Taller de parentalidad positiva

G CONSELLERIA
O SALUT
I SERVEI SALUT
B ILLES BALEARS

Taller de parentalidad positiva

Autoría

- Catalina Núñez Jiménez, médica del Servicio de Promoción de la Salud. Dirección General de Salud Pública y Participación
- Tolo Villalonga Mut, enfermero del Centro de Salud Es Blanquer (Inca). Gerencia de Atención Primaria de Mallorca

Conflictos de interés
Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés en relación con actividades referidas a esta materia.

Revisión

- Clara Vidal Thomàs, enfermera del Gabinete Técnico de Atención Primaria de Mallorca. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca
- Aina Soler Mieras, médica del Gabinete Técnico de Atención Primaria de Mallorca. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca
- María de los Reyes Cartagena Gimeno, enfermera del Centro de Salud Trencadors (S'Arenal de Llucmajor). Gerencia de Atención Primaria de Mallorca
- Neus Ponts Sintes, pediatra del Centro de Salud Dalt Sant Joan (Maó). Área de Salud de Menorca
- María Dolores Luque Guerrero, enfermera del Centro de Salud Dalt Sant Joan (Maó). Área de Salud de Menorca
- María Isabel Martín Delgado, pediatra del Centro de Salud Santa Ponça. Gerencia de Atención Primaria de Mallorca
- Elena Cabeza Irigoyen, jefa del Servicio de Promoción de la Salud y de los Hábitos Saludables. Consejería de Salud
- Joaquina Angoitia Rodríguez, enfermera del Centro de Salud Dalt Sant Joan (Maó). Área de Salud de Menorca

Diseño de la portada
Tolo Villalonga Mut, enfermero del Centro de Salud Es Blanquer (Inca). Gerencia de Atención Primaria de Mallorca

Maquetación y revisión lingüística
Bartomeu Riera Rodríguez. Asesor lingüístico. Servicios Centrales. Servicio de Salud de las Islas Baleares

EDICIÓN: diciembre de 2018
ISBN: 978-84-06780-0

Cómo citar este documento:
NÚÑEZ JIMÉNEZ, Catalina; VILLALONGA MUT, Tolo. *Taller de parentalidad positiva.* Palma: Servicio de Salud de las Islas Baleares, 2018.

Índice de contenidos

Presentación y justificación 7
Análisis de la situación 8
Objetivos 9
Contenidos 9
Metodología 10
Evaluación 10
Bibliografía 14
Sesión 0. Nos conocemos: adaptación familiar y desarrollo infantil 19
Sesión 1. Buscando y forjando el vínculo afectivo 29
Sesión 2. La alimentación y los factores relacionados 37
Sesión 2+1. Qué comemos y cómo comemos 44
Sesión 3. Crecer activo, crecer jugando 52
Sesión 3+1. Paseo comunitario 62
Sesión 4. La importancia del sueño 63
Suplemento. Dinámicas para trabajar con las familias y el personal de las escuelas infantiles 72

Presentación y justificación

La parentalidad positiva ha sido una de las cinco intervenciones seleccionadas para la acción en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud. Este taller surge de la formación en línea impartida por el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social y de la propuesta de un taller presencial (véase el "Curso on-line sobre parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales", accesible desde el web del Ministerio o directamente desde el enlace abreviado <bit.ly/2wVhWSM>. Hemos añadido dinámicas a las propuestas con el objetivo de ofrecer más herramientas a las personas que quieran impartirlo en su centro.

Según la Convención sobre los Derechos del Niño de UNICEF, para que un niño pueda desarrollarse adecuadamente necesita cuidados físicos, afectivos, pautas de comportamiento y normas que le hagan sentirse querido, protegido y seguro. Y una parentalidad vivida como positiva puede influir en los futuros determinantes de la salud del niño. La *parentalidad positiva* se define como el conjunto de conductas parentales que promueven el bienestar de los hijos y facilitan de forma positiva su desarrollo integral desde una perspectiva del cuidado, del afecto, de la protección, de la seguridad personal y de la no violencia.

Hay evidencia de que el periodo de 0 a 3 años es clave en el desarrollo infantil, ya que es cuando se estructuran las bases fundamentales de una persona, es decir, el lenguaje, los hábitos y las habilidades sociales, las capacidades cognitivas y el desarrollo emocional y psíquico.

El *apego* se define como el vínculo afectivo que desarrolla el bebé hacia sus cuidadores en los primeros meses de vida. La aparición de este vínculo respondería, por un lado, a obtener protección incondicional para mantener la proximidad con las figuras de apego y, por otro lado, a adquirir una seguridad emocional que posibilite la exploración, el aprendizaje y la progresiva socialización del niño.

