

***Pautas Psico-educativas
para padres y cuidadores***

Juan Carlos Molin
ID609975 / Práctica 1



Estrés



Empatía



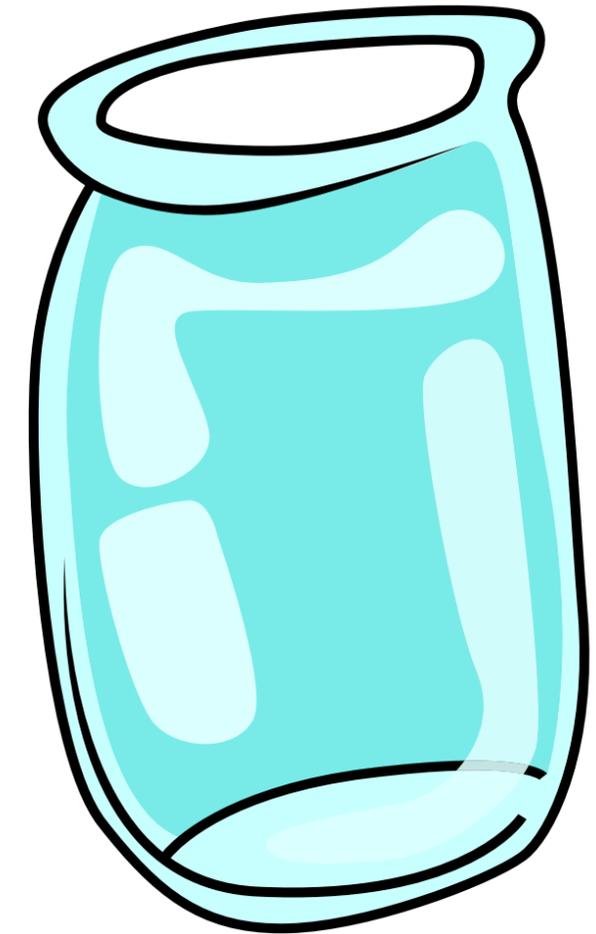
Autoestima

Inteligencia Emocional

Propuesta psicoeducativa
Frasco de la calma
Técnica Montessori

Es una botella con pegamento líquido y diamantina.
Cuando el niño está estresado, su ritmo cardíaco y respiración se aceleran, al ver la lenta caída del brillo, se genera un modelo visual que, inconscientemente, entrega una señal al cerebro para que disminuya la agitación.

Puede ser elaborado en casa y utilizado a partir de los 2 años.



Inteligencia Emocional
Propuesta psicoeducativa

Materiales

- ★ Un bote de cristal o una botella de plástico, preferentemente transparente y que no tenga etiquetas.
- ★ Purpurina (también conocida como escarcha, brillantina o diamantina) a elección del niño, aunque lo ideal es decantarse por tonos claros pues son mas relajantes.
- ★ Pegamento glitter o transparente.
- ★ Agua templada del grifo.
- ★ Colorante alimentario para darle color al agua
- ★ Una cuchara sopera y otra de postre



