



**Guarda
esas garras
y abraza a quien
amas**

EL OSO QUE TE ENSEÑA A NO HACER EL OSO

CARTILLA PARA CUIDADORES

Guarda esas garras y abraza a quien amas

EL OSO QUE TE ENSEÑA A NO HACER EL OSO

Creada por: **Stephanie Angulo, Natalia Prieto y Maria Isabel Silva**



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia

2021

Introducción

Bienvenidos a la historia de Isnaet, un oso cuya misión es cuidar y proteger a los ositos de su manada. Sin embargo, esta tarea no ha sido demasiado fácil debido a que Isnaet se ha tenido que enfrentar a muchas situaciones donde no ha sabido qué hacer, pero con el paso del tiempo ha podido aprender y adquirir herramientas las cuales le han permitido enseñar y educar a sus ositos con respeto y amor. Isnaet ha querido compartirnos sus experiencias, por lo cual será el encargado de guiarte durante el trayecto y el tiempo que te tome realizar la cartilla diseñada especialmente para tí; pues sabemos que el proceso de crianza es muy difícil por eso aquí vas a poder encontrar una serie de actividades, anécdotas y recomendaciones dadas por nuestro Oso Isnaet.



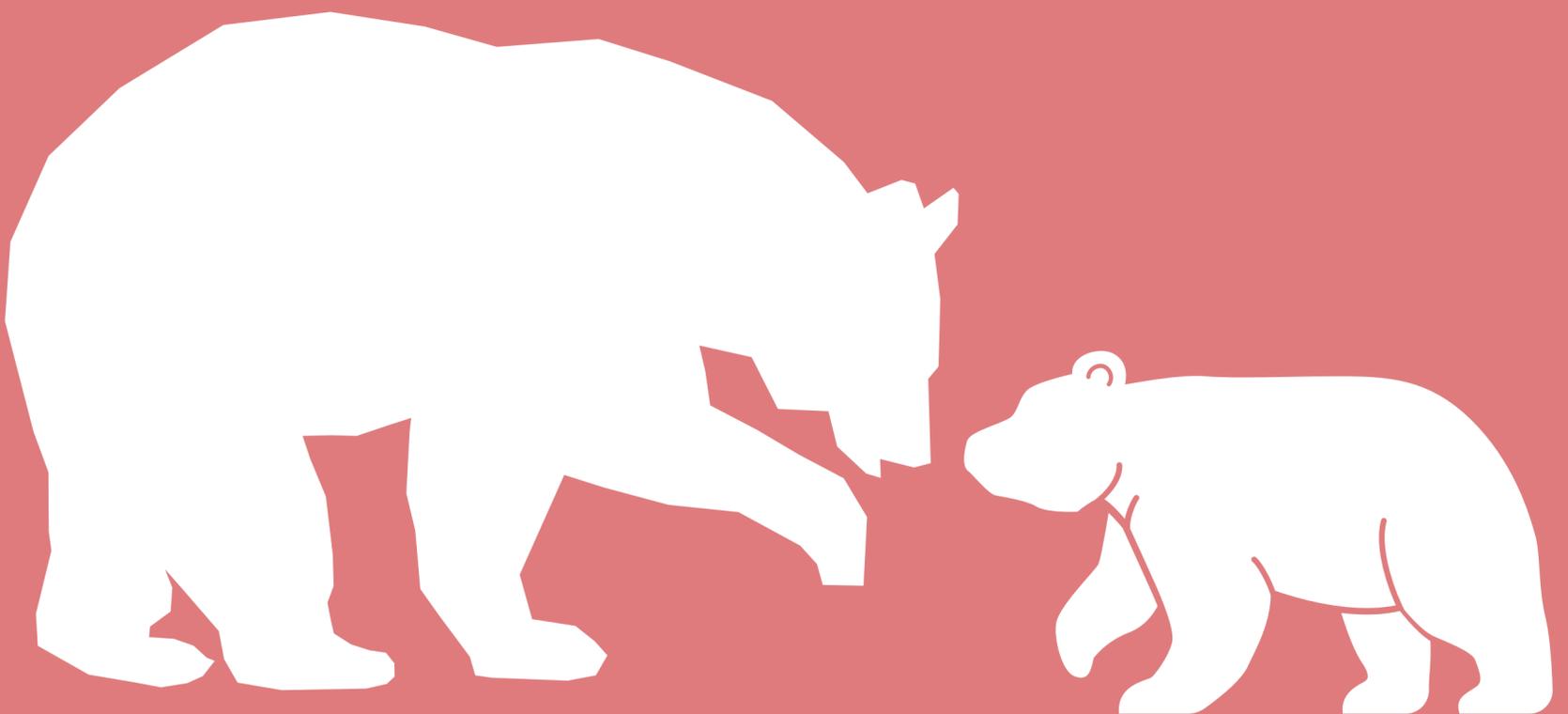
Tabla de contenido

	Pág.
1. Cuento: Te quiero, pero a veces, te quiero	5
1.1 ¿Qué significa cada estilo parental?	12
2. Mis emociones: sentir, reconocer y expresar	16
2.1 ¿Qué son las emociones?	17
2.2 Las emociones y su utilidad	18
2.3 ¿Dónde sientes cada emoción?	20
2.4 Características fisiológicas de cada emoción	21
2.5 La expresión corporal de las emociones	22
2.6 Después de haber aprendido dónde puedes sentir tus emociones	25
3. Regulación emocional: aprender a hibernar	26
3.1 La maldición del invierno.....	28
3.2 Tiempo de reflexión	32
3.3 El oso y su cueva: estrategia de regulación.....	33
4. Aprendiendo a enseñar	39
4.1 Consenso entre los padres sobre las reglas, instrucciones y límites que se van a manejar en la crianza.....	40
4.2 Postura adecuada al momento de comunicarse con el niño/a	41
4.3 Dar a conocer la instrucción y asegurarse que el niño/a la entendió.....	42

Tabla de contenido

	Pág.
4.4 Felicitarlo y premiarlo cuando sigue las reglas o la instrucción	43
4.5 Acciones reparadoras: cómo el osito puede darse cuenta de su error.....	44
4.6 Algunas estrategias que puedes implementar	48
4.7 Perdonar (no limitar el afecto)	52
4.8 Ejemplos	53
5. Hora de premiar al osito	57
5.1 Promesas de osos	58
5.2 Recolectando estrellas	61
6. Vínculos: creando juntos	68
6.1 Garras a la obra	69
6.2 Preguntas al finalizar.....	73
6.3 Para tener en cuenta.....	74
7. Despedida	76
8. Termómetro	83
8.1 ¿Cómo te sientes hoy?	84

ESTILOS PARENTALES



Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

Con esta actividad podrás conocer qué tipo de estrategias empleas como cuidador al momento de corregir o educar al niño o niña.



¿Qué vas a necesitar?
Un lápiz o esfero.

A continuación, encontrarás un **cuento interactivo** con diferentes situaciones de la vida cotidiana que ejemplifican la relación **padre-hijo**. Deberás seleccionar una de las cuatro opciones de respuesta con la que más te identifiques.

Dichas opciones se encuentran al lado derecho de cada parte del texto. Es importante resaltar que no hay una respuesta correcta, todas son válidas y con ellas podrás descubrir tu posible forma de educar o corregir según tu **estilo de crianza**.

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

Había una vez un/a
1._____ oso/a encargado
del cuidado de un osito de
2._____ años de edad, llamado
3._____. El oso grande
quiere mucho a su osito, sin
embargo, hay ocasiones en que no
sabe cómo corregir el
comportamiento de osito. Estas
situaciones a veces lo hacen sentir
4._____.

Una de estas ocurrió cuando
nuestros dos amigos osos salieron
juntos al centro comercial. Allí
osito quiso entrar a su tienda de
juguetes preferida porque vio un
juguete que hace mucho quería
porque todos sus amigos ya lo
tenían.

Con el propósito de hacer
este cuento más cercano a
tu experiencia, en las tres
primeras líneas puedes
copiar:

**1. Tu rol dentro de la familia
(mamá, papá, tía, prima,
etc.),**

**2. Edad del niño/niña a tu
cuidado.**

**3. El nombre del niño/niña a
tu cuidado.**

4. Cómo se siente el oso:

- a. Enojado
- b. Aburrido
- c. Frustrado
- d. Tranquilo

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

El osito entró corriendo a la tienda y agarró el juguete, lo llevó hasta el oso grande y le dijo: “¡CÓMPRAMELO, CÓMPRAMELO!”.

El oso grande **5.**_____. Esa respuesta no fue de agrado para el osito, por lo cual se tiró al suelo, empezó a llorar mientras se revolcaba y decía “¡NO ME IRÉ SIN MI JUGUETE!”. El oso se sintió avergonzado porque todas los osos del lugar lo empezaron a observar, entonces el oso **6.**_____.

5. Qué hizo el Oso grande:

- a. Lo regañó para que devolviera el juguete
- b. No le prestó atención
- c. Le explicó que no podía comprarlo
- d. Le dijo que más tarde se lo compraba

6. Qué hizo el Oso al osito:

- a. Le dice: “en la casa arreglamos” y lo pellizca
- b. Le quita el muñeco, lo pone en su lugar y se va
- c. Se agacha y le explica que no tiene dinero para comprarlo
- d. Le compra el juguete luego de pedirle que se calme

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

Después de salir del centro comercial ambos osos se dirigen a la casa de sus tíos. Allí el osito se encontró con sus primos mayores, quienes estaban jugando a las escondidas. El osito emocionado les preguntó si podía jugar con ellos, pero sus primos en medio de burlas le dijeron: “Estás muy pequeño para esto, vete a ver tus muñecos en la televisión”. El osito se sintió muy enojado, por lo cual, los golpeó en el ojo. Inmediatamente los osos grandes oyeron el llanto de los niños, reaccionaron **7._____.**

7. ¿Cómo reaccionaron los osos grandes?

- a. Unos osos gritan, otros pegan y otros insultan para enseñarles a respetarse
- b. Los ignoran, se burlan y no buscan ninguna forma para que paren de llorar
- c. Van al lugar para preguntar qué ocurrió y tratan de establecer un diálogo entre todos
- d. Los osos grandes dicen “así son los niños” y le dan la razón a uno de ellos

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

Una vez en casa llega la hora de la cena. Al osito le sirven una deliciosa sopa de pescado, quien al ver lo que trae su plato exclamó disgustado: ¡No quiero comer eso tan feo! El oso grande:
8._____.

8. ¿Qué decide el oso grande?

- a. Le obliga a tomarse la sopa con una palmada y gritos, porque él sabe que es lo mejor para la nutrición de su osito.
- b. No decide porque el oso grande no sabía que había sopa para la comida.
- c. Pregunta al osito por qué no quiere la sopa y le explica la importancia de comérsela.
- d. Le dice “bueno, deja así y no comas” y prepara lo que el osito quiere.

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero



¡Bien hecho!
**Ahora vamos a descubrir cuál es
tu posible estilo parental.**

Ya terminadas las preguntas, cuenta el número de opción A, de opción B, de opción C y de opción D que obtuviste (por ejemplo, si marcaste en dos preguntas la A, tienes 2 puntos para la opción A y así con las demás).