Por ello, en el periodo de 0 a 3 años juega un papel muy importante la escuela infantil, ya que muchos niños pasan muchas horas en ella. De ahí la importancia de trabajar con el personal de las escuelas infantiles y por eso creemos que era necesario añadir dinámicas para trabajar con dicho personal. En cada situación se decidirá si el trabajo se lleva a cabo conjuntamente con las familias o no.

Cuando un niño entra en la escuela infantil, esta se convierte en su segundo hogar, pues inicia la socialización con otras personas distintas a su familia. Por otro lado, es importante que haya una relación de confianza entre la familia y el personal de la escuela infantil, ya que si el niño ve inseguridad en sus padres, ello le generará inseguridad. Es, pues, importante el vínculo que se establece entre los tres actores: familia, educadores y niño.

¿Por qué un taller grupal?

Impartir un taller grupal supone un conjunto de beneficios:

- Proporciona un escenario sociocultural de construcción del conocimiento que incluye el intercambio de experiencias, la negociación y el consenso.
- Potencia el respeto y la aceptación de puntos de vista diversos.
- Posibilita la responsabilidad compartida y el intercambio de roles.
- Mejora las relaciones entre los profesionales y las familias.
- Reduce la resistencia al cambio, ya que es más fácil con el apoyo de los demás.
- Es una fuente de intercambios.

¿Por qué una intervención comunitaria?

Las formas de comportarse se aprenden por medio de procesos de socialización. Entre los factores que influyen en el comportamiento están los factores ambientales (el entorno próximo y el entorno social) y los factores personales.

Factores ambientales	**Entorno próximo** • Grupos sociales primarios • Apoyo social		**Entorno social** • Condiciones de vida • Recursos y servicios • Valores y modelos culturales
Factores personales	**Área cognitiva** • Conocimientos • Capacidades cognitivas	**Área emocional** • Creencias • Actitudes • Valores • Sentimientos	**Área de las habilidades** • Personales • Sociales • Psicomotoras

Adaptado de *Manual de educación para la salud.* Gobierno de Navarra, 2006.

Hemos visto que las familias son la figura principal en la creación del vínculo en esa edad; pero, por otro lado, en muchas ocasiones el niño está en una *comunidad* educativa desde sus primeros meses de vida. Además, el niño vive en un barrio con unas características y unos recursos. Por ello debemos trabajar con todos los protagonistas que influyen en el comportamiento del niño.

Análisis de la situación

En las últimas décadas se están produciendo cambios importantes en las dinámicas de convivencia e interacción social entre las personas, que están afectando al comportamiento y a la estructura familiar. A pesar de que estos cambios han traído mejoras, han requerido que las personas modifiquen sus patrones de comportamiento para adaptarse a los nuevos retos sociales. En algunos casos, este proceso no resulta fácil y las relaciones entre padres, madres e hijos y educadores se han complicado. Ante todos estos procesos de cambio ha sido necesario plantear nuevas estrategias dirigidas a comprender las causas y a mejorar las relaciones de convivencia familiar.

A menudo los padres y las madres se quejan de la falta de recursos para afrontar los problemas cotidianos que lleva consigo la parentalidad. Por otro lado, es frecuente que las familias tengan que llevar a sus hijos a escuelas infantiles, de lo que derivan la consiguiente angustia que les provoca esa decisión y la ansiedad del niño debida a la separación de su figura de apego principal.

Población diana

Figuras parentales (padre, madre, familiar cercano, tutor legal) y educadores que sean responsables del cuidado y de la educación del niño en la primera etapa del desarrollo, es decir, hasta los 3 años de edad.

Grupo real

Depende de las características del educador y del centro donde se imparta el taller, aunque recomendamos un grupo de 10-12 personas. Hay que intentar que acudan ambos miembros de la pareja, al menos a alguna de las sesiones. Si el grupo es heterogéneo resulta más enriquecedor, aunque hay que evitar contrastes extremos. Si se pretende trabajar con el personal de las escuelas infantiles, se puede hacer solamente con el personal o conjuntamente con las familias.

Recursos

Siempre que sea posible deben impartir el taller dos educadores, que actúen simultáneamente como formador y observador. La sala donde se imparta debe ser amplia y ha de disponer de un ordenador (con conexión a Internet, si es posible), un proyector, un rotafolios, hojas de papel, rotuladores y material diverso según se necesite en cada sesión.

Objetivos

- Facilitar que las familias adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan implicarse de forma eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos parentales adecuados.
- Promover en los padres / las madres y en les persones responsables del cuidado de los menores conocimientos, actitudes y habilidades sobre su crianza, partiendo de sus vivencias, experiencias e ideas.
- Cohesionar a las familias y los educadores de las escuelas infantiles en el proceso de aprendizaje del niño.
- Crear redes de apoyo informales entre las personas que participen en los talleres.

Contenidos

El taller consta de cinco sesiones principales y dos sesiones añadidas (a las sesiones 2 y 3, respectivamente) de 90 minutos de duración cada una. La periodicidad recomendada es semanal.

