



UNAH

UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE HONDURAS



Cómo Ayudar en Tiempos de Crisis

Dedicado a niñas y niños de 6 a 12 años y sus padres



DESARROLLO Emocional

“El desarrollo emocional o afectivo se refiere al proceso por el cual el niño construye su identidad (su yo), su autoestima, su seguridad y la confianza en sí mismo y en el mundo que lo rodea, a través de las interacciones que establece con sus pares significativos, ubicándose a sí mismo como una persona única y distinta.



A través de este proceso el niño puede distinguir las emociones, identificarlas, manejarlas, expresarlas y controlarlas. Es un proceso complejo que involucra tanto los aspectos conscientes como los inconscientes”.



Actividades para un desarrollo emocional sano en tiempos de crisis

El juego del globo

La técnica del globo es un juego que nos ayuda a fomentar la relajación a través de una correcta respiración

1. Necesitamos un espacio amplio y globos de colores.
2. Debemos inflar un globo tanto que el globo explote, luego inflar otro globo y dejar que expulse el aire lentamente manipulando la boquilla.

3. Después le pediremos a los niños que cierren sus ojos y se imaginen que se convierten en globos mientras toman aire. Luego, les solicitaremos que expulsen el aire lentamente como si fueran globos.

4. Tras hacer esto pediremos a los niños que nos cuenten situaciones en las que se sienten como globos, situaciones en las que no pueden soportar o tolerar algo. Entonces, les invitaremos a que nos indiquen cómo lo han resuelto, ofreciendo alternativas si necesitasen ayuda para tomar conciencia de esas situaciones.



Algunas personas pueden encontrar que pintar es lo que les mantiene emocionalmente equilibrados. No es necesario que tengas talento, el proceso de catarsis emocional es la auténtica obra de arte



1. Dale al niño una hoja de papel y facilítale colores, marcadores, lápiz y borrador.

2. Dile que dibuje lo que está sintiendo y lo que le haría feliz.

3. Que utilice los instrumentos que quiera para desahogarse.

4. Y luego que los pinte dependiendo la emoción que el niño presente.

De forma marcada o suave como el niño lo esté experimentando le ayudara a desahogarse.



El objetivo es el autoconocimiento esto dará fortaleza.

1. Se les pide que apunten su nombre y apellido. Después, en una de las hojas, se les pide que con cada letra de su nombre apunten las cualidades que consideran que tienen (si el nombre es muy largo, puede pedirse que lo hagan solo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: Buena, enérgica, amable, segura, agradable, lista, trabajadora y asertiva.

2. En la otra hoja, se les pide a los niños que escriban el nombre de alguien que haya influido en su vida, entonces deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos. De este modo se crea un vínculo entre el auto concepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.



Enseñarles a

RESPIRAR



Se pueden usar diferentes animales para este juego.

1. La respiración de Spiderman, tomar aire y al soltarlo, lanzar los brazos adelante.



2. La respiración de cocodrilo, al inspirar abrir los brazos como la mandíbula de un cocodrilo, al espirar dejarlos caer, finalmente quedarse quietos y ver la inspiración y la espiración y las partes del cuerpo que se mueven.



[HTTPS://YOUTUBE.BE/
-26VGUTGCS](https://youtu.be/-26VGUTGCS)

JUEGO DE LA SEMILLA

1. Con música relajante de fondo y luz tenue, simbolizaremos el crecimiento de un árbol. Comenzaremos por ponernos de rodillas en el suelo con la cabeza agachada y los brazos extendidos hacia adelante, como si fuésemos gatitos desperezándose.

2. Somos una semilla que, al son de la música, va creciendo y convirtiéndose en un árbol grande con hermosas ramas, que serán nuestros brazos extendidos hacia arriba cuando estemos de pie. Este ejercicio es ideal para hacerlo con ellos por la noche, antes de acostarlos.



El cuento de la Tortuga

- El cuento de la tortuga, desarrollado por Schneider, es magnífico para fomentar habilidades de autocontrol.

En el enlace se narra la historia de una pequeña tortuga que se enfadaba por todo y explotaba con gran facilidad. Un día, tras sentirse sola y aislada, se encuentra con una sabia tortuga que le da un truquito para controlarse cuando se enfada: meterse en su caparazón, contar hasta calmarse, frenar sus pensamientos y relajarse

- Este cuento es ideal para narrarlo a niños. Para favorecer la puesta en práctica de esta habilidad podemos darles una un papelito con una tortuga cada vez que realicen el ejercicio en una situación de tensión.