Puntaje obtenido por cada respuesta:

A. _____
B. _____
C. _____
D. _____

Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero

A

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra A, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **autoritario**.

B

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra B, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **negligente**.

C

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra C, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **democrático**.

D

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra D, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **permisivo**.

¿Qué significa cada estilo parental?

A

Estilo parental autoritario

Los cuidadores con dicho estilo suelen caracterizarse por mantener altos niveles de control sobre la conducta del niño o niña por medio de normas que deben ser obedecidas y cumplidas a toda costa, pues son osos que consideran que saben exactamente qué hacer y qué exigirle a su osito, por lo cual las actividades que les exigen cumplir suelen ser difíciles de alcanzar porque no son acordes a su edad y a sus propias habilidades.

Así mismo, les exigen comportarse de manera madura y cuando no acatan las normas los suelen castigar con rigor. La relación suele tener bajos niveles de comunicación y afecto ya que han aprendido de su propia experiencia con sus cuidadores a establecer patrones rígidos de comportamiento que deben ser cumplidos a cabalidad (Ramírez, 2005).

¿Qué significa cada estilo parental?

B

Estilo parental negligente

Los osos que se encuentran en este estilo de crianza se caracterizan por no ser receptivos, ni exigentes. Tienen bajos niveles de implicación en su parentalidad. A los ositos se les exige poco y se les da poco, ya que los osos grandes presentan bajos niveles de comunicación, afecto y exigencia. Es decir, dentro de este estilo parental no hay afecto que entregar o compartir, pero tampoco hay normas que deban ser cumplidas (Ramírez, 2005).

¿Qué significa cada estilo parental?

C

Estilo parental democrático

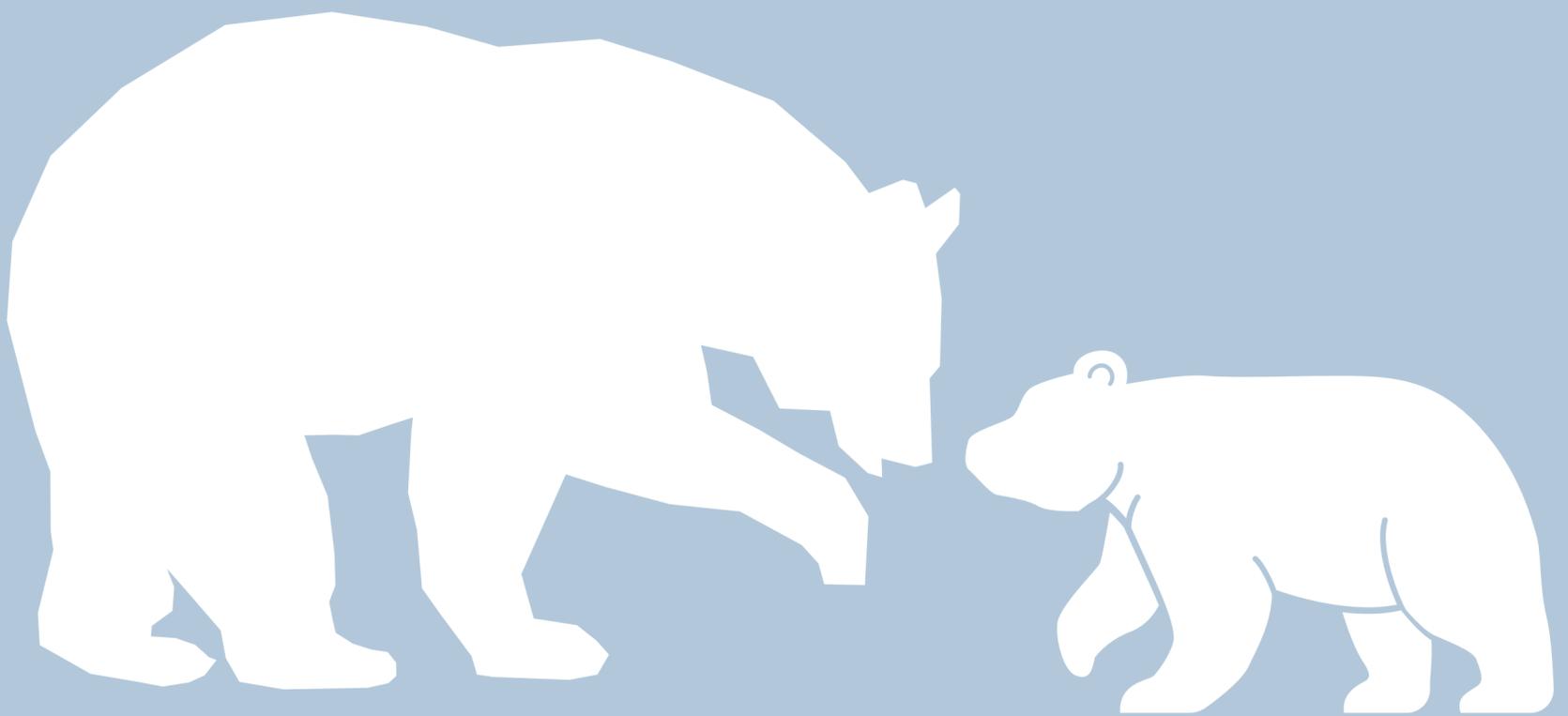
Los osos cuidadores que se encuentran dentro del estilo de crianza se caracterizan por ser afectuosos, evitar el castigo y celebrar aquellas conductas deseables de los ositos. Son osos cuidadores que marcan límites claros, pero también ofrecen orientación y guía a sus ositos (Ramírez, 2005).

D

Estilo parental permisivo

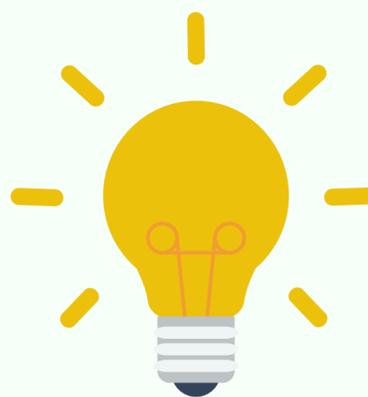
Según Torío, Peña e Inda (2008) los osos con estilo de crianza permisivo se caracterizan por una alta promoción de la autonomía en los ositos, pero los liberan de control y se evita el uso de restricciones o castigos.

RECONOCIMIENTO EMOCIONAL



Mis emociones: sentir, reconocer y expresar

Con esta actividad podrás brindar estrategias para el reconocimiento de emociones en padres durante la crianza de sus hijos.



¿Qué vas a necesitar?
Un lápiz, colores y hojas.

A continuación, encontrarás una serie de actividades que deberás **completar**. En primer lugar, se te presentará una breve explicación sobre las **emociones** (qué son, sus características y cómo se pueden identificar).

Teniendo en cuenta dicha explicación, a través de una silueta que represente tu cuerpo (ir a material 1), deberás **identificar** en qué parte sientes cada emoción. Ten presente que **cada emoción está predeterminada por un color**.

¿Qué son las emociones?

Las emociones se pueden comprender como una forma de reaccionar frente a las situaciones cotidianas que todos tenemos. Se expresan por medio del cuerpo y la conducta, y el objetivo es que una persona pueda lidiar con un asunto o evento personalmente significativo (APA, 2020, definición 1).



La forma en que reacciona el individuo puede estar mediada por el contexto, la personalidad, los aprendizajes adquiridos y la valoración subjetiva que el individuo haga de la situación que se presente.

A continuación, se presenta un cuadro en el cual se describen cada una de las emociones y su utilidad a nivel adaptativo.

Las emociones y su utilidad



Ira: se experimenta cuando nos sentimos amenazados o cuando las cosas no resultan como se esperaba.



Su utilidad: Nos prepara para situaciones de conflicto, ataque o defensa.



Miedo: las personas lo podemos sentir ante cualquier circunstancia que experimentemos como peligrosa, ya sea por nuestra vida, salud o integridad.



Su utilidad: nos ayuda a alertarnos, prevenirnos o alejarnos de situaciones peligrosas. Busca garantizar nuestra supervivencia.



Alegría: se experimenta cuando se siente seguridad o bienestar ante alguna situación o persona.



Su utilidad: nos incentiva a la acción, produce una sensación general de bienestar y favorece a las relaciones sociales.

Las emociones y su utilidad



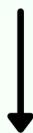
Tristeza: se experimenta ante una pérdida o cuando nos han decepcionado.



Su utilidad: Nos ayuda a expresar el dolor, a dirigir la atención sobre nosotros mismos y a la búsqueda de apoyo social.



Desagrado: emerge ante aquellos objetos que disgustan o generan asco a la persona, bien sea por su sabor o su olor.



Su utilidad: Nos ayuda a evitar situaciones desagradables o dañinas para la salud.



Sorpresa: sobresalto por alguna situación que no era esperada.

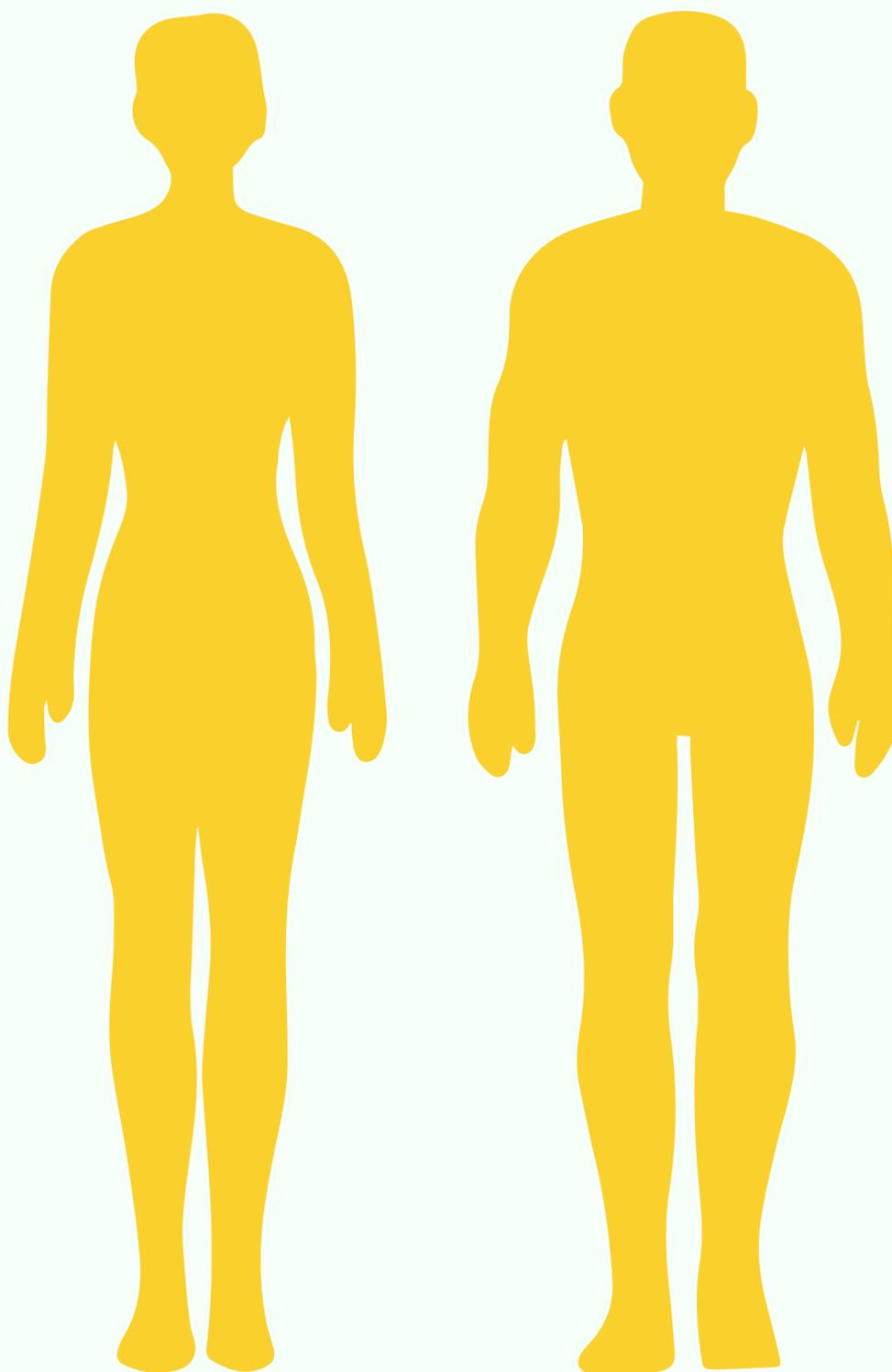


Su utilidad: nos ayuda a orientarnos o adaptarnos ante una nueva situación.

