tus prácticas de crianza

A lo largo del día ¿cuándo tienes contacto con tu hijo? ¿cómo suele ser ese contacto?  
¿cuáles son los mejores momentos? ¿cuándo comparten momentos de intimidad?

¿cuándo puedes hacerte tiempo para eso?

¿cuáles son los momentos difíciles en la rutina diaria?

¿cómo puedes cambiar esas rutinas por otras más positivas?

¿hay suficiente tiempo para juego de calidad en la vida cotidiana?

Los chicos tienen una imaginación vívida; ellos dan su propia interpretación a las cosas, los sucesos y las relaciones que observan en el mundo adulto. Pueden pasar mucho tiempo jugando juegos cooperativos. En tu opinión ¿porqué es importante el juego? ¿cuántas clases de juegos hay? ¿puedes dar un ejemplo? ¿cómo pueden los adultos facilitar el juego cooperativo? ¿cómo lo haces tú? ¿hasta dónde dejas que tu hijo juegue solo?

¿Los adultos tienen que solucionar los conflictos de los chicos en el juego o ellos pueden solucionarlos por sí mismos si se les da chance de hacerlo? ¿es bueno que los chicos negocien sus propias reglas de juego? ¿puede esto servir en la práctica? ¿le permites a tu hijo que juegue fuera de tu casa? ¿dónde? ¿qué aprende jugando fuera de casa? ¿cómo se relaciona tu hijo cuando juega con otros chicos? ¿has observado a los chicos haciendo dramatizaciones espontáneas? DALE QUE... ¿crees que los chicos tienen suficiente oportunidad de juego en su medio ambiente? ¿se pueden mejorar las condiciones? ¿hay en tu casa elementos para diferentes clases de juego? (Por ej. : cubos, plastilina, muñecos, títeres, disfraces, etc.)

¿Incluyes a los chicos en las actividades cotidianas?

Ejercicio grupal:

María es pequeñita. Ella se da cuenta que su madre está lavando y quiere ayudarla. Construye un diálogo para esta situación entre María y su mamá, ¿qué podría haberle dicho su mamá? ¿cómo se hubiera expresado María si bien aún no puede hablar? Comente esto con la persona más próxima y hagan una dramatización (una es María y otra su mamá).

- 1- ¿Qué guías emergen naturalmente en la dramatización?
- 2- ¿Cuál fue la predominante?
- 3- ¿esta dramatización surgió naturalmente o con dificultad?
- 4- ¿lo hubieras hecho de otra manera? ¿cómo?
- 5- La situación refiere naturalmente a ciertas guías ¿estás de acuerdo?
- 6- Explica como las guías 8, 4 y 6 surgen en esta situación.
- 7- Compartan con el grupo una experiencia de los últimos días en la cual hayan hecho algo junto con sus hijos. Ahora pensemos qué podríamos hacer para enriquecer la interacción emocional y mediacionalmente.
- 8- ¿cuáles son las cosas que tu hijo hace bien contigo? ¿cuál es tu modo de elogiarlo?
- 9- ¿Hay situaciones de la vida cotidiana difíciles de compartir con tu hijo? ¿desearías poder hacerlo igual?
- 10- ¿Cuáles son las cosas que otros miembros de la familia hacen con tu hijo?
- 11- ¿Sueles hablar mucho mientras tu hijo te ayuda o prefieres mostrar lo que hay que hacer usando pocas palabras? ¿hay un equilibrio entre el mostrar y el hablar?
- 12- ¿Qué resulta mejor?
- 13- ¿Te resulta fácil ser paciente y esperar que tu hijo vaya haciendo las cosas por sí mismo, hasta que necesite tu ayuda? ¿puedes aplicar el modelo de andamiaje?

## Analizando perfiles de interacción

Descubre cómo es tu propio estilo de cuidado haciendo tu propio perfil interactivo. Aplica las 8 guías en la práctica; observa y evalúa tu propia interacción. ¿Cuánto practicas cada guía?

Después de un tiempo vuelve a trazar otro perfil interactivo y compáralos.

Es conveniente tener filmaciones de situaciones cotidianas con tu hijo - por ej. la comida, el baño, el juego, etc.- para luego analizarlas.

Trata de hacer perfiles de interacción de otros cuidadores.