LA TORTUGA

Esta es la historia de una pequeña tortuga a la que le gustaba jugar a solas y con sus amigos. También le gustaba mucho ver la televisión y jugar en la calle, pero no parecía pasárselo muy bien en la escuela.

A esa tortuga le resultaba muy difícil permanecer sentada escuchando a su maestro. Cuando sus compañeros y compañeras de clase le quitaban el lápiz o la empujaban, nuestra tortuguita se enfadaba tanto que no tardaba en pelearse o en insultarles hasta el punto de que luego la excluían de sus juegos.

Míralo aquí:

[https://
youtube.be/
riwGSIUkXRs](https://youtube.be/riwGSIUkXRs)

Pintar Mandalas

Pintar mándalas no solo favorece la relajación y la reflexividad, sino la capacidad de concentración y la habilidad creativa.

En librerías y en internet encontramos numerosas alternativas adecuadas para ellos que les encantarán.

Pintar mandalas es uno de los juegos de relajación que más repercusión ha tenido en los últimos años.



Arrugar papeles, aplastar bolas, garabatear



Garabatear, arrugar papeles o aplastar bolas blanditas tipo anti-estrés es otro juego maravilloso para ayudarles a canalizar sus emociones negativas. Además, al mismo tiempo favorecemos el desarrollo de la motricidad fina, ya que les ayudamos a fortalecer los músculos de sus pequeñas manos.

DESARROLLO

Social



El desarrollo social del niño es el proceso en el cual el niño aprende a relacionarse con los demás. En este proceso los niños adquieren diferentes conductas, valores, creencias, normas morales, reglas sociales que les permiten relacionarse con su familia, hacer amigos, vínculos, alianzas y ser parte de diferentes grupos sociales.



Es importante destacar que, el desarrollo social del niño va más allá de las relaciones que este tenga con las demás personas, sino que incluye las normas que le permiten ser parte de una sociedad, el aprendizaje social mediante la imitación de los padres y personas significativas en su vida, las vivencias que tenga en su día a día y la interpretación que le dé a las mismas.



El desarrollo social del niño es importante porque:

- Le permite al niño definirse como persona.
- Define la autoestima del pequeño y como cree que los demás lo ven.
- Adquiere las habilidades para resolver situaciones sociales.
- Aprende las reglas y normas sociales implícitas y explícitas.
- Aprende valores, límites y adquiere conocimientos académicos a través de las relaciones interpersonales.
- Define sus reglas y valores personales.
- Explora el mundo junto a sus pares y aprenden juntos.
- Aprende y sigue normas sociales que lo hacen parte de una sociedad, de una cultura que impacta en su autoconcepto.
- Se identifica con un grupo social.
- Establece su concepto de familia o pareja.
- Definen qué quieren ser a futuro.
- Capacidad para sentir gratificación por logro, le otorga significado al éxito.
- Independencia.



Veamos cuáles son los factores a considerar para convertirnos cada vez más en un significativo apoyo para el crecimiento de nuestro hijo.

- El proceso de socialización no tiene fin, sino que se mantiene a lo largo de la vida de nuestro hijo.
- El desarrollo de la afectividad depende en gran medida de la interacción social que tenga el niño, el cómo se relacione con el otro y cuán positivas pueden ser sus vinculaciones. De esta manera, el niño irá creando métodos, descubriendo recursos internos que le permitirán crear lazos sociales importantes dentro y fuera de la familia.
- La familia es el primer círculo social en el que se encuentra inmerso el niño, por lo que los vínculos que establezca en la familia dentro serán su principal guía para los que vaya creando a lo largo de su vida.
- Las bases de la socialización se establecen en la infancia, es por ello que esta etapa de la vida se considera tan relevante para el desarrollo social del niño.
- De acuerdo a como se vaya dando el desarrollo social del niño, irá adquiriendo aprendizaje que tendrán gran anclaje en su vida.

Actividades y Consejos para un desarrollo social del niño positivo

Etapa entre los 6 a 9 años de edad

Entre los 6 a 9 años en el desarrollo social del niño aprende las reglas sociales y se comienza a interactuar con otros de forma más cotidiana y activa. Aquí no solo es consigo mismo el desarrollo psicosocial no solo ocurre con su familia sino con otros.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos con el desarrollo social del niño durante esta maravillosa etapa entre los 6 y 9 años de edad?