Inteligencia Emocional
Estrés en los niños

Pasos

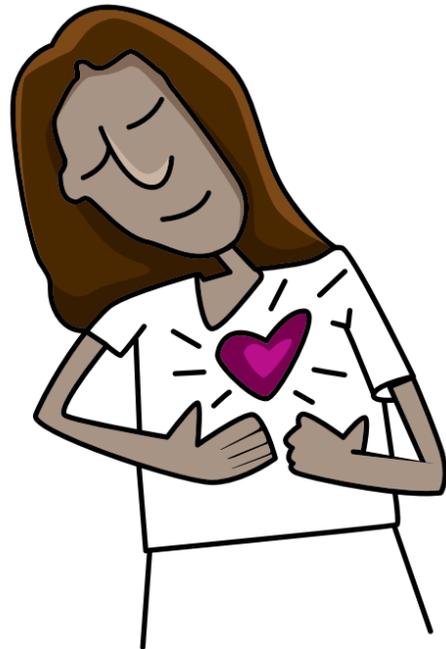


- 1** Vierte el agua templada del grifo en el bote de cristal o la botella de plástico hasta llenar 1/8 del recipiente. Si el niño es muy pequeño es recomendable que te decantes por una botella de plástico para evitar que se rompa y pueda hacerse daño.
- 2** Luego, añade dos cucharadas soperas de pegamento al agua. Ten en cuenta que mientras más pegamento añadas más tiempo tardará la purpurina en descender, de manera que tendrá un efecto más relajante.
- 3** Agrega dos o tres gotas del colorante que el pequeño haya escogido para darle color al agua. Una vez más, intenta que se trate de un color tenue para que el efecto calmante sea mayor.
- 4** Seguidamente, deja que el niño escoja el color de purpurina que más le guste y añade al agua unas 3 o 4 cucharaditas de postre llenas de purpurina. Remueve para que la purpurina se mezcle bien con el agua y el pegamento.
- 5** Rellena la botella con más agua o ponle un poco más de purpurina si no es suficiente. Luego, colóquela la tapa y ciérrala con fuerza para que el agua no se salga al remover la botella. ¡Listo! tu hijo ya tiene su propio frasco de la calma.

Inteligencia Emocional
Estrés en los niños

Empatía en los niños

¿Que es la empatía?



Destreza para comprender, expresar y regular los fenómenos emocionales.

Esfuerzo por comprender los sentimientos y actitudes de las personas.

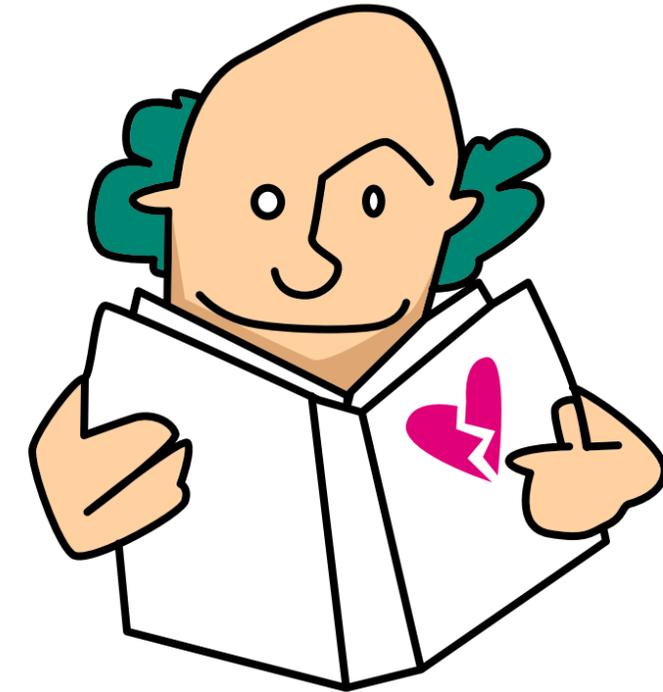
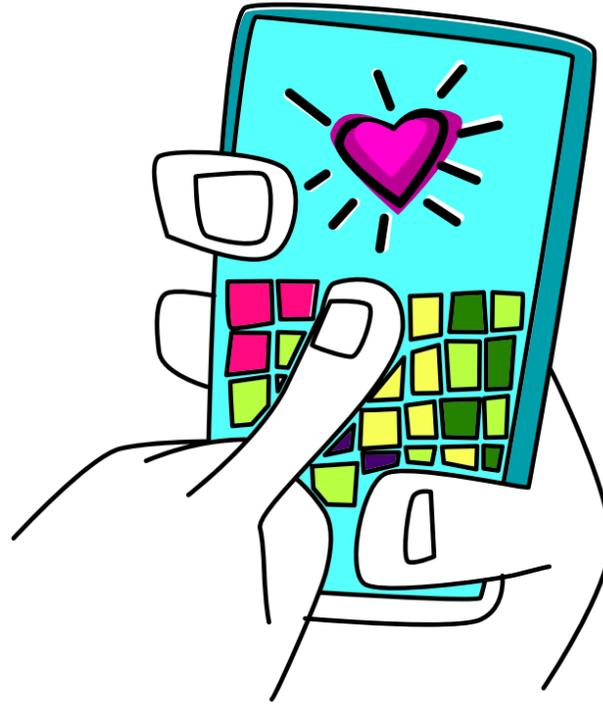