¿Dónde sientes cada emoción?

Señala la parte de tu cuerpo en donde sientes cada emoción.
Recuerda utilizar el **color** correspondiente a la emoción:

- Alegría: amarillo.
- Ira: rojo.
- Miedo: azul.
- Desagrado: verde.
- Tristeza: morado.
- Sorpresa: naranja.



NOTA

-> Material 1

Recuerda que puedes compartir la actividad con tu osito, pues resulta una estrategia importante de implementar con él, ya que le permitirá aprender a reconocer las emociones y los efectos que trae en su cuerpo.

Características fisiológicas de cada emoción

Después de saber en qué parte del cuerpo sientes las emociones es importante conocer todas aquellas expresiones corporales que pueden desencadenar para poder reconocer la emoción con mayor facilidad.



A continuación, te mostraremos las **expresiones que cada emoción suele tener en el cuerpo**, sin embargo, recuerda que pueden existir otras manifestaciones y que una misma situación puede desencadenar varias emociones o expresarse de manera diferente.

Por ello es importante que empieces a identificar qué le ocurre a tu cuerpo, qué pensamientos sueles tener y qué acciones implementas cuando emerge cada una. Aquí te ayudaremos a identificar las emociones expuestas a continuación.

La expresión corporal de las emociones

Ira



- Irritabilidad
- -Apretar puños
- Hormigueo en manos y/o pies
- Aumento de ritmo cardiaco
- Ganas de gritar o alzar la voz
- Músculos se tensan
- Respiración agitada
- Dolor o presión en la cabeza
- Movimientos rápidos
- Permanecer en silencio

Miedo



- Aumenta el ritmo cardiaco
- Respiración agitada
- “Piel de gallina”
- Preocupación
- Debilidad
- Sudoración
- Estado de alerta
- Tensión muscular

Desagrado



- Produce deseo de alejarse
- Rechazo a lo que causa descontento
- Malestar
- Náuseas
- Sensación de estar enfermo

La expresión corporal de las emociones

Alegría



- Aumento de frecuencia cardiaca
- Sonrisa y risas
- Aumento de energía
- Sensación general de bienestar
- Aumento en la conversación con otros.

Tristeza



- Deseo de estar solo
- No querer pensar en nada
- Desinterés
- Querer estar quieto
- Lentitud
- Deshidratación
- Se puede experimentar dolor
- Cansancio físico
- Llanto
- Pensamientos negativos
- Falta o exceso de sueño
- Falta o exceso de apetito

Sorpresa



- Aumenta ritmo cardiaco
- Confusión
- Incertidumbre
- Puede hacer emerger otras emociones

La expresión corporal de las emociones



Y tú...

¿Sientes algún otro efecto de las emociones en tu cuerpo?



Después de haber aprendido dónde puedes sentir tus emociones...

Puedes implementar esto con tu osito/a cuando experimente alguna emoción que no sepa controlar.

Le puedes ayudar a identificar la emoción.
Por ejemplo: “eso que estás sintiendo es tristeza”
“estás triste, ¿verdad?”

Posteriormente le puedes preguntar: “¿en dónde sientes la tristeza (o la emoción que esté experimentando)?”

Si tu osito/a no sabe cómo ubicarla, le puedes ayudar preguntándole “si esa tristeza fuera un balón, ¿qué tan grande sería y dónde lo ubicarías?”

REGULACIÓN EMOCIONAL



Regulación emocional: Aprender a hibernar

Con esta actividad obtendrás estrategias para el manejo de emociones a cuidadores durante la crianza de los niños/as.



¿Qué vas a necesitar?
Un lápiz.

A continuación, encontraras una leyenda llamada "la maldición del invierno" que explica el proceso de hibernación. Es importante que la leas en detalle para poder **responder** las preguntas que se presentan debajo de la leyenda. Seguidamente, encontraras la actividad propuesta, en la cual se te sugieren algunas estrategias que puedes implementar para regular las emociones aprendidas hasta el momento.

La maldición del invierno

Cuenta la leyenda que hace muchos años existía una manada de osos llamada *Parentibus*. Vivían en una tierra donde el sol siempre iluminaba el día. Pero, un día llegó una terrible bruja que al observar la felicidad de la manada sintió mucha envidia, por lo cual, los condenó a pasar cada seis meses una época a la que llamó *invierno*.

Los osos no le prestaron mucha atención, sin embargo, cuando llegó el primer invierno muchos de ellos murieron por el frío que no pudieron resistir. La manada entró en desesperación y tristeza por haber perdido a muchos de sus integrantes, por eso entre todos comenzaron a buscar una solución ante esta situación: unos propusieron separarse; otros, pelear contra el invierno y hubo algunos que decidieron retirarse de la manada por el miedo.



La maldición del invierno

Ninguna de estas alternativas funcionó, ya que **el invierno seguía llegando** y muchos osos seguían muriendo. El oso alfa, ante esta situación, propuso recorrer entre todos el territorio en busca de un **refugio para pasar el tiempo de invierno**. Pasaron meses buscando y buscando hasta que uno de ellos encontró un lugar oscuro, cálido y lo suficientemente grande para cobijar a los pocos osos que quedaban de la manada.

Cuando llegó el siguiente invierno, los osos ya estaban preparados para afrontarlo, por lo cual, todos se dirigieron a ese lugar cálido, oscuro y lo suficientemente grande que les permitió pasar esta trágica temporada a salvo. Con el paso del tiempo, lograron vencer el invierno, permanecer a salvo juntos y a su vez, aumentar la cantidad de osos en la manada.



La maldición del invierno

Sin embargo, a medida que pasaban los días, **surgieron nuevos problemas**: los osos más viejos empezaron a discutir porque necesitaban un espacio más grande para poder estirarse, y los más jóvenes alegaban por un espacio donde poder jugar. Las discusiones hicieron que los papás de esos osos jóvenes se pelearan con los osos viejos, situaciones que desafortunadamente causaban que algunos osos se separaran de la manada. Nuevamente, el oso alfa preocupado por la nueva situación, buscó otra alternativa.

Mientras vagaba por el bosque en busca de inspiración, **se encontró con la ninfa de la sabiduría**, quien le dijo que la manada solo sobreviviría si lograban un equilibrio entre la unión y la separación.



La maldición del invierno

En el camino de regreso, *las palabras de la ninfa resonaban en su mente* y la desesperación por ver a su manada separada aumentaba. *Decidió ingresar solo a la cueva y pensar qué podría hacer y, gracias al silencio y la tranquilidad del lugar, se aclararon sus ideas:* se le ocurrió que todos los osos debían tener un espacio seguro y solitario para reflexionar y pasar el crudo invierno.

Desde entonces, cada vez que llega el invierno cada oso se dirige a su propia cueva a **hibernar**.



Tiempo de reflexión

¿Alguna vez has vivido algún invierno (dificultad, problema)? ¿Cuál?

¿Qué has hecho cuando aparece el invierno (dificultades, problemas)?

¿Has sentido que necesitas "hibernar"?

Cuando aparece el invierno, ¿prefieres hibernar solo/a o acompañado/a?

El oso y su cueva: estrategia de regulación

A continuación, encontraras una **situación de invierno** (descrita en la leyenda anterior) y las estrategias que puedes tener en cuenta para regularte.

Recuerda que es un ejemplo, las estrategias las puedes aplicar en otras situaciones.

Un día estaba el osito en su casa muy aburrido porque el oso grande lo había castigado el día anterior por no hacer sus tareas. Sin embargo, el osito no siguió la instrucción del oso grande y decidió prender el televisor para desaburrirse. El oso grande cuando lo descubrió viendo la televisión, se enojó, lo regañó y le rapó el control. Al osito le dio mucha ira, así que jaló del pelaje al oso grande. El oso grande hizo lo siguiente:



El oso y su cueva: estrategia de regulación



Paso 1: Identificó la emoción que estaba sintiendo y le puso un nombre

-> El oso grande se sintió enojado y sorprendido por la reacción del osito (puedes poner lo que sientes, en este caso el oso sintió ganas de pelear).

Paso 2: El oso localizó esa emoción en su cuerpo

- > La ira la localizó en sus garras (las sentía calientes y temblorosas).
 - > Su respiración aumentó (empezó a gruñir).
- Y tú, ¿qué puedes sentir en una situación así?



Paso 3: El oso pensó si esa emoción que estaba sintiendo requería de un momento en la cueva (momento de hibernar) para poder manejarla posteriormente.

-> El oso grande sintió muchas ganas de devolverle el golpe al osito, por lo cual decidió ir a su cueva a hibernar, tal y como les enseñó el oso alfa.



El oso y su cueva: estrategia de regulación

Paso 4: El oso respiró profundo hasta tranquilizarse y dejar de gruñir.

Dentro de la cueva, el oso puso una garra en su pecho y otra en su estómago y respiró profundamente: la idea era que él sintiera la garra posicionada en su estómago moverse cuando el aire ingresara en su estómago y que no se moviera la garra posicionada en su pecho, inhalando durante 4 segundos, manteniendo el aire en el sistema durante otros 4 segundos, y soltando el aire durante 8 segundos. Este ejercicio lo hizo hasta sentirse tranquilo. Al oso también le ayudó poder recordar momentos felices con su osito.



Puedes permitirte pensar y recordar situaciones afectivamente agradables que hayas tenido con el niño/a para **disminuir el estrés** generado por la situación, y hacer emerger una respuesta adecuada. También, **recuerda que es un momento difícil para tu hijo** y que la forma en que tu respondas va a ayudar a que esta situación se repita o no en otro momento.