- ✧ **Planifica juegos o actividades en familia al menos una vez por semana, donde se puedan reunir todos en un mismo espacio y disfrutar juntos, reír, compartir y conocerse cada día más.**
- ✧ **Organiza reuniones virtuales junto a sus amigos del colegio, de esta manera lo ayudarás a que el niño pueda crear mayor interacción con sus pares, crear grupos sociales y definir su identidad como persona.**
- ✧ **Incentivar al niño a resolver los conflictos sociales sencillos, de forma reflexiva.**
- ✧ **Ayuda a que el niño participe en actividades con personas nuevas o fuera de su círculo habitual, por ejemplo artísticas.**

☒ **Incentiva a que tu niño participe en actividades deportivas grupales, pues le enseñará a colaborar en equipo, a ganar y perder y a manejar la frustración.**

☒ **Felicita al niño por cada logro que alcance sin necesariamente incluir algún premio material. Es muy importante. Con tan solo decirle “Felicidades hijo, estoy orgullosa de ti” estaremos reconociendo su logro y además demostrándoles cuanto nos alegra.**

☒ **Las conversaciones diarias y triviales pueden marcar la diferencia en el desarrollo social del niño porque se crean figuras de confianza y se afianza el apego seguro con los padres. La idea es que puedan abrir paso a conversaciones sobre el día a día de cada uno de los miembros de la familia, principalmente con los niños. Preguntas como “¿Qué tal te fue en el colegio?”, “¿Cómo estuvo tu día?”, son ideales para los niños después de tener un día largo.**

☒ **Proponle metas a corto plazo para que pueda sentirse orgulloso de sus propios logros, ya que esto impactará significativamente en el desarrollo de la autoestima positiva de los niños. Realiza una planificación semanal donde puedas incluir los quehaceres diarios como tender su cama, colocar la ropa sucia en la cesta, recoger los juguetes al terminar de jugar, entre otros.**



Etapa entre los 9 a 12 años

La etapa de los 9 a 12 años de edad es aquella llamada preadolescencia donde el desarrollo social del niño comienza a ser inestable, ya que el preadolescente atraviesa una etapa de notable búsqueda de lo que es y quiere ser, porque la preadolescencia es la transición entre la niñez y la adolescencia.

Veamos consejos que te permitirán ayudar a tu hijo durante la preadolescencia.

✧ **Las amistades cada día toman más importancia, por lo que otorgarles votos de confianza para que vayan a casas de sus amistades con adultos que las supervisen es necesario.**

✧ **Los límites se hacen más vitales cada vez, por lo que puedes reforzarlos con juegos de mesa como las cartas de UNO, al igual que Monopoly, Jenga, ajedrez, entre otros. Debido a que los juegos de mesa durante la preadolescencia comienzan a ser más llamativos y funcionan para trabajar los límites al tener que respetar las reglas del juego y seguir instrucciones.**

✧ **Incorpora a tu hijo en actividades extracurriculares que le gusten a tu hijo y mantén una participación activa, porque de esta manera lo estás reconociendo como persona y además le estarás dando tu apoyo.**

✧ **Ayúdalo a establecer reglas personales claras.**

✧ **Transmitir diferentes valores personales y familiares.**

☒ **Establece reglas familiares muy claras.**

☒ **Incentiva a que el niño defina como quiere ser visto, es decir que compre su propia ropa.**

☒ **Incentivar los propios gustos y elecciones más personales: amigos, ropa, actividades, uso del tiempo.**

☒ **Incentivar los propios gustos y elecciones más personales: amigos, ropa, actividades, uso del tiempo.**

☒ **Dar espacio personal para que el niño reconozca su propia individualidad.**

☒ **Esta es la mejor etapa para organizar partidos de futbol amistosos con los amigos de la residencia, familia y amigos del colegio. Haz de estas reuniones toda una celebración, donde el preadolescente se sienta parte de un grupo en el que tiene un rol significativo sin que necesariamente se sienta invadido por la familia.**

☒ **La honestidad es necesaria en las relaciones con nuestros hijos y durante la preadolescencia lo es aún más, porque nuestro hijo comienza a presentar dudas por su cuerpo, relacionamiento con los demás y por cada vivencia que vaya teniendo. Por tanto, como padres es importante que seamos honestos y mantener una conversación activa con los hijos.**



PRIMEROS

Auxilios

PSICOLÓGICOS

PAP



Los primeros auxilios psicológicos sirven para acompañar a los niños a enfrentarse a una situación difícil y extraordinaria, fuera de su vida diaria y cotidiana. El objetivo de esta primera intervención es reducir el nivel inicial de estrés causada por el evento traumático; fomentar la adaptación a corto, medio y largo plazo y fomentar estrategias de afrontamiento.