Inteligencia Emocional
Empatía en los niños |

*Capacidad para responder a los demás,
expresando que les hemos comprendido*



*Conciencia de los sentimientos,
necesidades y problemas de los demás.*

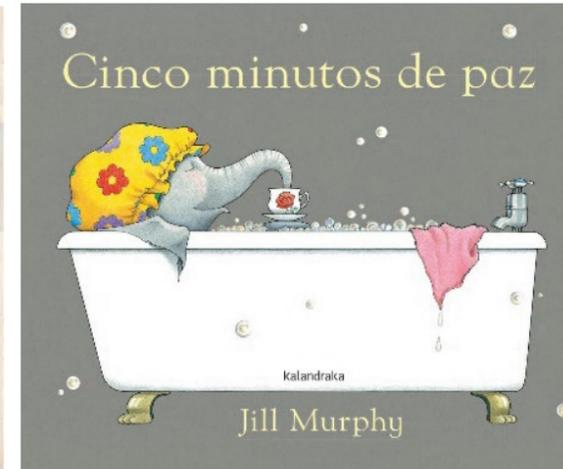


*Esfuerzo por entender
las circunstancias que afectan a otros.*

Inteligencia Emocional
Empatía en los niños |

Lectura audiovisual

Leer
en
Familia



Inteligencia Emocional
Empatía en los niños

Actividad

Luego de ver las animaciones y los libros comenten en familia las siguientes preguntas de reflexión:



**Leer
en
Familia**

- ¿Cómo se representa la empatía en las diferentes historias?*
- ¿Qué ventajas tiene Ser empático?*
- ¿Cuándo podemos mostrar nuestra empatía, en qué situaciones?*
- ¿Quiénes necesitan de nuestra empatía?*
- ¿Cuál es la importancia de actuar con empatía?*

Inteligencia Emocional
Empatía en los niños |

Ni yo, ni ellos

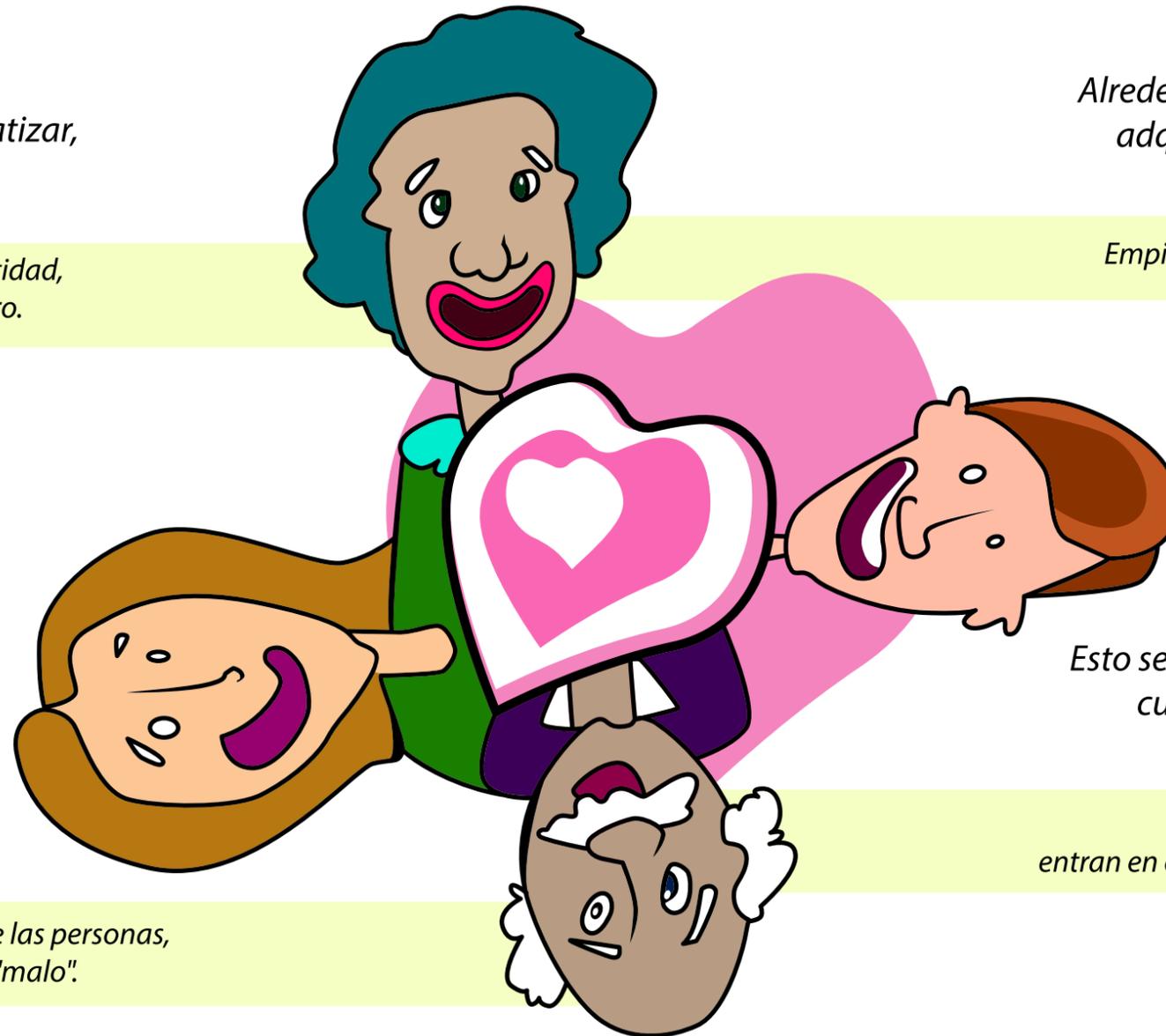
Los bebés nacen con la capacidad de empatizar,
Por las estrategias para desarrollarla
aun no han florecido

