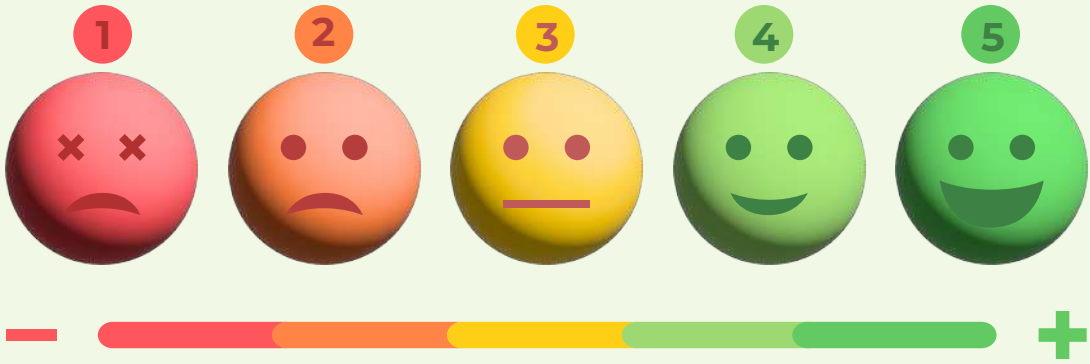


Cápsula 17: Mantener la calma ante los berrinches

¿Te gustó el audio de Juega Conmigo esta semana sobre “Mantener la calma ante los berrinches”?

Califícalo del 1 al 5, donde 1 es lo más bajo y 5 lo más alto.



¿Qué fue lo que aprendiste del audio?



Cuéntanos

Handwriting practice lines for the 'Cuéntanos' section.

Actividad 1
0 a 12 meses

Reconocimiento de mis emociones



Importante:

Los cuidadores son el espejo de las niñas y niños, por eso es importante aprender a reconocer nuestras propias emociones para poder comunicárselas a ellas y ellos. De esta manera podemos comprender cuando nuestras hijas e hijos se encuentran en una situación complicada.



En compañía de los cuidadores primarios de la niña o niño llenen el siguiente cuadro, en el que podremos identificar diversas situaciones a enfrentar controlando nuestras emociones. Puedes apoyarte en las emociones que te proporcionamos.

Situación	Emoción	Como solucionar controlando mi emoción
-La niña o niño tiene cólicos durante la noche que le han durado más de 1 hora.	Preocupada, triste	Pidiendo apoyo de algún familiar para alejarme un poco y tratar de tranquilizarme.
-La niña o niño solo quiere que lo tenga cargado porque está enfermo y tengo que realizar los quehaceres.		
-La niña o niño llora cuando lo dejo porque tengo que salir a trabajar.		



Posibles evidencias a entregar:

Comparte una fotografía de la actividad con tu facilitador



Objetivo:

Entender qué ocurre en el cerebro en las situaciones estresantes.

¿Qué necesitas?

Entra en este link, o escanea el código QR para ver el video de apoyo :
https://www.youtube.com/watch?v=lumPF_Av5SM



Vamos a representar las partes del cerebro con la ayuda de la mano. Levantamos una mano y mostramos la palma.



El área marcada con un círculo representa el tallo cerebral, responsable de la respuesta de huida, del ataque o de la paralización. Es la parte del cerebro más primitiva, llamada también cerebro reptiliano.

El pulgar representa el cerebro límbico, encargado de las emociones.

A continuación, doblamos los demás dedos sobre el dedo pulgar (y, por lo tanto, ahora mostramos un puño). Esto representa la corteza. En la corteza prefrontal (la parte frontal del puño) se encuentran el pensamiento racional y el control emocional.

¿Qué sucede cuando nos encontramos en una situación estresante y perdemos el control? Destapamos nuestra tapa, es decir, abrimos la mano bien abierta y mantenemos el pulgar en su sitio, con los demás dedos hacia arriba. Nuestra corteza prefrontal no funciona. En este estado no

podemos pensar y no nos comportamos racionalmente, comenzamos a gritar, golpear o decir cosas que después nos podamos arrepentir.

¿Es este un buen momento para intentar resolver problemas? ¿Por qué?

Para poder recuperar el acceso a la corteza prefrontal (mientras, volvemos a cerrar la mano, suavemente) debemos esperar un momento. Podemos respirar, contar hasta diez, pasear, bañarse, leer un libro, o cualquier otra actividad que nos ayude a relajarnos.

Cuando nuestras niñas y niños se encuentran peleando, gritando o haciendo un berrinche su corteza prefrontal se encuentra destapada. Como adultos debemos mantener la calma para que ellos puedan controlarse. Esto se debe a las neuronas espejo que van a reaccionar igual que las que tienen enfrente.

Posibles evidencias a entregar:

Comparte con tu facilitador una foto de la carita que te agrado realizar y no olvides colócarle el nombre de la emoción que te recuerda.

Recuerda que es importante compartir la crianza de niñas y niños en pareja.

Es una labor de dos.

Tips o recomendaciones:

Es importante que el **padre o cuidador hombre** acompañe el **desarrollo de su hija o hijo**. Para ir tomando un **rol más activo** puedes ir realizando con tu pareja **actividades cotidianas** como: **jugar juntos en familia** (inventar historias con finales divertidos o inesperados), elegir los alimentos que tomará la familia, **acompañarles a la escuela**, asistir a las **reuniones de la escuela**. **Son acciones que pueden realizarse de manera conjunta.**