Deben aplicarse a cualquier situación que reúna los siguientes requisitos:

- Ser inesperada y encontrarse fuera de las vivencias habituales que ha tenido hasta el momento.
- Suponer un cambio pasajero o permanente en las rutinas habituales del niño.
- Generar miedo o temor intenso en el mismo niño o en sus cuidadores principales.

Para ser efectivos deben de aplicarse desde los momentos inmediatamente posteriores al incidente, la pauta requiere aplicar los PAP durante al menos 72hrs posteriores y como máximo durante una semana.

Primeros Auxilios Psicológicos en niños.

En el caso de niños o niñas, atendiendo a su edad se seguirán los siguientes 5 pasos:

contener, calmar, informar, normalizar y consolar.

Entre 6 a 9 años.



Contener:

- Tratar que las emociones no se desborden.
- Lograr un equilibrio entre la ventilación emocional y el control racional.
- Recoger siempre los miedos y las fantasías, pero responder desde el nivel cognitivo.

Calmar:

- Hablar en voz baja y pausada.
- Ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse.
- Recordar alguna situación previa, en la que el niño pudo controlar sus miedos.
- No decir nunca que, si se calma, todo irá mejor. Posiblemente eso no sea verdad



Informar:

- Utilizar palabras y explicaciones simples.
- Responder a todas sus preguntas.
- No dar más información de la que nos pide el niño. Si quiere saber más, ya nos lo preguntará.
- Averiguar qué sabe el niño: posiblemente haya oído
- informaciones a medias que le asusten, porque no las comprende.
- Si no quiere saber nada, estará evitando el dolor.
- Es importante retomar el tema al día siguiente.
- Si el incidente ha conmovido la muerte de alguien, abordar el tema de forma directa, sin rodeos.

Normalizar:

- Ayudar al niño a expresar cómo se siente, poniendo nombre a sus sensaciones.
- Animarle a expresarse, pero sin forzarle a ello.
- Tampoco obligarle a hablar.
- Si reacciona con irritabilidad, en lugar de ignorarlo, comentarle suavemente que entendemos que esté enfadado, pero que poco a poco tiene que tratar de no estarlo.

Consolar:

- Permitirle participar en los rituales de despedida.
- Animar al niño a dibujar y/o jugar acerca de lo ocurrido.
- Permitirle volver a la escuela y a las actividades habituales.
- Fomentar su vida social.

Entre 9 a 12 años.



Contener:

- Tratar que las emociones no se desborden.
- Lograr un equilibrio entre la ventilación emocional y el control racional.
- Dejar cierto espacio para que puedan estar solos (a esta edad suelen comenzar a avergonzarse de las emociones), pero no excesivo.

Calmar:

- Hablar en voz baja y pausada.
- Ofrecer motivos y razones que le ayuden a tranquilizarse.
- Recordar alguna situación previa, en la que el niño pudo controlar sus miedos.
- No decir nunca que, si se calma, todo irá mejor. Posiblemente eso no sea verdad.



Informar:

- Usar un lenguaje adulto, pero sencillo.
- Responder con claridad y sin evasivas a sus preguntas.
- No dar más información de la que se nos pide, pero invitar a formular más preguntas.
- Si no quiere saber nada, estará evitando el dolor. Es importante retomar el tema al día siguiente.
- Si el incidente ha comportado la muerte de alguien, abordar el tema de forma directa, sin rodeos.

Normalizar:

- Animar al preadolescente a expresarse, pero sin forzarle a ello.
- Tampoco obligarle a hablar: posiblemente prefiera estar con amigos.
- Explicarle que hay muchas formas de estar triste y de "llorar sin lágrimas" y que a veces el mal humor es una de ellas.
- Explicarle que no es necesario estar triste todo el tiempo, si ha habido una muerte en la familia.

Consolar:

- Permitirle participar en los rituales de despedida.
- Animarle a explorar qué actividades les ayudan a estar mejor y a realizarlas.
- Permitirle volver a la escuela y a las actividades habituales.
- Fomentar el contacto y el tiempo con su grupo de iguales.



Elaborado por:

Andrea Ximena Sosa López
Gabriela Alejandra corrales
Héctor Jamir Moreno

Psicodiagnóstico I, Sección 1500.
I PAC. 2020