En sus primeros meses no tienen la noción de identidad,
por lo que no distinguen la suya propia ni la del otro.

Comprendo los sentimientos del otro

Para los 10 años ya pueden entender
los sentimientos ajenos
y poner en perspectiva diferentes
actuaciones y comportamientos.

Se va desarrollando la noción de la complejidad de las personas,
diversificando las categorías simples de "bueno" y "malo".



Nacimiento del ego

Alrededor de sus 12 meses e cuando empiezan
adquirir la conciencia de su propia persona,
se produce el nacimiento del "yo"

Empiezan a comprender entidades distintas a la suya

Los otros también sienten lo que yo?

Esto se va afianzando hacia los dos o tres años,
cuando comienzan a entender que existen
otras realidades mas allá de la propia.

A través de la interacción y la observación,
entran en el proceso de considerar los sentimientos ajenos.

Inteligencia Emocional
Empatía en los niños

El Autoestima en los niños

El Autoestima



La autoestima básicamente es un estado mental. Es el sentimiento o concepto valorativo (positivo o negativo) de nuestro ser, la cual se aprende, cambia y podemos mejorar y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo, asimilando e interiorizando durante nuestra vida.

El Autoestima en los niños |

Ejercicio



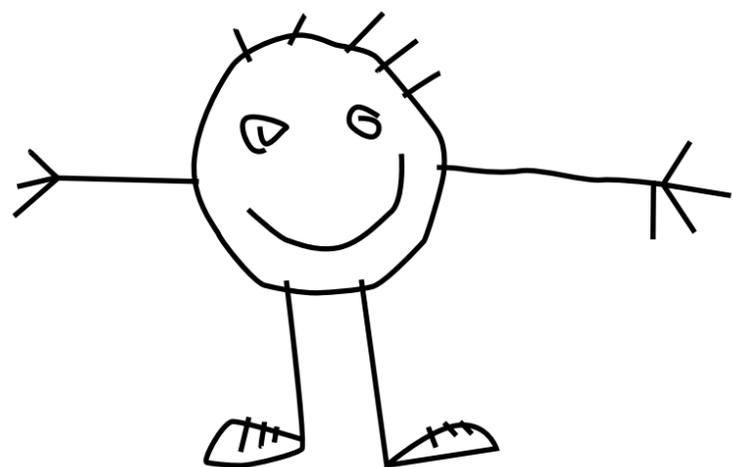
*Representación de las emociones,
una actualización extrema de los sentimiento internos,
Es un penetrante auto-análisis.*

Una auto contemplación.

*El caligrama es un poema o escrito en que las letras
forman un dibujo que tiene relación con el contenido.
Es un poema visual.*

El Autoestima en los niños
Autorretrato y Caligrama

Pasos



Vamos a pedirle a la niña o al niño que dibuje su autorretrato como se lo imagine, a lápiz y ojalá sin mucha presión en el trazo.