Ejercicios para realizar en grupo:

- 1- Sepárense en grupos y estudien los diagramas y fotos de las 8 guías para una buena interacción.
  - Comenten el significado de las 4 guías de expresión emocional.
  - Comenten el significado de las 4 guías de mediación, teniendo en cuenta los dos aspectos que pueden darse en cada una.
  - Compartan las propias experiencias sobre las guías.
  - Elijan un vocero para que explique el significado de cada guía dando el ejemplo más ilustrativo que haya surgido en el grupo.
  
- 2- Dramaticen situaciones de interacción que ilustren el significado de las 4 guías de mediación. Uno hace de cuidador y otro de niño. Elijan un episodio para demostrar el contraste entre interacciones de buena y mala calidad. También se puede filmar y analizar.

Dramaticen una situación difícil mostrando cómo la manejarían con sus hijos.
  
- 3- Cuando sea posible muestre ejemplos de vídeo. La tarea es ubicar las 4 guías en las situaciones interactivas y comentarlas en grupo.
  
- 4- Evalúelas según la escala Likert. Trace los perfiles para cada guía.
  
- 5- Conoce alguna investigación o estudio que ilustre la importancia de las guías?

## Comparte las experiencias usando fotos

Es importante tomar fotos en el medio donde uno está trabajando. Ya sea en una institución, escuela o casa de familia. Las fotos sirven para mostrar situaciones cotidianas, particularmente aquellas difíciles de manejar.

Hay algunas situaciones difíciles con las que los cuidadores se encuentran habitualmente en la comunicación con los chicos.

Toma una foto de una situación típica y comparte tu experiencia con otros.

¿Qué es lo que el niño y el adulto están experimentando? Identifícate con cada uno de ellos como si pudieras saber lo que sienten y piensan.

Dramatiza cómo el padre o cuidador podría reaccionar mejor en esa situación.

Las fotos pueden ser tomadas de interacciones cotidianas: la comida, el baño, el juego, haciendo las tareas, saliendo a caminar, etc. Trate de identificar las 8 guías que aparecen en las fotos. Primero simplemente describiendo lo que ve. Después haga que la situación interactiva sea más significativa y sensible. Que se enriquezca el contenido emocional y cognitivo.

Aquí hay un ejemplo que puede ser analizado y reconstruido de una forma más rica. María va al parque con Ernesto, su papá.

Ernesto: "María, te voy a llevar al parque" "¿Tienes ganas?" "¿Te gustan las hamacas?"

"Esta vez tenemos que ser más cuidadosos para que no te caigas como pasó con tu tío. ¿Te acuerdas?"

Cuando llegan al parque María señala las hamacas y dice: "María. Acá."

Ernesto: "Si, ya sé, no quieres esperar. Deja que te acomode primero. La hamaca es tan chiquita y tu abrigo te hace tan grande. Ahora, ¿estás bien sentada?"

María: "Sí" (con una gran sonrisa)

Ernesto: "Bueno, te voy a dar un gran empujón y luego me voy a hamacar al lado tuyo." "¡Qué divertido! Ahora los dos levantamos vuelo." "¡Hurra!" (dice el padre con entusiasmo)

"¿Piensas que los pájaros ven el mundo como nosotros ahora?"

Más ejercicios grupales:

Describe un ejemplo personal de una situación en la cual hayas guiado a tu hijo en la ejecución de un proyecto paso a paso.

¿Comenzaste por seguir el interés de tu hijo?

¿Por qué es importante seguir el interés del niño en primer término?

¿Planificaste el proyecto paso a paso con tu hijo?

¿Usaste la forma de aproximación de andamiaje? ¿Cómo lo hiciste?

¿Fuiste capaz de adaptarte al nivel de tu hijo de tal forma de orientar su acción?

¿Qué hiciste para estirar su habilidad un poco más?

¿Acompañaste tus acciones con explicaciones?

¿Hablaste con tu hijo acerca de lo que logró al final?

## Cuéntale a otros la historia de tu hijo

Abre tu corazón y cuenta la historia a tus compañeros de grupo.

¿Cómo es la relación con tu hijo?

Entra en el mundo de tu hijo y trata de describirlo. ¿Cómo experimenta su mundo?

Aquí hay un ejemplo, un momento íntimo, lúdico de la vida de un bebé:

Juan se está divirtiendo con su abuelo. el abuelo lo tiene amorosamente a upa mirándolo a los ojos, sonriéndole y hablándole con voz de aceptación, haciéndole caras graciosas. La voz del abuelo es más aguda que la de costumbre, repite las palabras muy despacio, alargando las sílabas claramente. Termina su juego con un cálido abrazo. Juan sigue atento la voz de su abuelo y su expresión facial, responde con sus propias vocalizaciones; su expresión coincide con la de su abuelo, ríe alegremente.