El oso y su cueva: estrategia de regulación

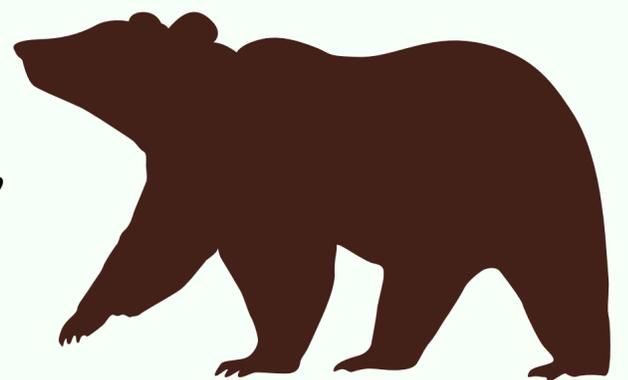


Paso 5: El oso también reflexionó en la cueva

Una vez tratada la emoción, el oso grande pensó aquello que le diría al osito.

Paso 6: cuando se tranquilizó y reflexionó lo que haría a continuación, el oso salió de su cueva

Después de haber respirado y sentirse tranquilo, decidió que era momento de salir de la cueva y actuar de la mejor manera para tomar las mejores decisiones que lo beneficiaran a él y al osito.



El oso y su cueva: estrategia de regulación



Paso 7: Finalmente, llegó el momento de conversar con el osito

El momento difícil pasó y el oso se dirigió hacia donde se encontraba el osito decidido a hablar con él. Le preguntó por qué no siguió la instrucción y por qué le había pegado, **lo escuchó** y le explicó que esa no era la mejor manera enseñándole la estrategia que él había acabado de aplicar: **la hibernación.**

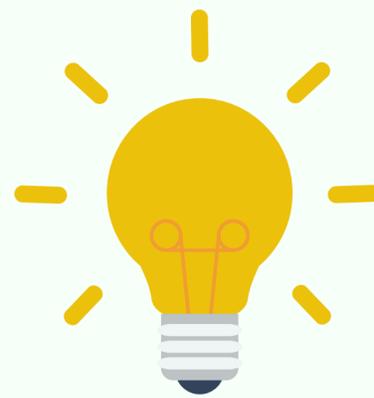
Nota. Recuerda que si tienes dudas de algunos de los pasos anteriores (específicamente el 1, 2 y 3), te puedes remitir a la segunda actividad denominada “Mis emociones: sentir, reconocer y expresar”, para ampliar tu comprensión

INSTRUCCIONES



Aprendiendo a enseñar

Con esta actividad podrás desarrollar herramientas que posibiliten una crianza respetuosa por medio del establecimiento de reglas, instrucciones y sanciones con reciprocidad, basadas en el afecto.



¿Qué vas a necesitar?
Un lápiz.

A continuación, se te presentarán algunas **estrategias** que puedes utilizar al momento de establecer y **brindar instrucciones** al niño/a. Para ello se explicará brevemente en qué consiste cada una y se ahondará en dicha explicación por medio de **ejemplos** puntuales.

Consenso entre los padres sobre las reglas, instrucciones y límites que se van a manejar en la crianza

Para educar a los ositos es importante que entre los **osos cuidadores** se instauren diálogos y **acuerdos** sobre aquello que le van a exigir al osito para que a la hora de corregirlos no existan contradicciones sobre aquello que se le mande hacer.

Ej.: puede ser común que un oso le indique al osito tomarse la sopa para poder salir a jugar, mientras que el otro oso cuidador le dice que no importa, que igualmente puede hacerlo sin tomarse la sopa.

Puedes tener en cuenta:

Que entre los cuidadores se especifique aquello que le van a decir al osito.

Dar instrucciones acordes a la edad del osito: deben ser claras, entendibles y cumplibles (Ej.: ve a recoger los juguetes).

No desautorizar al otro oso cuidador frente al osito, para ello es mejor dialogar en privado: una vez los osos grandes han dialogado a solas y tomado una decisión, ambos se la comunican a su osito.

Tener claro cuáles son las figuras responsables del cuidado para el osito, y otras figuras que puedan desautorizar (abuelos, tíos, etc.).

Pensar siempre en el bienestar del osito.

Postura adecuada al momento de comunicarse con el niño/a

Para explicarle al osito la instrucción o al momento de dirigirse hacia él o ella se recomienda que el oso grande **se acomode a la altura del osito, lo mire a los ojos y se asegure que este también lo haga**. En caso de ser necesario, se recomienda girar ligeramente la cabeza del osito hacia nuestros ojos para **asegurar que se va a prestar atención** a lo que se va a conversar.

Puedes tener en cuenta:

Posicionarte a la altura del osito (arrodillarte de ser necesario).

Usar palabras de las cuales se esté seguro el osito entenderá.

Utilizar un tono de voz adecuado (ni muy alto que parezca un rugido/regañó ni muy bajo que el osito no pueda oír).

Asegurarse que se mantiene el contacto visual (si el osito voltea la cabeza explicarle lo importante de mantener la mirada mientras se habla).

Asegurarse que la expresión facial sea acorde a aquello que se está diciendo (si se está enojado no sonreírle, mostrar cara de enojo).

Dar a conocer la instrucción y asegurarse que el niño/a la entendió

Asegurarse que el osito conoce y entiende la instrucción que se le pide realizar. Para esto se recomienda que una vez explicada la instrucción se proceda a **preguntarle “¿qué es lo que tienes que realizar?”**. Si el osito contesta incorrectamente, se le explicará nuevamente hasta corroborar que verdaderamente entendió lo que debe realizar. Se recomienda evitar frases que lleven el no (por ejemplo, en vez de decir “no podemos salir a jugar”, preguntarle: “¿y si mejor nos quedamos en la casa jugando?”)

Puedes tener en cuenta estas preguntas:

“Y entonces... ¿qué es lo que debes hacer?”

“¿Podrías repetirme lo que debes hacer?”

“¿Es claro para ti lo que te acabo de decir?”

Felicitarlo y premiarlo cuando sigue las reglas o la instrucción

Muchas veces las buenas acciones pasan desapercibidas y cuando un osito realiza las instrucciones o reglas pactadas se ve como “lo que tiene que realizar”. Sin embargo, es importante que cuando el osito siga una instrucción y la cumpla de acuerdo a lo que se pactó, se le debe **felicitar/premiar para reforzar su conducta** y que siga realizándola o cumpliendo con las instrucciones que se le dan. Se debe premiar o felicitar al osito cada vez que esto pase, hasta que se corrobore que aprendió la conducta que se quiere implementar.

Algunas frases que te pueden servir:

¡Wow, que bien lo haces!

Te felicito por haber logrado terminar tus deberes.

¡Muy bien! Lo has hecho excelente.

Me hace muy feliz saber que ya te puedes amarrar tus zapatos solo/a.

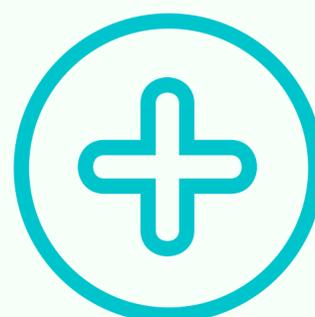
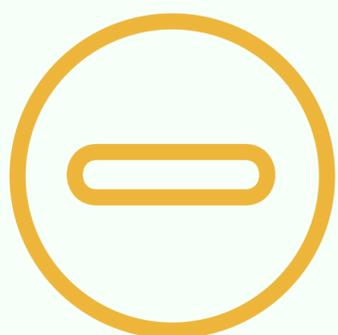
¡Dame esos cinco! (acompañado de chocar la mano).

Acciones reparadoras: cómo el niño puede darse cuenta de su error

Toda **conducta** tiene **consecuencias**, te vamos a explicar cómo funcionan las acciones reparadoras, las consecuencias naturales y coste respuesta.

-> La aplicación de **acciones reparadoras** es la manera de enseñar que cada acto tiene consecuencias (positivas o negativas).

Ej: una consecuencia negativa puede ocurrir cuando se le haya advertido al niño/a que un objeto se puede romper y se rompe; y, una consecuencia positiva, puede ocurrir cuando el niño/a hace sus deberes de forma rápida y esto le permite tener tiempo para jugar.



-> Esta cartilla no te va enseñar a castigar de manera tradicional sino a **corregir adecuadamente los comportamientos** en los cuales tus hijos se vean afectados física y emocionalmente, por ejemplo, comportamientos con consecuencias que no lo ayudan a estar bien consigo mismo, sus profesores, amigos, familiares, etc.

Acciones reparadoras: cómo el niño puede darse cuenta de su error

-> Hablar en **tono firme no implica gritar**: cuando el niño corre algún peligro o hace daño a otros físico o verbal se puede usar siempre y cuando se le explique al niño por qué se alzó el tono de la voz.

Importante: hay situaciones “riesgosas” que es necesario que el niño experimente.

Ej.: caerse cuando está aprendiendo a manejar bicicleta, pues caerse le enseñara a levantarse y seguir.



-> Las **consecuencias naturales** se dan inmediatamente pasa la acción, las cuales se deben explicar permitiendo al niño ser consciente de lo que pasó.

Ej.: si se le advirtió que por saltar en la cama se podría caer y esto sucede, se comprende como una consecuencia natural.

Acciones reparadoras: cómo el niño puede darse cuenta de su error

-> No dejes para mañana lo que puedes explicar ahora.

Ej.: si el niño no siguió una instrucción frente a la realización de sus labores, se le debe explicar por qué no tendrá tiempo para hacer las actividades que más le gustan (ver televisión, jugar videojuegos, etc.).



-> La **acción reparadora** debe ser acorde a la instrucción que no siguió o a la acción que cometió.

Ej.: si golpeó a su hermano, la acción debe ir dirigida a su hermano (pedirle disculpas y hacer algo que lo ayude a sanar) y no dirigida a otra cosa diferente como quitarle el celular.



Acciones reparadoras: cómo el niño puede darse cuenta de su error

-> El adulto debe reflexionar e identificar si la conducta emitida por el niño fue aprendida de él, debido a que muchas veces **los niños aprenden por imitación de los adultos**. En ese sentido, si se le pide al niño cambiar su conducta, es coherente que el adulto también lo haga.



-> Es importante **identificar qué sucede antes** de que el niño cometa la conducta indeseada y **qué sucede después** para identificar **qué es lo que motiva al niño a realizarla**.



Ej.: se descubre que en realidad el niño/a llora o hace “berrinche” para conseguir atención por parte de sus cuidadores porque necesita que compartan tiempo con el/ella.

-> Es **importante avisar** que toda acción tiene una consecuencia.



Algunas estrategias que puedes implementar son (Bados & García, 2011).

CASTIGO POSITIVO:



Se refiere a **presentar al osito un estímulo** (bien sea una conducta o emoción) **que no sea agradable para él**, debido al tipo de respuesta por parte del cuidador o la consecuencia que trae consigo. Para esto recuerda tener en cuenta aquellas **actividades que no le gustan a tu osito** (sin que esto conlleve un trato maltratante).

Ejemplo:

Cuando un osito no quiere comerse su comida y la lanza al suelo se le advierte que su acción tendrá una consecuencia (además de lavar los platos de la cena tendrá que limpiar la estufa); en este caso, el lavar los platos es desagradable para el osito.