- ★ *Puede ser un primer plano del rostro o de cuerpo entero.*
- ★ *Lo importante es que sea él mismo quien realice el dibujo.*
- ★ *Procurar que ocupe toda una hoja tamaño carta.*

El Autoestima en los niños
Autorretrato y Caligrama

Pasos

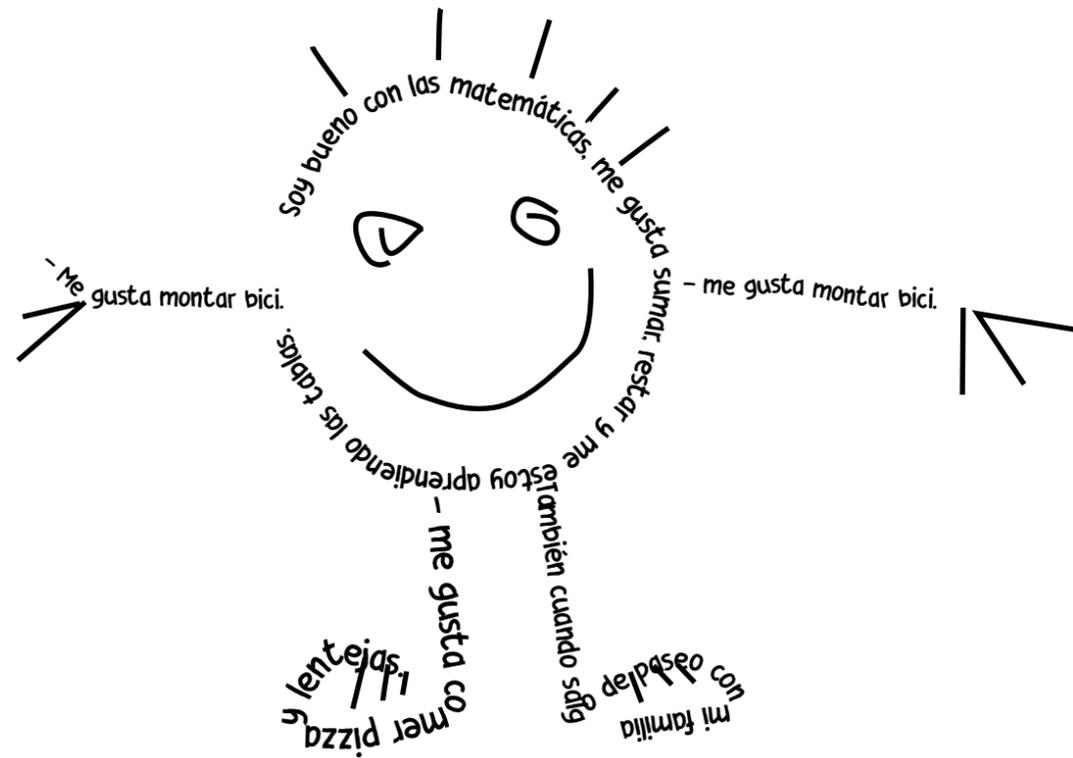


Luego, van a escribir sus cualidades, las cosas buenas que les han pasado, sus gustos, intereses, sueños, deseos, etc.

- ★ *Todo lo que consideren que les evoque alegría y felicidad.*
- ★ *Mínimo 10 oraciones que logren reflejar las emociones y pensamiento positivos que experimenta el estudiante.*
- ★ *En el caso de preescolar los padres ayudarán a escribir las oraciones.*

El Autoestima en los niños
Autorretrato y Caligrama

Pasos



**Ahora, procedemos a crear el caligrama.
Tomamos un lapicero y comenzamos a escribir las oraciones
de manera continua sobre el trazo del dibujo de nuestro autorretrato.**

*Al final, usamos el borrador para eliminar el trazo del lápiz
y nos queda el autorretrato caligráfico. Si llegasen a faltar enunciados
para complementar el dibujo los padres complementan.*

