**Jueves**

**18**

**de marzo**

**Educación Inicial**

**Sostenimiento afectivo**

*Berrinches.*

***Aprendizaje esperado:*** *Desarrollar autonomía y autorregulación crecientes.*

***Énfasis:*** *El papel del berrinche en la expresión del disgusto y la frustración de las niñas y los niños, y el rol del adulto ante las rabietas.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Hola, papás, mamás, cuidadores y cuidadoras. En esta sección se ha preparado información relevante para Ustedes que les auxilie en la crianza de sus hijas o hijos.

*La Educación Inicial es el servicio educativo que se brinda a niñas y niños menores de tres años de edad, con el propósito de potencializar su desarrollo integral y armónico en un ambiente rico en experiencias formativas, educativas y afectivas, lo que les permitirá adquirir habilidades, hábitos, valores, así como desarrollar su autonomía, creatividad y actitudes necesarias en su desempeño personal y social.*

La información que se compartirá en esta sesión retoma algunas ideas en el Programa de Educación Inicial *“Un buen comienzo Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años.”* Sino la tienes, no te preocupes, la puedes encontrar en la página de Plan y programas de estudio de la Secretaría de Educación Pública, en el apartado de materiales de Educación Inicial:

<https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/inicial-ae-programa.html>

En esta sesión se abordará el tema de los berrinches y el rol de los adultos ante las rabietas, debido a que durante el confinamiento los berrinches han aumentado.

Quizá ustedes han observado que, en estos tiempos, el cambio de rutina y actividades, ha modificado la conducta de su hija o hijo.

Madres y padres, seguramente han vivido en más de una ocasión los famosos “berrinches” de sus hijas, hijos o incluso de sus sobrinos. Ya sea que el niño o niña llore, grite, este poco tolerante, desafiantes, aviente cosas o se deje caer al suelo, no siempre es fácil manejarlo.

Hablarle o estar presente mientras se desahoga, es una manera de educar en valores, pues le transmites que entienden su molestia, siempre conservando la calma y no alterarse para que las niñas y niños se vayan tranquilizando.

Le pueden decir, entiendo que llores y grites, pero si tú me dices lo que te pasa, te puedo ayudar. Es posible que en ocasiones los padres de familia, se sientan molestos e impotentes ante una conducta como esta.

Las niñas o niños hacen berrinches y los padres mueren de vergüenza, algunas veces cumplen sus peticiones, otros reaccionan agresivamente golpeándoles o gritándoles y lo más común es ignorarlos, ellos piden llorando a sus papas lo que quieren. A veces se pegan en la cabeza porque se avientan hacia atrás, porque están experimentando emociones.

Observen el siguiente video, donde estas niñas y niños están viviendo esta etapa de su desarrollo.

1. **Imágenes de niñas y niños haciendo berrinches.**

<https://youtu.be/HRKAy5A1d-8>

Las niñas y los niños están experimentando sus sentimientos, y en la etapa de uno a los tres años es normal que presenten berrinches.

Los padres y madres que estaban acostumbrados a un bebé que aceptaba casi todo pasivamente, se ven ahora frente a una niña o niño con voluntad propia y lista o listo para hacer un berrinche, lo cual es parte fundamental para su desarrollo.

Escuchen lo que Don Leopoldo opina al respecto.

1. **Don Leopoldo**

<https://youtu.be/eUDtCbr2ZTU>

Y para profundizar en el tema, un especialista de un Centro de Atención Infantil, comparte y habla al respecto, como experimentan los niños ante los berrinches.

1. **Especialista del CAI hablando sobre los sentimientos que experimentan los niños ante los berrinches.**

<https://youtu.be/2NXGnXeLFiw>

Algunas veces no se percatan de los sentimientos que están detrás de los berrinches y rabietas de las niñas y niños. Las respuestas más comunes de los adultos ante los berrinches son: ignorarlos, amenazarlos, criticarlos, castigarlos o mandarlos un tiempo fuera.

Es común en los adultos que, ante un berrinche, pero este tipo de respuestas incrementan los sentimientos de angustia o ansiedad de la niña o el niño, lo que provoca una dinámica negativa e incrementan la permanencia y presencia posterior de los berrinches.

Castigar, golpear o gritar puede tener resultados inmediatos, pero a futuro las niñas y los niños tendrán dificultad para:

* Expresar adecuadamente sus emociones;
* Desarrollar su autonomía y responsabilidad;
* Manejar situaciones conflictivas;
* Desarrollar relaciones cercanas y empáticas; y

Esto repercute en las niñas y los niños, por eso el adulto debe tener tolerancia en el momento y actuar con calma. Es difícil, pero si se va reforzando, llevándolo a la práctica lo lograrán.