Algunas estrategias que puedes implementar son (Bados & García, 2011):

Se busca **enseñar al osito a enmendar su**
SOBRECORRECCIÓN: propio error por medio de acciones que le permitan hacerse cargo de las consecuencias.

Ejemplo:

Al osito que raya la pared se le dice que ese no es un lugar donde se pueda escribir, por lo cual, es necesario limpiar. El oso le dará todos los implementos de limpieza y le instruirá para que lo haga él mismo. Finalmente, se le preguntará en qué lugar se escribe o dibuja, si raya la pared, es importante repetir el proceso hasta que aprenda que este no es un lugar adecuado para escribir.

COSTE DE RESPUESTA:

El propósito principal de esta técnica es **retirar un estímulo que sea agradable para el osito** y con esto, lograr que la conducta indeseada disminuya o se elimine. Hacerle ver al osito que su acción genera un daño que se debe reparar.

Ejemplo:

Cuando un osito está jugando encima de la mesa a la hora de la cena, se le advierte que podría botar la comida. Si esto sucede, deberá encargarse de servirla nuevamente.

Algunas estrategias que puedes implementar son (Bados & García, 2011).

TIEMPO FUERA DEL REFORZAMIENTO POSITIVO

Eliminación de todos aquellos estímulos o conductas dirigidas por el adulto que resultan en recompensas o gratificaciones para el osito. En ese sentido, los osos cuidadores tienden a eliminar aquellas conductas de su parte que resultan gratas para el osito. Se recomienda que el tiempo de exclusión sea acorde a la edad del osito. **La forma correcta de realizarlo es un minuto por edad, por ejemplo, si tiene 5 años, serán 5 minutos.**

Existen varias formas de llevarlo a cabo:

Aislamiento: se pone al osito en un determinado espacio que le resulte “aburrido” por haber emitido una conducta indeseada.

Exclusión: el osito no es retirado del lugar donde se desarrolla la actividad, pero tampoco se le permite ver cómo se continúa realizando.

Sin exclusión: no se le permite al osito participar de la actividad que estaba realizando por haber emitido una conducta indeseada.

Es importante resaltar que los cuidadores, aunque retiran al osito, **deben estar pendientes de lo que le pase al osito** y no deben huir de la situación.

Ejemplo:

En un juego grupal, un osito empieza a golpear y empujar a sus amigos. En esa situación, el oso cuidador le advierte que, si continúa con ese comportamiento, se le sacará del juego. Si es así, el oso cuidador le dirá que como no siguió la instrucción no podrá seguir jugando, por lo cual deberá sentarse fuera del grupo y observar el juego sin poder participar durante un tiempo.



EXTINCIÓN

Ocurre cuando se deja de reforzar una conducta que antes se reforzaba.

Es decir, antes al osito se le alentaban ciertas conductas, pero para lograr esta técnica se debe dejar de alentar lo indeseado. Cabe resaltar que durante este proceso puede surgir algo llamado **estallido de extinción**, ya que se deja de reforzar algo que antes se hacía y como respuesta el osito puede empezar a emitir más esa conducta indeseada para lograr ser alentado como antes. Por lo cual, los osos cuidadores **deben mantenerse** en la posición de no reforzar o motivar esa acción para que se pueda eliminar.

Ejemplo:

Cuando un osito realiza acciones graciosas pero, no permitidas en el hogar como lanzarse de los muebles, a pesar de que los osos grandes le dicen que no puede realizarla, se ríen y de cierta manera lo motivan. Por lo cual, para que el osito deje de realizar esta conducta, se le debe advertir que no la debe realizar y, lo más importante en este caso, es no reírse en este tipo de situaciones para así dejar de motivarlo.

Perdonar (no limitar el afecto)

Se refiere a cuando el osito ha realizado una acción que va en contra de las instrucciones y reglas planteadas en el hogar, bajo ninguna circunstancia se debe retirar el afecto, debido a que en las relaciones entre osos y ositos **el afecto es innegociable**. Por lo cual, ante una conducta indeseada los osos cuidadores deben aprender a perdonar y aplicar una sanción sin retirar el cariño.



Lo que no se debe decir:

"Como rompiste el juguete que te regalé ya no te quiero."

Lo que se recomienda hacer:

1. Validar sus emociones: saber por qué motivo rompió su juguete.
2. Ayudarlo a identificar, ubicar y regular su emoción (puedes enseñarle a respirar para tranquilizarse).
3. Explicarle que hay otras formas de externalizar o expresar lo que siente (hablando contigo, escribiendo, dibujando).
4. Dar a conocer las consecuencias de sus acciones: has roto tu juguete y ahora no tendrás con que jugar.

Nota. Recuerda que tú eres el cerebro que va a regular la conducta del niño, pues él está en un proceso de desarrollo y aprendizaje, por lo cual, tú serás su ejemplo a seguir.



Ejemplos de instrucciones a tener en cuenta:

Categoría	Educación con el no	Crianza positiva
Juego	Ya no puedes jugar más.	Tu tiempo de juego ya terminó, es momento de realizar tus deberes.
Comida	No te puedes levantar de la mesa.	Me gustaría que te sentaras con nosotros a comer.
Comunicación	No grites más/ cállate.	Si hablas de esa forma no comprendo lo que me quieres decir, podrías bajar la voz para hablar.
Pares	No empujes a tu amigo.	Si empujas a tu amigo lo puedes lastimar y él no querrá jugar contigo.
Malas palabras	No digas esa palabra.	Sabes que esa palabra tiene un significado feo porque puedes llegar a herir a alguien.

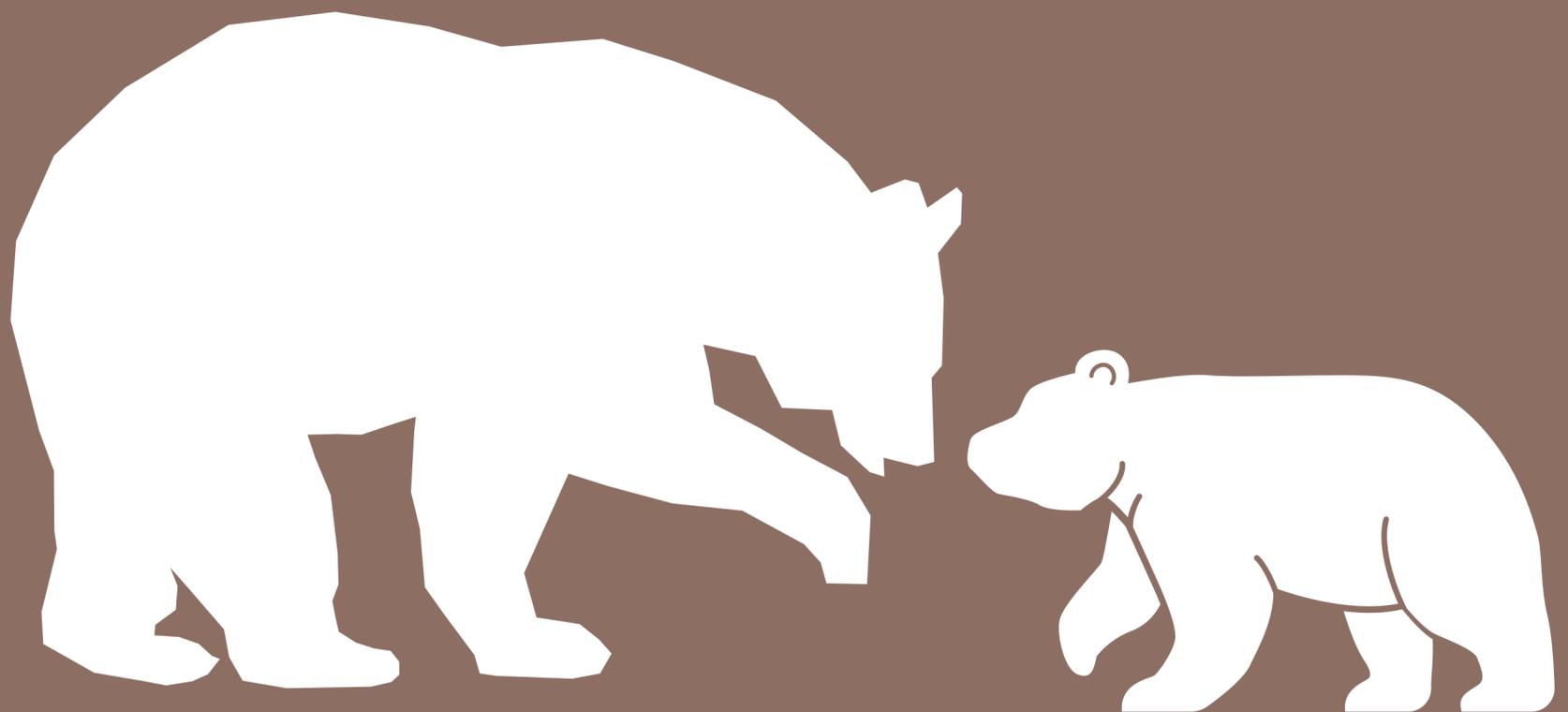
Ejemplos de instrucciones a tener en cuenta:

Categoría	Educar con el no	Crianza positiva
Responsabilidad	¡Te dije que te fueras a bañar! Si no lo haces no sales al parque hoy.	Recuerdas que habíamos acordado que debías bañarte después de desayunar, vamos, te acompaño al baño para que lo hagas.
Reuniones	Vamos a salir así que espero que se comporte bien y no me haga quedar mal.	Vamos a salir y nos vamos a encontrar con tu abuela, recuerda que tú eres muy respetuoso con ella.
Pataleta	¡Te he dicho que te comas tu comida y no la arrojes al suelo!	Como tú botaste la comida, es necesario que la recojas y limpies lo que ensuciaste.
Indemnización	¡¿Por qué le dañaste las tareas a tu hermano?! Si lo vuelves hacer te doy una palmada.	Debes hacerle la tarea a tu hermano porque él duró mucho tiempo haciéndola y tú la dañaste.

Ejemplos de instrucciones a tener en cuenta

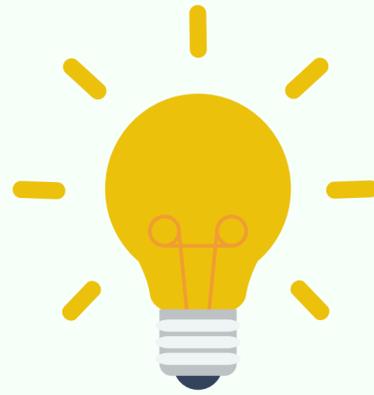
Categoría	Educación con el no	Crianza positiva
Afecto	¡No llores más!	Mientras se abraza al niño se le dice: vamos a tomar un respiro, trata de respirar profundo por la nariz. Cuando te sientas mejor me cuentas qué te hizo sentir mal.
Aprender a compartir	¡Préstale los juguetes a tu amigo, no seas envidioso!	¿Qué pasaría donde tu amigo no te quisiera compartir sus juguetes? ¿Cómo te sentirías tú?
Actividades que ya saben hacer	¡Si no te pones los zapatos en 5 minutos no vamos a ningún lado porque yo ya te enseñé!	Yo ya te he visto amarrar tus zapatos y lo haces muy bien. ¿Te parece si recordamos juntos cómo se amarran tus zapatos?