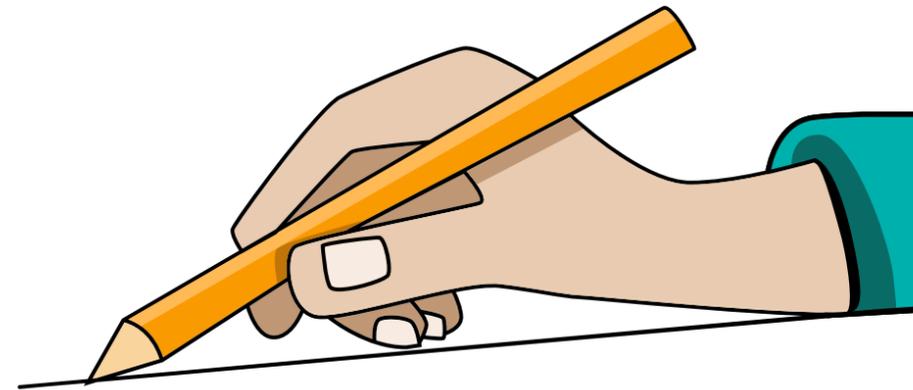
El Autoestima en los niños
Autorretrato y Caligrama

Ejercicios Pisco-motrices



Aporte postural

Manejo de la pinza



Higiene del puesto

Ejercicios Pisco-motrices |

Higiene postural



Mantener una postura sentada durante muchas horas, resulta fatigosa por la sobrecarga que determina en los discos intervertebrales de la región lumbar, y el esfuerzo muscular requerido para mantener la espalda y el cuello erguidos.

Usa una superficie de trabajo con espacio suficiente para el computador, teclado y mouse.

Ejercicios Pisco-motrices

Higiene postural

En lo posible, utiliza una silla para escritorio. Lo ideal es que tenga estándar ergonómico.

Utiliza un mouse y otros elementos (Cuaderno de apuntes, audífonos) próximos al teclado.

Afirma tu antebrazo, muñeca y mano en línea recta encima del escritorio.

Mantén la flexión de rodillas y la zona muslo



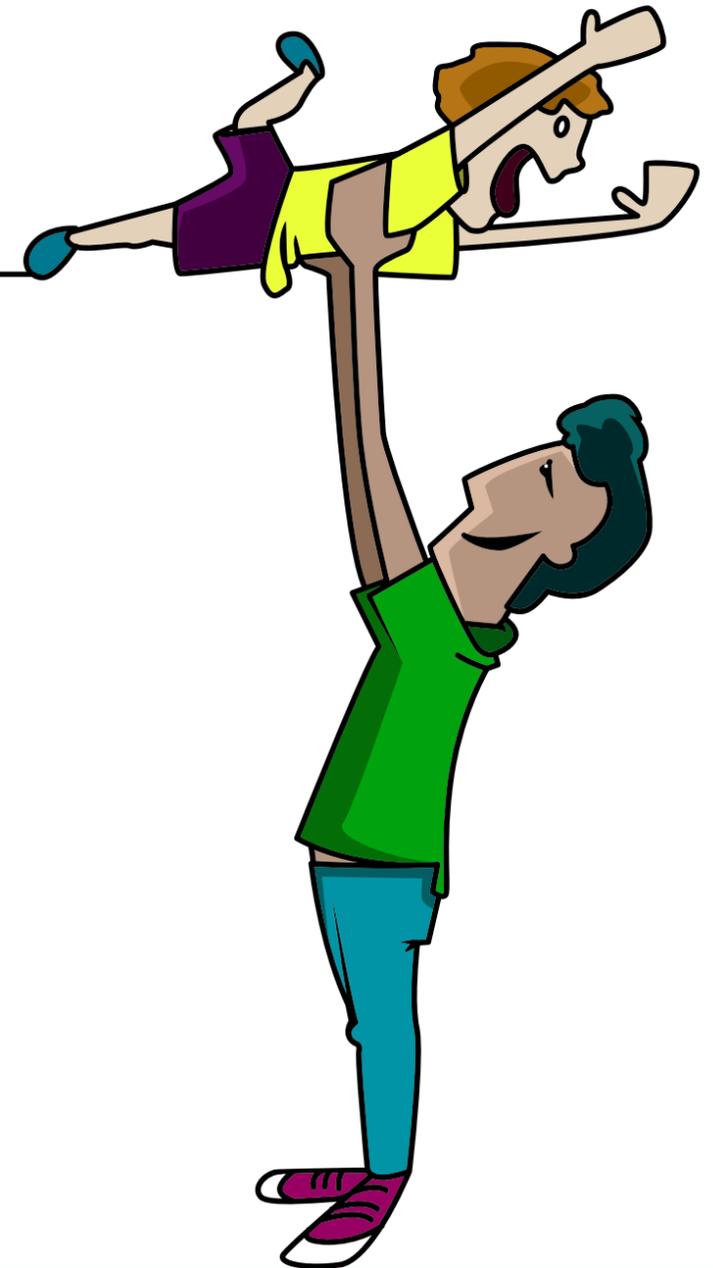
Mantén tu cabeza y cuello en posición relajada.

