

Cápsula 18: La Angustia de la Separación

¿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

Actividad 1
0 a 12 meses

Canción
“cuando te vas”



Quando salgas de casa puedes cantarle a tu hija o hijo, de esta manera establecerán una rutina de despedida y empezarán a relacionar la canción con la partida de mamá o papá, te sugerimos la siguiente canción:

*“Cuando te vas, me dices adiós,
al rato regreso, abrazo me das.
Cuando regresas, tu mano me dice:
hola, como estás y un beso me das.*

*Hola, hola, ya llegué, hola, hola,
regresé.
En verdad te quiero mucho, si me voy
te avisaré.
Hola, hola, ya llegué, hola, hola,
regresé.
En verdad te quiero mucho si me voy
te avisaré.*

*¿Ya te vas mamá?
Sí, pero al ratito regreso.”*



Posibles evidencias a entregar:

Comparte una fotografía de la actividad con tu facilitador

Actividad 2

1 a 5 años

Ahí está, no está



Objetivo:

Entender qué ocurre en el cerebro en las situaciones estresantes.

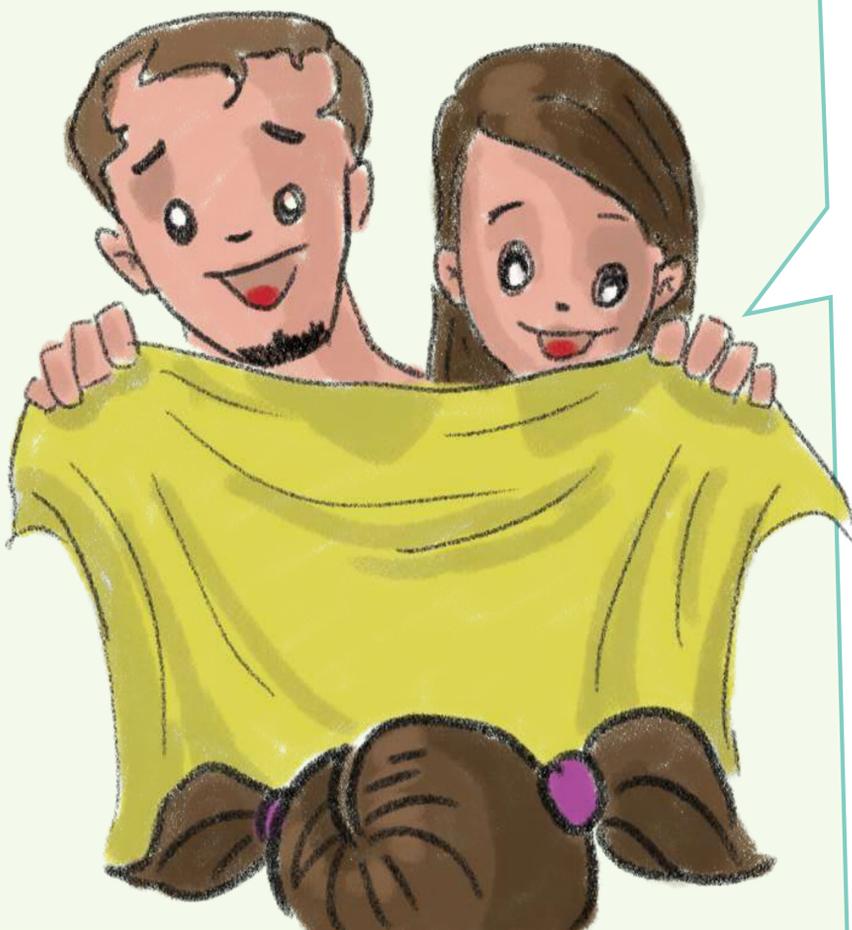
¿Qué necesitas?

música de "ahí está, no está", grabadora, tapetes o cojines.

Para esta actividad ayudaremos al desarrollo de su sentido de permanencia, por lo que necesitaremos una manta o pañuelo.

★ Acostaremos al bebé en un lugar cómodo y fresco y nos colocaremos frente a ella o él.

★ Con ayuda del pañuelo o mantita nos taparemos el rostro mientras cantamos la siguiente canción:



Ahí está, ¿no está?
Esta... ¡no está!
¡no está! Ahí está.
Que cosa tan extraña, no lo puedo comprender
Cuando algo aparece, para desaparecer.

Ahí está, ¿no está?
Esta... ¡no está!
¡no está! Ahí está.

Que magia en el espejo,
hay un niño igual a mí,
Se esconde si me escondo,
si lo miro vuelve ahí.

Ahí está, ¿no está?

Esta... ¡no está!
¡no está! Ahí está.

Las cosas siempre existen,
aunque no las puedes ver,

Se esconden de tus ojos,
pero vuelven a aparecer.

Ahí está, ¿no está?
Esta... ¡no está!
¡no está! Ahí está.

Actividad 3

3 a 5 años

Como me siento hoy



¿Qué necesitas?

Termómetro de las emociones que anteriormente utilizamos para Colección de Apapachos.

¿Qué necesitas?

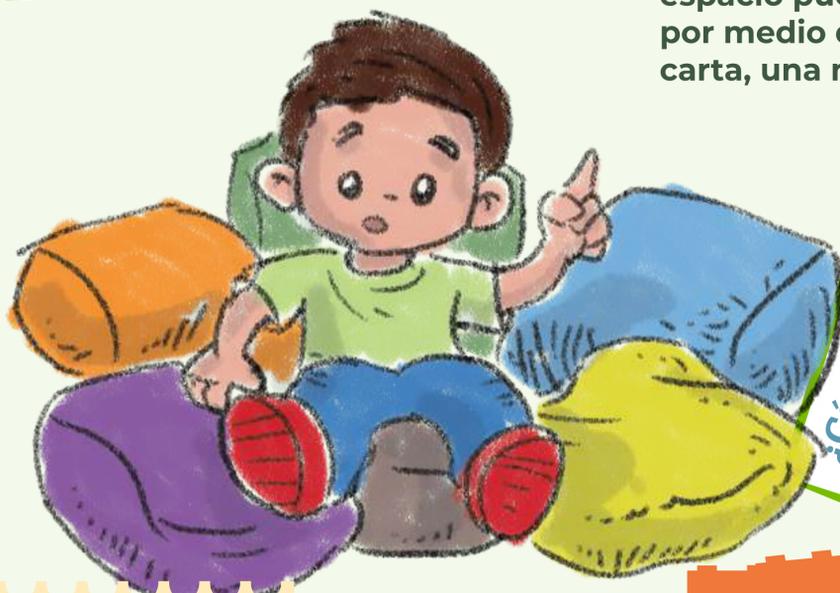
Música relajante, grabadora, tapetes o cojines, colores, crayolas, hojas blancas u hojas de colores.

Pedimos a la niña o niño que se sienten en un lugar cómodo, puede ser en tapetes, colchonetas o cojines.

Con ayuda del termómetro de las emociones se le pedirá que señale como se siente cuando su mamá o papá se va de su lado.

Ahora, la mamá o papá le señalará a su hija o hijo como se siente cuando se va de su lado durante el día.

Se les pide que expresen a sus hijas e hijos cuanto los quiere y en este espacio pueden mostrar ese cariño por medio de un abrazo, un beso, una carta, una mirada, una sonrisa.



Posibles evidencias a entregar:

Comparte con tu facilitador una foto de la carita que te agrada 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: **acompañarles a la escuela** (asistir a las reuniones de la escuela, 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.**

¿Cómo me siento?



Muy enfadado



Enfadado



Serio



Muy contento



Contento



Triste



Muy triste