REFUERZOS



Hora de premiar al osito

Con esta actividad podrás contribuir al proceso de establecimiento o aumento de conductas deseables en el niño/a.



¿Qué vas a necesitar?
cartulina, marcadores, colores,
estrellas (representan los puntos
canjeables).

A continuación, se te presentará una guía que contiene un paso a paso para lograr **establecer o aumentar conductas deseables** en los niños/as. Posteriormente, se te indicará la manera en que lo puedes aplicar por medio de un ejemplo.

Hora de premiar al osito: Promesas de osos

En una promesa de osos es importante **llegar a acuerdos entre aquellos que van a instaurar la actividad**. Para ello es pertinente que los osos mayores se sienten y coordinen aquellas conductas que buscan instaurar o aumentar, las escriban en un contrato y piensen en los premios que se aplicarán por hacer una determinada actividad.



Es pertinente aclarar que esta actividad **debe realizarse únicamente con niños/as que ya tengan la capacidad de comprender lo que se les pide realizar** y expresar sus ideas frente a esta actividad, puesto que realizarlo con niños/as que no hayan desarrollado estas capacidades puede resultar difícil.

Hora de premiar al osito:

Promesas de osos

Es importante que los osos instauren conductas claras y posibles de realizar por los ositos. Estas pueden ser:

Organizar su cuarto: escribir en el contrato que cuando el oso se levante es importante que organice su habitación para recibir un punto o una estrella (premio por realizar la tarea).

Hacer tareas: instaurar en el contrato que las tareas deben estar hechas para determinada hora y si necesita ayuda del oso mayor pedírsela.

Bañarse solo: si es una actividad que hasta ahora va a aprender, es importante que el oso mayor lo dirija las primeras veces y lo felicite con un punto al finalizar. Con el tiempo se esperaría que el osito lo haga por sí solo, si es así se le podrán dar más puntos.

Terminar su comida: ganarán un punto cada vez que se coman todo lo que le sirven en el plato.

Hora de premiar al osito: Promesas de osos

NOTA



Es importante que a la hora de instaurar y explicar el contrato **los osos no gruñan**, ya que así es difícil comprender lo que se quiere decir (saber expresarse y escuchar) y llegar acuerdos.



Los osos mayores deben tener una **herramienta que les permita registrar y llevar el conteo de todas las conductas que los ositos han realizado**, para saber si han logrado progresos o no, **que sea visible** para todos los osos involucrados (por ejemplo, una cartulina en la sala, con los nombres de cada participante, las actividades asignadas y los puntos adquiridos).



Si no lo han logrado, es importante que los osos se vuelvan a reunir para reestructurar las actividades o se sienten con los ositos a renegociar. Una vez lleguen a un **acuerdo**, se procede a firmar.



¡Finalmente llegó la hora de firmar!

Todos los osos pondrán su huella al final de la hoja demostrando su acuerdo para poder empezar con la actividad.

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

La manada de osos puede obtener muchos beneficios al aplicar esta actividad, ya que **se pueden trabajar varias conductas simultáneamente**. Para ello es importante que recuerdes hacer lo siguiente:

1

Los osos mayores deben sustentar o justificar por qué es tan importante recolectar estrellas en términos positivos: **se le debe explicar al osito** que el **objetivo** de realizar esta actividad es potenciar y recompensar algunas acciones deseadas e importantes que él aprenda a realizar para ser un oso fuerte.

También debes **especificar las conductas**: ¡garras a la obra!, pero antes... se deben especificar todas aquellas acciones que se clasifican como deseadas (reforzadas) teniendo en cuenta el contrato conductual ya realizado.

2

3

Llegó la hora de **identificar y establecer cuáles son las cosas que más le gustan al osito** (1er, 2do y 3er puesto). Pueden ser actividades, objetos o demás estímulos que sean materiales o sociales. Esto se puede realizar en conjunto con el osito.

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

Ahora, **deberás establecer cuáles son los puntos** que se van a usar (estrellas, monedas, etc.) y que van a ser canjeables por actividades o estímulos agradables para el osito. **Estos puntos o fichas son las que se le entregarán cada vez que realice una acción deseable.** Estas fichas serán las que se podrán intercambiar por actividades u objetos que son reforzantes y deseables para el osito.

4

5

Es importante **establecer el salario** con el osito: cuántas fichas o puntos va a obtener por cada actividad deseable realizada.

Si el osito **no realizó la actividad, no gana ninguna estrella.** Sin embargo, es relevante **recordarle que es necesario intentar realizar la actividad.** Así que es importante que no te desanimes y te asegures que tu osito tampoco se desanime recordándole que “aunque hoy no ganaste nada mañana lo podrás hacer mejor”.

6

7

¡No dejes de felicitarlo! Es importante no olvidar felicitar cada vez que el osito realiza una conducta deseable, esto lo animará a continuar realizando este tipo de acciones.

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

8

Debe **eliminarse gradualmente el sistema de fichas**, para esto se puede disminuir progresivamente la administración de fichas cuando consideres que el niño/a realiza la actividad de manera autónoma.

Al finalizar, ninguna conducta requerirá de los puntos. Es decir, se deja de administrar fichas (premiar) cuando lleva a cabo esa tarea o actividad que se comprobó que **ya aprendió**.

Es recomendable que **todo este proceso se plantee en un lugar visible para las dos partes** (niño/a - cuidador). Para esto, se aconseja realizarlo en una cartulina.

9

***Nota.** Recuerda que cada proceso de aprendizaje requiere de un tiempo determinado para internalizarlo. Tiempo que varía entre personas, por lo cual, es importante no comparar el proceso del osito con otros. Con el tiempo y dedicación veras los resultados de aquello que esperas en tu osito, por ejemplo, reflejado en una mayor cantidad de estrellas.*

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

Organizar el cuarto

Realizar los deberes académicos

Nombre del niño/a: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	★		★			
	★			★		★

TOTAL: 5

Nota. Visualización del proceso "Recolectando estrellas" para niños/as preescolares

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

Organizar el cuarto

Realizar los deberes académicos

Compartir sus juguetes

Comerse todo lo que esté en el plato

Colaborar con oficios del hogar

Respetar a las demás personas

Hora de premiar al osito: Recolectando estrellas

Nombre del niño/a: _____

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						

TOTAL: 8

Nota. Visualización del proceso "Recolectando estrellas" para niños/as en primaria

VÍNCULOS



Vínculos: Creando juntos

Con esta actividad podrás fortalecer el vínculo entre cuidadores y niños/as.



¿Qué vas a necesitar?
plastilina marrón, negra, blanca,
otros colores opcionales y palillos.

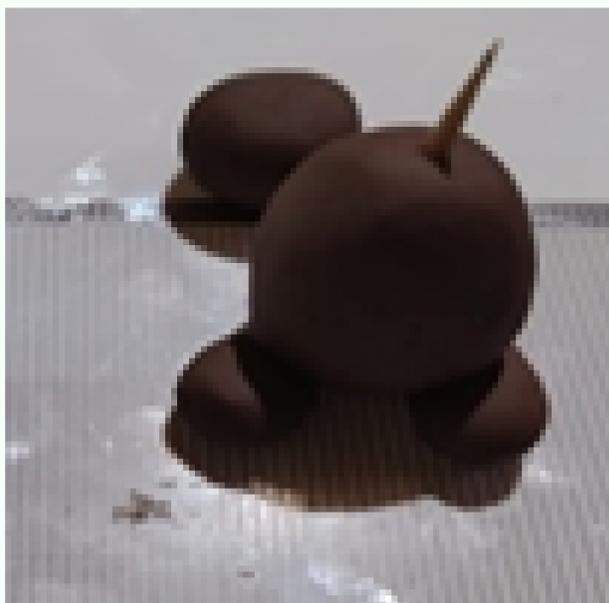
A continuación, se explicará **paso a paso** cómo realizar un osito de plastilina. Para ello es **importante** que estén presentes los cuidadores y el niño en un entorno cómodo para ambos, donde cada uno pueda realizar su oso. Es relevante que la actividad y cada uno de los pasos lo **realicen** al mismo tiempo. Asimismo, es importante resaltar que el oso es quien debe darle todas las **instrucciones** al osito.

Garras a la obra

1. Ubicarse en un espacio iluminado, cómodo y donde no haya riesgo de ensuciar algo con la plastilina que se utilizará. La idea es que oso y osito se sienten uno al lado del otro.



2. Tomar la plastilina marrón y moldearla hasta hacer una bola para realizar el cuerpo del oso. Procura que sea grande.



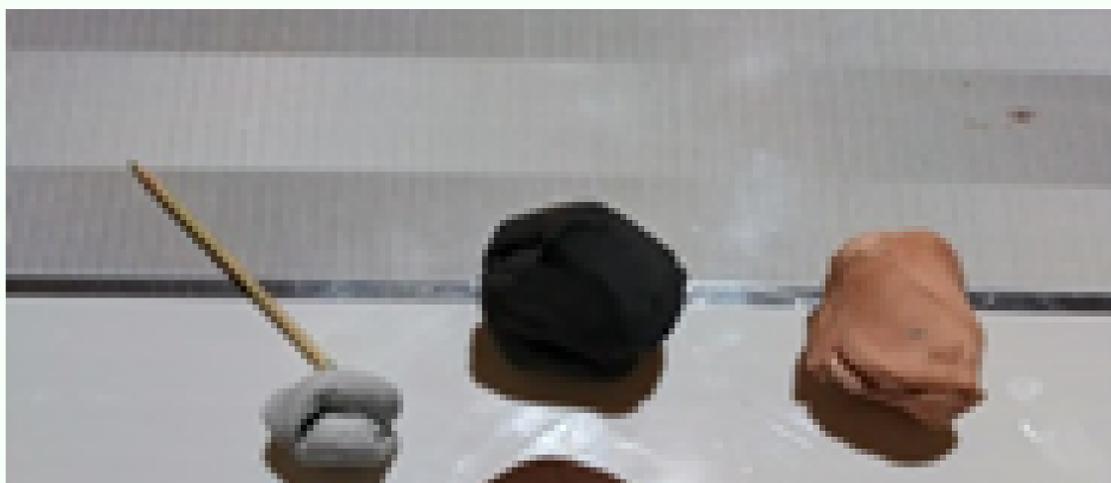
3. Tomar otro trozo de plastilina marrón y moldearla hasta hacer una bola más pequeña que la anterior para la cabeza.

Garras a la obra

4. Ahora es momento de unir la cabeza con el cuerpo, para ello deberás tomar un palillo e insertarlo en la mitad del cuerpo del oso, con el fin de juntarlo con la cabeza. Ten cuidado de no lastimarte en el proceso.



5. Después de unir la cabeza con el cuerpo se le hará un rostro a cada oso. Para ello debes tomar una plastilina del color que prefieras y hacer 3 bolitas muy pequeñas (los ojos y la nariz). Los debes colocar en la cabeza a la altura que desees.



Garras a la obra

6. Ya falta poco para tener nuestro oso. Para las orejas se deben moldear otras dos bolitas pequeñas de plastilina marrón y hacerles una pequeña presión en el centro para lograr el efecto deseado. Recuerda poner las orejas en la cabeza.