Espalda en una posición levemente mayor a 90°.

Usa una superficie de trabajo con espacio suficiente para el computador, teclado y mouse

Ejercicios Pisco-motrices

El Autoestima en los niños



La motivación es el impulso que sustenta una acción que usted realice.

- *Ayude a su hijo a encontrar motivación.*
- *Enfóquese en el esfuerzo, no solo en los resultados.*
- *Promueva una mentalidad de crecimiento.*

No siempre es fácil encontrar motivación cuando los deberes se perciben con tedio, pero las recompensas pueden ser enormes y hacernos más fácil la vida, por eso es importante trabajar en formar disciplina.

Higiene del puesto |

Antes de planificar el estudio, es necesario que tus hijos cuenten con un espacio de trabajo adecuado

1. Siempre el mismo

asociar el estudio a un mismo lugar ayuda a adquirir buenos hábitos y mejorar la capacidad de concentración.

2 Bien iluminado

Lo mejor es estudiar con la luz natural. Si la luz es artificial, es recomendable una bombilla azul, no inferior a 60w.

3 Con el mobiliario y material adecuados

Es importante disponer de una mesa grande, una silla con respaldo, estanterías, un tablón de corcho, etc. Así como todo el material necesario para el estudio: libros, ordenador, agenda...



4 Aislado, tranquilo y libre de distracciones.

Debe buscarse un lugar silencioso, apartado de distracciones como el móvil, la televisión, el equipo de música, conversaciones...

5 Bien ventilado

Es necesario mantener el ambiente despejado y una temperatura entre los 19 y 22°C.

Higiene del puesto

Frasco de Recompensa

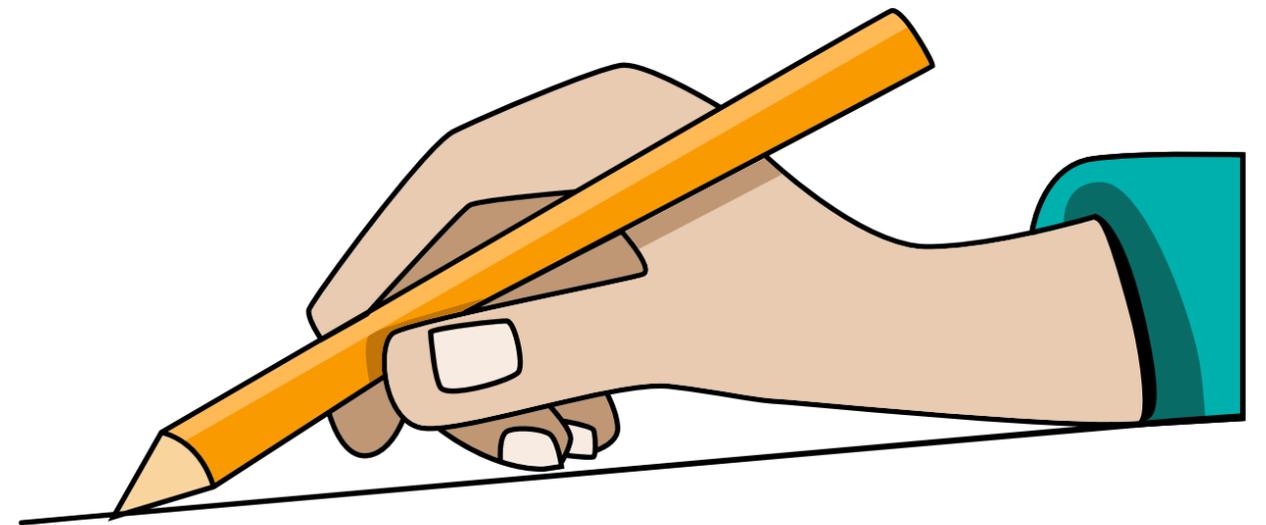
- 1** Tome un frasco de vidrio (Reutilice/Recicle)
- 2** Imprima figuras de corazones, estrellas, soles, figuras de colores, flores, recórtelos y grádelos en una bolsa o compre stickers de estas figuras de diferentes colores.
- 3** Por cada buena acción de higiene que realice el niño o niña adhiera una figura al frasco como recompensa y déjelo decorándolo.
- 4** Al finalizar la semana, hagan retroalimentación de las figuras obtenidas y lo lindo que se va viendo su frasco, motive en él aprecio por la creación que logra con su dedicación y esfuerzo.
- 5** Al pasar el tiempo, una vez lleno el frasco, rellénelo de un delicioso manjar y dele la recompensa por lograr su higiene en el lugar de estudio.