Para ampliar esta información observen la siguiente cápsula.

1. **Vínculos amorosos y relaciones saludables**

<https://youtu.be/THMWij1QuLQ>

La información que proporcionan los especialistas siempre es de gran ayuda.

Cualquiera que sea su alternativa para manejar los berrinches, siempre se deben considerar las características y el entorno de la niña o niño, y sobre todo nunca dañar la integridad y la relación que tienes con ella o él. Tengan presente que los adultos son ustedes y no es conveniente que pierdan el control.

A veces, un abrazo es la mejor estrategia para que las niñas y los niños se sientan contenidos.

Estas son algunas recomendaciones que se proponen, que puedan realizar ante un berrinche.

* Sean pacientes y mantengan la calma, pues al enojarse sus reacciones pueden empeorar.
* Enfoquen su atención en otra actividad comenten sobre algo diferente, si el berrinche apenas inicia.
* Permitan que llore o se exprese a su manera hasta que pase el berrinche.
* Muévanlo a un lugar seguro donde puedan acompañarlo, si ven que hay riesgo de que se lastime o dañe a alguien.
* Quédense cerca de él hasta que el berrinche pase.
* Ayúdenlo a reconocer sus sentimientos, identificando cómo se siente, háganlo sentir que estarán a su lado con aceptación.
* No le den premios para detener los berrinches, pues puede creer que esta es una manera de obtener algo.
* Si cree que estás a punto de perder el control y la niña o el niño está seguro, díganle que lo dejarán por un momento y que regresarán pronto para ver cómo está.

En el siguiente video, pueden observar algunos ejemplos de berrinches que pueden llegar a tener sus hijas o hijos

<https://youtu.be/seYinkhxk80>

Cómo deben los adultos mostrarse al terminar el berrinche de su hija o hijo

Eviten avergonzarlos, castigarlos, decirles que no los quieren o ponerle algún sobrenombre ante la conducta que esté presentando.

Una vez que esté más tranquila o tranquilo, de manera amorosa acérquense con palabras suaves y obtengan su mirada o su sonrisa, permítanle relajarse.

Observen cuáles son las actividades placenteras que la o lo ayudan a tranquilizarse después de una situación estresante y ofrézcanle alguna otra alternativa. Como se ha mencionado a lo largo de esta sesión, no es sencillo, pero si se práctica lograrán un cambio de actitudes en sus hijas e hijos.

A través de estas respuestas le mostrarán a tu hija o hijo que lo aceptan, lo comprenden y lo apoyan en situaciones difíciles, podrá desarrollar su capacidad para recuperarse de una crisis emocional.

Otras actividades que ayudan mucho a recobrar la calma es cantar y jugar.

La profesora Viola Orozco Martínez agente educativo de un Centro de atención infantil, comparte una canción y juego para contención de los niños, observen y escuchen el siguiente video a hasta el minuto 4:22

1. **“Cantando con mis manos” por la profesora Viola Orozco Martínez**

<https://youtu.be/lPP-MOMBVC0>

Esta podría ser una divertida manera de ofrecer a las niñas y niños otra alternativa ante una situación de berrinches.

Pueden realizar otra propuesta que les ayudará a relajarse de una forma divertida, como jugar al *muñeco de nieve*, en el que ustedes serán el muñeco de nieve, y cada vez que avancen un paso se derretirán, y así van relajando una parte de tu cuerpo.

Poco a poco su cuerpo va liberándose de esa energía negativa. Recuerden que la compañía del adulto debe estar en todo momento conteniendo afectivamente para que las niñas y los niños adquieran de nuevo su estabilidad emocional.

Mientras las niñas y los niños crecen y van madurando aprenderán a expresar de diferentes maneras sus emociones, se volverán más autónomos y comprenderán mejor su entorno físico y social.

Para concluir con esta sesión, escuchen el siguiente cuento:

1. **Cuento “Los pájaros**

<https://youtu.be/PyYOXX0vPPw>

Si tienen dudas o necesitan ayuda para realizar las actividades propuestas o alguna sugerencia y quieren compartirlas con nosotros pueden enviarlas al correo aprende\_en\_casa@nube.sep.gob.mx

Si quieren ver los programas de “Aprende en Casa”, los puedes encontrar en la siguiente página: youtube.com/aprendeencasa