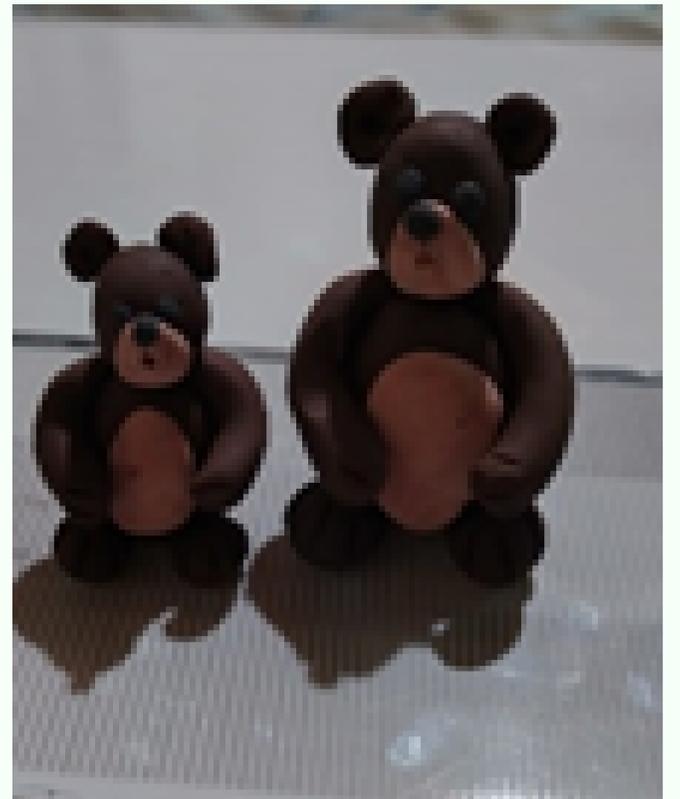


7. A continuación, se realizarán las patas, para ello debes tomar más plastilina marrón y hacer cuatro bolas un poco alargadas y ponerlas en el cuerpo del oso.

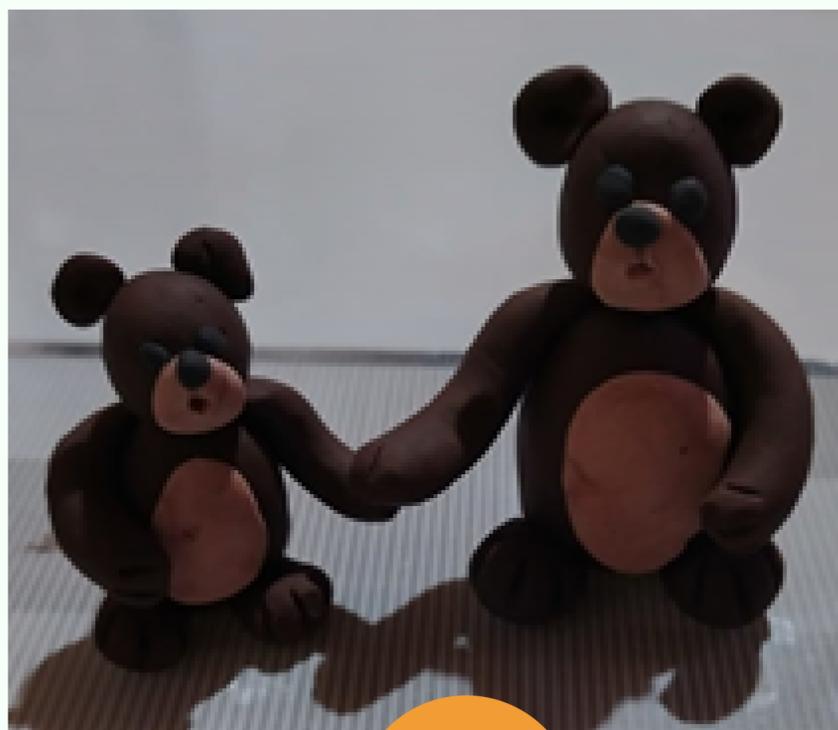


Garras a la obra

8. ¿Y qué más hace falta? Pues bien, el oso debe llevar su colita, para ello deberás tomar un pedazo de plastilina marrón y hacer un bolita.



9. ¡Ahora es momento de usar tu imaginación! Con la plastilina que tengas vas a realizar la figura que quieras (corazón, flor, moño, etc.) y se la obsequiarás a tu compañero de manualidad.



Preguntas al finalizar

1. ¿Fue fácil para ti darle la instrucción al niño/a?

2. ¿En algún momento te llegaste a estresar o sentir una emoción desagradable? ¿Cómo la manejaste?

3. ¿Crees que esta actividad fue útil?

4. ¿La repetirías?

5. ¿Crees que aprendiste algo nuevo de tu hijo/a?

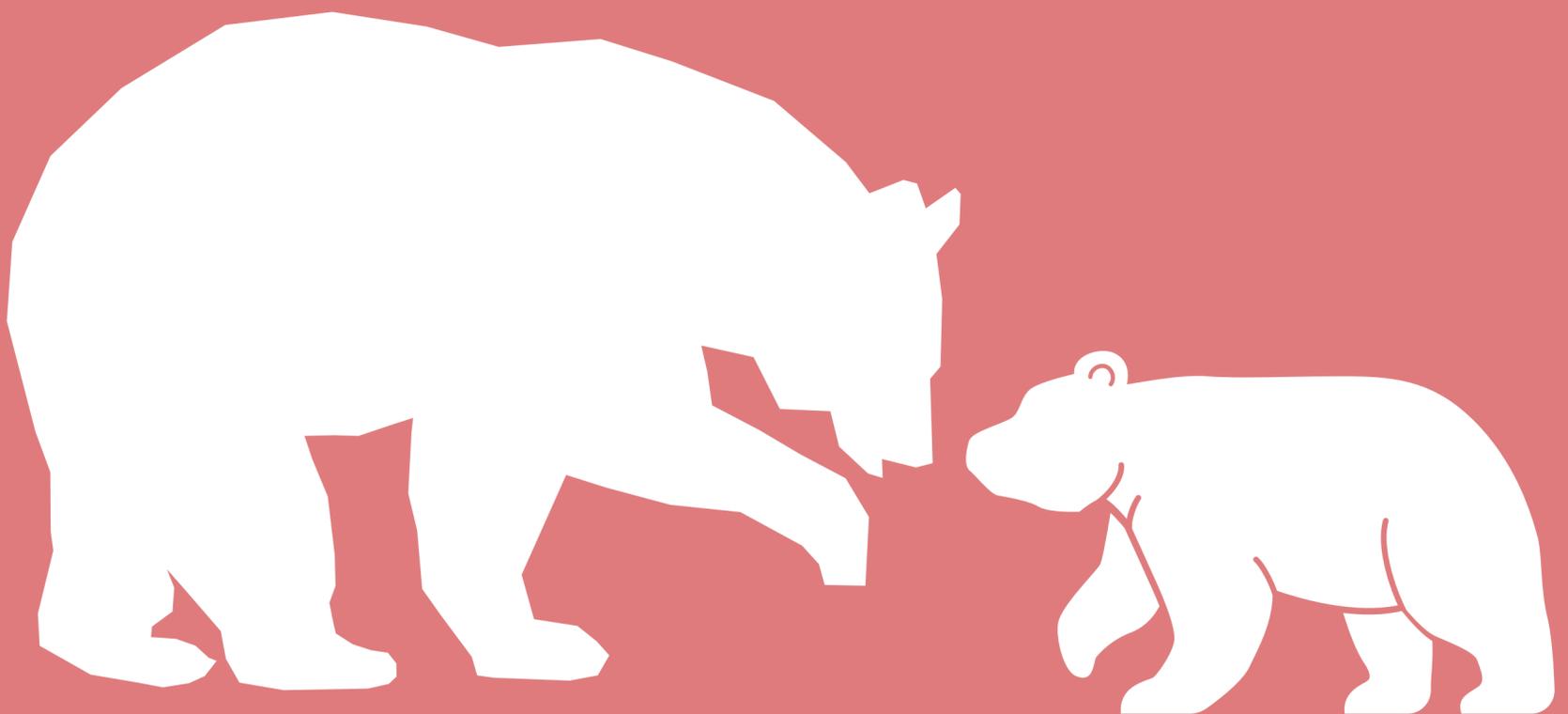
6. Pregúntale a tu hijo/a si aprendió algo nuevo sobre ti

PARA TENER EN CUENTA

Esta actividad nos enseña que el proceso de una crianza respetuosa basada en el afecto es como el osito de plastilina, los comportamientos del niño/a se van moldeando paso a paso dando como resultado un proceso gradual y reiterativo que necesita de mucha paciencia, amor y acompañamiento.

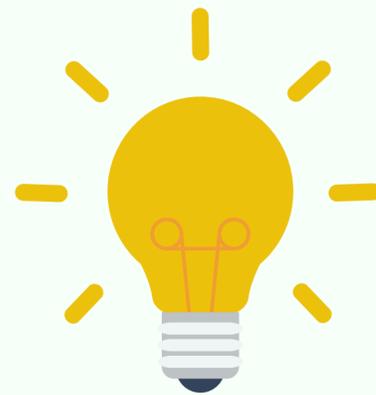


ESTILOS PARENTALES 2



DESPEDIDA

Con esta actividad podrás identificar los aprendizajes que surgen al finalizar todas las actividades.



¿Qué vas a necesitar?
Un lápiz o esfero.

A continuación, se realizarán una **serie de preguntas** que deberás responder con base en lo estudiado y aprendido en cada una de las actividades propuestas. Recuerda utilizar las estrategias brindadas en cada una de ellas para responder.

DESPEDIDA

- 1.** Un día, el osito decide romper un plato porque no le gusta esa comida, el oso grande después de haber hibernado decide:
 - a.** Gritar y amenazar con golpear al osito por su acción.
 - b.** No darle comida durante todo el día.
 - c.** Ignorar al osito y limpiar el desorden.
 - d.** Indagar sobre lo que siente el osito y pedirle que limpie lo que ensucio.

- 2.** Un día el osito pierde un examen de la escuela y el oso grande es citado en el colegio, por lo cual decide:
 - a.** Gritarle y amenazarlo por haber perdido el examen, ya que lo único que tiene que hacer es estudiar.
 - b.** Ignorar la calificación que recibió el osito y la cita en la escuela.
 - c.** Explicarle que esa nota no importa, que no se sienta triste y que la profesora no tiene razón.
 - d.** Indagar sobre por qué le fue mal, validar sus emociones y asistir a la citación del colegio.

DESPEDIDA

3. Un día el osito tiende la cama recién se despierta, acción por la cual se siente orgulloso. Ante este nuevo hecho el oso decide:

- a. Decirle que ese es su deber y que espera que lo siga haciendo.
- b. Ignorar la acción del osito.
- c. Decirle que no es necesario que lo haga.
- d. Felicitarlo y motivarlo a que lo siga haciendo, pues es una de sus responsabilidades.