Higiene del puesto |

Manejo de pinza

- 1 Tome un frasco de vidrio (Retilice/Rcicle)
- 2 Imprima figuras de corazones, estrellas, soles, figuras de colores, flores, recórtelos y guárdelos en una bolsa o compre stickers de estas figuras de diferentes colores.
- 3 Por cada buena acción de higiene que realice el niño o niña adhiera una figura al frasco como recompensa y déjelo decorándolo.
- 4 Al finalizar la semana, hagan retroalimentación de las figuras obtenidas y lo lindo que se va viendo su frasco, motive en él aprecio por la creación que logra con su dedicación y esfuerzo.
- 5 Al pasar el tiempo, una vez lleno el frasco, rellénelo de un delicioso manjar y dele la recompensa por lograr su higiene en el lugar de estudio.

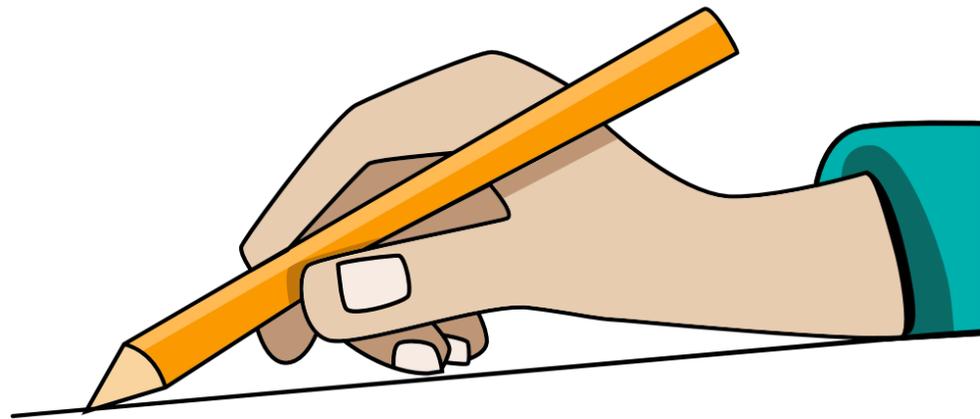


Higiene del puesto |

Manejo de pinza

Como sostener un lápiz: postura del trípode

Usa estos dedos: pulgar, índice y corazón.



PRESA CILÍNDRICA O PRESA PALMAR SUPINADA



Aparece entre el año y año y medio. Se emplea toda la mano para sujetar la herramienta y el movimiento procede de segmentos proximales (se mueve el hombro y brazo para mover la mano). Se trata de un agarre estático.

PRESA DIGITAL PRONADA



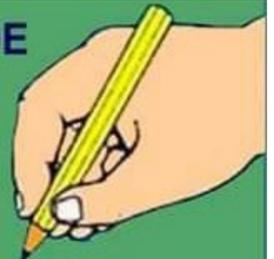
Aparece entre 2-3 años. Los dedos sujetan la herramienta, el hombro comienza a ser más estable y entonces los movimientos proceden de segmentos más distales (codo y antebrazo). Se trata de un agarre estático.

PINZA CUADRÍPODE



Aparece a los 3 años y medio o 4 años. Los cuatro dedos participan en el agarre del útil. Ahora el movimiento procede de la muñeca y la mano, y hay mayor estabilidad de hombro y codo. Inicialmente es un agarre estático aunque puede evolucionar y convertirse en dinámico.

PINZA TRÍPODE



Aparece entre los 4 años y medio y se desarrolla y perfecciona hasta los 7 años. En ella participan el dedo pulgar, índice y corazón. Inicialmente los tres dedos funcionan de manera unitaria, para posteriormente madurar hacia una pinza tripode dinámica.

Higiene del puesto