

Con el apoyo de:

Financiado por:



AUDIOCUENTO

"ME ABURRO MUCHO, MUCHÍSIMO"

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN



A continuación, presentamos una guía para padres, madres, cuidadores/as o responsables para orientar a nuestros niños, niñas y adolescentes en la reflexión del presente audiocuento.

1

¿CÓMO SE LLAMABA LA NIÑA?

R: Micaela

2

¿POR QUÉ LA NIÑA SE ABURRÍA?

1er paso:

Incentive a brindar una respuesta utilizando sus propias palabras.



2do paso:

Después de escucharle, brinde palabras de aliento “excelente respuesta”, “muy buena idea”, “así es, campeón(a)”.



3 ¿QUÉ APRENDISTE DEL CUENTO?

Siga el paso 1 y 2 de la anterior pregunta.

3er paso:

Repregunte: ¿qué podrías hacer cuando te sientas tú muy aburrida(o)?



4to paso:

Escuche sus respuestas y brinde opciones. Le compartimos algunas ideas:

- Bailar
- Cantar
- Pintar
- Jugar con masas
- Utilizar sus juguetes
- Realizar una actividad en conjunto: cocinar, limpiar, etc.

REFLEXIÓN GENERAL:

“Al sentirnos aburridos(as) podemos buscar diversas opciones de actividades para entretenernos dentro de casa y si no sabemos cómo, podemos buscar ayuda en el adulto para que nos brinde opciones”.



ANALICEMOS BAJO UN ENFOQUE DE CRIANZA RESPETUOSA (CR)

En este apartado, les brindamos algunas orientaciones para poner en práctica la Crianza Respetuosa reconociendo en la historia frases o expresiones que podríamos modificar para ejercer un estilo más saludable:

- 1 En la **CR** nos centramos en explorar y entender el malestar del otro para poder proponer opciones de mejora.

PERMITIR AL OTRO EXPLICAR LO SUCEDIDO, ANTES DE EMITIR ALGÚN JUICIO.

En lugar de “Micaela, vete a tu habitación” (levantando la voz o gritando):

“Micaela, ¿qué pasó? ¿por qué pintaste al gato?” (con un tono de voz sorprendido y firme)

INTENTAR COMPRENDER EL ORIGEN DEL “MAL COMPORTAMIENTO” Y BRINDAR SOPORTE:

Al entender que sus comportamientos surgieron por el aburrimiento, podemos apoyarle a regular su emoción proponiendo ideas junto con ella/él.



2 En la **CR** utilizamos estrategias para poder gestionar nuestro propio malestar y ser modelos efectivos.

Es válido sentir emociones que generan malestar cuando surgen situaciones desagradables; sin embargo, es importante empezar a construir herramientas que nos permitan ser cada día modelos saludables para nuestros niños, niñas y adolescentes.

EXPLORAR MIS EMOCIONES Y REACCIONES:

Entender qué me genera malestar y qué hago frente a esa emoción es el primer paso para reconocer qué comportamientos propios no ayudan en la interacción con otros.

PONER EN PRÁCTICA HÁBITOS DE AUTOCAUIDADO:

Dedicar un espacio de tiempo al día para incorporar alguna actividad breve que permita canalizar mis emociones cotidianas (por la carga del trabajo, por la carga en la crianza, entre otros.)

INCORPORAR Y PRACTICAR ESTRATEGIAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL:

En lugar de gritar o seguir otro impulso, respirar profundamente para poder interactuar con nuestros hijos/as. Otras opciones podrían ser: irme al baño unos segundos para tranquilizarme, lavarme el rostro, tomar un vaso con agua, estirar, etc.

- 3** En la **CR** nos centramos en incentivar que los comportamientos adecuados se mantengan.

MOTIVAR EL COMPORTAMIENTO ADECUADO MEDIANTE CONSECUENCIAS AGRADABLES:

Brindar elogios o acompañar y hacer la actividad más amena generará que en próximas oportunidades nuestros hijos/as nuevamente opten por esa opción.

En el cuento, mientras Micaela pinta o después de ello, la madre podría acercarse y felicitarla por el resultado o elogiar el proceso.

- 4** En la **CR** promovemos que el otro entienda las consecuencias de sus actos.

FORMULAR PREGUNTAS SIMPLES QUE PERMITAN IDENTIFICAR EL IMPACTO EN LOS OTROS.

En lugar de solo regañar (“Has despertado a tu hermanito, ¡vete a otro lado!”) aprovechar la oportunidad para desarrollar la empatía (“A tu hermanito parece que no le gustó que le soplaras de esa manera cuando estaba durmiendo, está llorando, parece que se puso triste ¿verdad?”)