4. Un día el osito se enoja porque no le quieren comprar un juguete y le pega al oso. El oso decide:

- a. Pegarle para que aprenda a respetar.
- b. Decirle que ya no quiere al osito por lo que le hizo.
- c. Ignorar el golpe y comprarle el juguete.
- d. Respirar, expresar su enojo y explicarle que a las personas no se les puede pegar porque les duele y no es la manera de solucionar un desacuerdo.

DESPEDIDA

5. Un día el osito está con sus primos y pierde en un juego de carreras, por lo cual toma el carro y se lo lanza en la cara a uno de sus primos. El oso decide:

- a. Gritarle y amenazarlo con golpearlo para que respete
- b. Regañarlos a todos para que dejen de pelear
- c. Regaña al primo por no dejar ganar al osito
- d. Retirarlo momentáneamente del grupo y explicarle que es normal perder a veces y no es adecuado golpear a las personas.

6. Un día el osito se acerca al oso para mostrarle su tarea, pero el oso lo ignora porque está ocupado en una reunión de trabajo. ¿Qué debió haber hecho el oso?

- a. Empujarlo para que se vaya porque el osito sabía que estaba en una reunión y no debía molestar.
- b. Lo que hizo el oso es correcto porque está ocupado.
- c. Dejar que el osito se quede con él en la reunión.
- d. Pedirle disculpas, abrazar al osito por ignorarlo y explicarle que la próxima vez le puede mostrar la tarea cuando termine de trabajar.

DESPEDIDA



¡Bien hecho!
Ahora vamos a descubrir si hubo algún cambio en tu estilo parental.

Ya terminadas las preguntas, cuenta el número de opción A, de opción B, de opción C y de opción D que obtuviste (por ejemplo, si marcaste en dos preguntas la A, tienes 2 puntos para la opción A y así con las demás).

Puntaje obtenido por cada respuesta:

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

DESPEDIDA

A

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra A, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **autoritario**.

B

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra B, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **negligente**.

C

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra C, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **permisivo**.

D

Si la mayoría de tus respuestas apuntaron a la letra D, probablemente te caracterizas por tener un estilo parental **democrático**.

NOTA

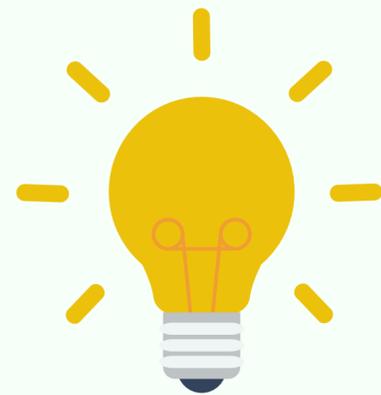
Si deseas recordar que significa cada estilo parental puedes remitirte a la actividad “cuento: te quiero, pero a veces te quiero”.

REGULACIÓN EMOCIONAL 2



TERMÓMETRO

Con esta actividad podrás verificar cómo avanzas en tu tarea de implementar un estilo de crianza con respeto en el hogar y en la regulación de tus emociones.



Se te brindará un **termómetro** con distintos colores para que verifiques o corroborees cómo vas en tu ejercicio de manejo emocional y de parentalidad de acuerdo con lo implementado en esta cartilla.

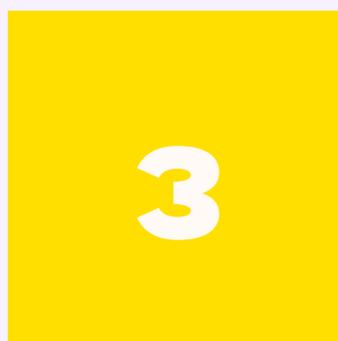


El termómetro es **una guía** que te ayuda a ubicarte en la cartilla, específicamente con los avances que has tenido y lo que puedes hacer cuando no has visto mejoras.



Encontraras **un color** que define en qué parte del proceso vas de acuerdo a lo que sientas en el momento.

¿CÓMO TE SIENTES HOY?



¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Verde:

¡Me encuentro muy bien!

Ha sido un proceso que requiere de paciencia, comprensión y tiempo, pues siempre hay nuevas cosas que como cuidador debo aprender. Me siento muy **feliz** por el trabajo que he realizado.

La relación con mi osito ha mejorado mucho, es capaz de seguir instrucciones y de escucharme, **el estrés ha disminuido.**

Considero que la manera en que le enseñé a mi osito aquello que debe o no hacer ha ido mejorando, pues **no tengo la necesidad de recurrir al castigo físico** para que me obedezca o siga la instrucción...

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Verde:

¡Me encuentro muy bien!

...Sin embargo, sé que hay cosas que puedo hacer mejor por el bienestar de mi osito, pues es importante conectarme y comprender sus emociones.

¡Felicitaciones!

Has logrado establecer una **crianza con respeto**. Ahora puedes **compartir lo aprendido** con otros osos, para que así puedan mejorar su relación con su osito.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Verde:

¡Me encuentro muy bien!

Para **verificar** que vas por buen camino, recuerda volver a responder las preguntas del:

-Cuento: te quiero, pero a veces, te quiero -> verifica si tus respuestas corresponden al estilo democrático que buscamos implementar. Recuerda ser honesto con tus respuestas y **seguir premiando** a tu osito cuando logre cumplir todas aquellas instrucciones que le informas.

-Despedida -> después de haber realizado todas las actividades y ver buenos resultados es necesario realizar una serie de preguntas para saber si las respuestas se relacionan con el estilo de crianza democrático. Si consideras necesario repetir alguna actividad ¡hazlo! lo importante es aprender.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Amarilla:

Estoy bien, pero creo que lo podría hacer mejor

La **mayoría** del tiempo me siento **feliz y tranquilo** con mi osito, pero hay veces que **me estreso** y siento ganas de gritar porque creo que él no me escucha o que yo no sé explicarle de manera adecuada lo que debería aprender.

El uso del **castigo ha disminuido**, pero siento que es necesario seguir implementándolo.

Es importante que entiendas que el hecho de sentirse estresado no está mal, pues los cambios requieren de un proceso que se da de manera paulatina. Por tal motivo **es importante continuar** y reflexionar aquello que se deba cambiar en la práctica o en la manera como se den las instrucciones.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Amarilla:

Estoy bien, pero creo que lo podría hacer mejor

Recuerda que estás en el proceso de establecer una crianza con respeto, **no te desanimes** porque falta muy poco.

Sigue implementando lo estipulado en los puntos:

-Aprendiendo a enseñar -> te ayudará a recordar cómo dar instrucciones a tu osito y qué consecuencias puedes aplicar que no sean el uso del castigo físico.

-Creando juntos -> vuelve a realizar alguna actividad en conjunto con tu osito para reforzar el vínculo y poner en práctica el seguimiento de instrucciones (ya repasada la actividad **Aprendiendo a enseñar** donde se te aconseja cómo darlas).

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Naranja:

He visto pocos cambios, ¿qué más debería hacer?

He tratado de establecer diálogos con mi osito, al principio me siento tranquilo porque creo que me ha entendido y sabrá lo que debe o no hacer, pero al pasar los días vuelve a equivocarse, y **mi estrés aumenta**, me hace sentir muy **enojado** y las manos me tiemblan.

Has sido muy valiente por haber intentado cambiar y mejorar la relación con tu osito al establecer algunas técnicas que te hemos enseñado; recuerda que para lograr la meta **es importante validar tus emociones** y saber qué hacer con ellas.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Naranja:

He visto pocos cambios, ¿qué más debería hacer?

Puedes dirigirte a los puntos:

-Mis emociones: reconocer y expresar -> acude a esta sección para recordar que nuestras emociones pueden ser agradables o desagradables y que son igual de importantes y se pueden expresar de muchas formas, debemos sentirlas, entenderlas y tratar de manejarlas de la mejor manera.

-Aprendiendo a enseñar -> esta sección te ayudará a dar instrucciones y consecuencias a tu osito y a no relacionarlos con el golpe.

-Recolectando estrellas -> esta actividad te ayudará a premiar a tu osito cuando logre seguir las instrucciones que le has dado. Recuerda que no es recomendable establecer más de 4 cambios en las conductas del osito.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Roja:
Hay muchas dificultades en la relación con mi osito, no he visto cambios.

Me siento muy **enojado, estresado o desesperado**, no sé la manera adecuada de hablarle a mi osito para explicarle aquello que debe o no hacer, la única solución que encuentro para que me obedezca es por medio de los **gritos y en ocasiones el golpe**, de otra forma no lo hace.

Has sido muy valiente por querer cambiar y mejorar la relación con tu osito, así que no te preocupes, **recuerda que la crianza es un proceso que necesita de tiempo y reiteración** para lograr los resultados esperados.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Roja:
Hay muchas dificultades en la relación con mi osito, no he visto cambios

Asimismo, es importante saber que el proceso para lograr una crianza respetuosa implica en gran medida cómo te sientes como cuidador, debido a que las emociones median el proceso.

Por lo cual, es importante el **cuidado emocional** de los padres.

¿En qué zona te encuentras hoy?



Zona Roja:
Hay muchas dificultades en la relación con mi osito, no he visto cambios

Recuerda perseverar en la tarea, para ello acude a los puntos:

-El oso y su cueva -> estrategia de regulación -> te ayudará a encontrar tu espacio de regulación emocional, recuerda que es normal sentirse frustrado, estresado y enojado.

-Recolectando estrellas -> te ofrecemos una estrategia interactiva para emplear con tu osito para lograr que siga las instrucciones. Ponla en práctica o si ya la pusiste y no lo lograste, inténtalo nuevamente.

**¡Muy bien!
Por esforzarte e
interesarte en el
proceso, tú también
mereces un
reconocimiento**

Cartilla para cuidadores: crianza con respeto

CERTIFICADO OTORGADO A

POR HABER COMPLETADO Y APRENDIDO DE
MANERA EXITOSA A:

**GUARDAR SUS GARRAS Y ABRAZAR A
QUIEN AMA**



Referencias

American Psychological Association. (2020). Emotion. APA Dictionary of Psychology. Recuperado el 22 de marzo del 2021, de <https://dictionary.apa.org/emotion>

Bados, A., & García, E. (2011). Técnicas operantes. Facultad de Psicología, Universidad de Barcelona, 1-51.
<http://hdl.handle.net/2445/18402%5Cnhttp://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/18402>

Ramírez, M. (2005). Padres y desarrollo de los hijos: prácticas de crianza. Estudios pedagógicos (Valdivia), 31(2), 167-177.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052005000200011>

Torío, S., Peña, J., e Inda, M. (2008). Estilos de educación familiar. Psicothema, Vol. 20 (1), 62-70



NO OLVIDES SEGUIR APRENDIENDO

Te recomendamos **visitar otros sitios web** donde puedes aprender más del tema:

<https://tratobien.org/familias.html>

<https://crianzapositiva.org/blog/>

<https://crianzaenflor.cl/blog/>

Algunas páginas en **Instagram** que hablan sobre el tema:

<https://www.instagram.com/niunapalmadita/>

<https://www.instagram.com/mindheart.kids/>



Recuerda
compartir lo
aprendido con
otros osos.



Pontificia Universidad
JAVERIANA
Colombia

Creada por: **Stephanie Angulo, Natalia Prieto y Maria Isabel Silva**

2021