1. ¿Juegas con tu bebé?
2. ¿Cuál es tu propia manera de pasar un buen momento con él?
3. ¿Cómo te sientes en esos momentos y cómo se siente tu bebé?
4. ¿Hay algo que a tu bebé le guste particularmente? ¿Compartes ese momento con él?
5. ¿Has notado si tu bebé abre los ojos muy grandes como respuesta a tu mirada?
6. ¿Le das significado a los sonidos que hace tu bebé?
7. ¿Cómo sabes cuando tu bebé está interesado en algo?
8. ¿Observaste cómo los chicos más grandes se relacionan con los bebés?
9. ¿Cuál es la forma en que tu bebé expresa lo que necesita?
10. ¿Durante el día ¿cuándo le prestas especial atención a tu bebé?
11. ¿Por qué es tan importante el contacto y la comunicación no verbal para el bebé?
12. ¿Cómo es la comunicación no verbal con tu bebé?
13. ¿Qué puede ser comunicado sin palabras?
14. ¿Piensas que este tipo de comunicación persiste de alguna manera a lo largo de toda la vida?

## Practicando la mediación con tu hijo

¿Le relatas cuentos a tu hijo? ¿Cómo lo haces?

Recuerda que hay diferentes modos de contar historias a los chicos, todos ellos son una rica fuente de mediación.

- 1- Puedes crear una historia acerca de algo que tu hijo ha experimentado. Puedes inventar un héroe y hacer que aparezca regularmente en las historias que le cuentas.
- 2- A la mayoría de los chicos les gusta que los adultos les cuenten historias de sus propias vidas. Para hacerlo con tu hijo puedes empezar con: "cuando yo era chica... nosotros acostumbábamos..." Es probable que tu hijo se entusiasme y quiera hacer preguntas sobre lo que pasó.
- 3- Un modo muy enriquecedor de contar historias es por medio de un diálogo con el chico. Cuando una nueva idea es introducida en la historia deberías parar y mantener un diálogo con el niño, preguntándole "¿Sabes que es esto?" "¡Eso es!" "¿Para qué se usa?" "¿Lo has visto antes" Conviene preguntarle qué cree que va a pasar y ajustar y revisar sus expectativas con el desarrollo de la historia. De este modo la mediación es incluida en el diálogo a medida que la historia se desarrolla.

Trata de usar títeres para transmitir algo a tu hijo

Usando títeres se puede atraer la atención de un chico. Cambiando la voz se pueden crear muchos personajes con los cuales el chico se relaciona. También se puede generar un diálogo entre los chicos, los títeres y vos.

Introduciendo las figuras y los personajes uno por uno los chicos aprenden a reconocer entre ellos al villano, al chico bueno, al chico malo, a la mamá, al papá, al héroe, al relator, al hombre sabio al que le pueden hacer preguntas. Gradualmente se puede desarrollar una obra donde distintos títeres toman parte en el desarrollo de la historia.

Toda clase de temas y conocimientos pueden ser mediados de forma que fascinen a los chicos. Uno puede contar historias típicas que simbolicen conflictos morales en la vida cotidiana de un chico. Un mensaje moral puede ser transmitido al identificarse con un personaje ideal.

Mediación acerca de temas de la vida cotidiana

Puedes ayudar a tus hijos a construir una imagen más clara del mundo. Parte desde donde ellos están, de su experiencia concreta, de algo que les haya llamado la atención. Esto significa que eres sensible a sus iniciativas y dedicas tiempo a expandir y enriquecer sus temas de interés. Los objetos también dan oportunidad de mediar; se pueden hacer asociaciones, comparaciones entre un objeto y otro. Por ej. contarle a un chico el proceso de hacer un pullover desde la esquila de la oveja hasta la sensación de abrigo al ponérselo.

Sabes que tu hijo también es capaz de mediar?

Un chico necesita representar o simbolizar sus experiencias en sus propios términos; así conquista el mundo. Este es también un modo de superar una dificultad o una experiencia amenazadora. Por ej. : Pedro de 2 años y medio a la vuelta del dentista dramatizó la consulta haciendo el papel de dentista y los demás de "víctimas".

Como adulto sensible necesitas reconocer y seguir estas tendencias en un chico y darle lugar a su capacidad para dramatizar y elaborar la realidad.

La mediación no es algo que sólo se origina en un adulto; también puede iniciarse en un niño.