- Sesión 0. Nos conocemos: adaptación familiar y desarrollo infantil
- Sesión 1. Buscando y forjando el vínculo afectivo
- Sesión 2. La alimentación y factores relacionados
- Sesión 2+. ¿Qué comemos y cómo comemos?
- Sesión 3. Crecer activo, crecer jugando
- Sesión 3+. Paseo comunitario
- Sesión 4. La importancia del sueño

En cada sesión hemos añadido dinámicas para trabajar con el personal de las escuelas infantiles.

Metodología

La metodología del taller se basa en la pedagogía activa y el aprendizaje significativo. Las personas aprenden desde las experiencias, las vivencias y los conocimientos propios reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones y experiencias que se dan en el proceso educativo. Se trata de un aprendizaje activo y participativo, que aborda las áreas cognitiva, afectiva y de las habilidades.

El educador es un facilitador del aprendizaje, que debe tener unas actitudes básicas: congruencia, aceptación del grupo y empatía. Ha de facilitar que haya un clima tolerante en el aula y ha de tener como habilidades y recursos la comprensión empática, la escucha activa, la asertividad, la buena comunicación y el autocontrol emocional.

En este taller se utilizarán técnicas diversas, que dependerán del objetivo de aprendizaje que se plantee en cada sesión. El papel del educador en cada técnica es diferente. En el cronograma de cada sesión figura para cada actividad qué técnica se aplica, a fin de saber cuál es el objetivo de aprendizaje y cuál es el papel como educador.

Objetivo del aprendizaje	Técnica	Papel del educador
Expresar preconceptos o modelos previos, experiencias, compartir conocimientos	Investigación en el aula: tormenta de ideas, rejilla, Philips 6/6, entrevista, cuestionario, frases incompletas, cuchicheo	Escucha
Analizar y reflexionar	Técnicas de análisis: caso, análisis de textos, refranes, películas, publicidad, discusiones en grupo	Dirige
Reorganizar los conocimientos	Técnicas expositivas: lección participada, panel de expertos, mesa redonda, exposición con discusión	Experto
Desarrollo o entrenamiento	Técnicas de desarrollo de las habilidades: juego de rol, simulaciones, demostración con entrenamiento, juegos, ayudar a decidir	

Evaluación

- Observación en el taller (asistencia, participación...).
- Encuesta de satisfacción.

Papel del educador/observador

Rol del educador: el educador guía, facilita, orienta.

Funciones del educador

- Buena preparación previa: la mejor improvisación es aquella que está cuidadosamente preparada.
- Gestión de la sesión, de las tareas, de los recursos, del tiempo y del clima del aula.
- Condiciones físicas donde se desarrolla el proceso.

¿Qué actitudes debe tener un buen educador?

- Congruencia, genuinidad, ser uno mismo.
- Aceptación: consiste en aceptar a cada persona del grupo tal como es, única, aquí y ahora. No se trata de estar de acuerdo ni compartir todas las ideas y opiniones de las personas del grupo: se trata de relacionarse desde cómo es cada cual y desde el rol de ayuda por medio de actitudes y comportamientos de escuchar, invitar a hablar, preguntar...
- Valoración positiva: consiste en considerar a los participantes como personas valiosas y con capacidad de actuar de forma constructiva, otorgarles valor, confiar en ellas.

¿Cuáles deben ser sus habilidades y recursos?

- Empatía: ponerse en el lugar del otro, conectar con sus sentimientos, comprenderle y manifestar deseo de ayuda.
- Escucha activa: es importante ponerse en la posición de la otra persona a partir de su punto de vista, recoger el mensaje completo (mensaje verbal y carga emotiva) y devolverlo.
- Asertividad: defender tus derechos sin vulnerar los de los demás.
- Ser un buen comunicador.
- Tener autocontrol emocional.
- Resumir y devolver.
- Ayudar a pensar (más que pensar por los otros).
- Conducción de las sesiones.
- Reforzar positivamente.
- Negociación.
- Gestión de los conflictos.

Para cada sesión el educador dispone de anexos diversos, que no están incluidos en la descripción de la sesión, sino que figuran en ficheros independientes dentro de la carpeta "Documentos para las sesiones". Esta carpeta contiene también los vídeos que van a visionarse, por si se da la eventualidad de no disponer de conexión a Internet.

El clima del aula

El clima del aula depende fundamentalmente del educador y se relaciona con los procesos de comunicación entre docentes y participantes y entre las personas participantes entre sí.

Lo más adecuado que el docente puede hacer es crear un clima útil para el aprendizaje, es decir: reducir el grado de defensa en la comunicación entre él/ella y las personas participantes. La comunicación defensiva es la que se produce cuando una persona percibe la amenaza del grupo: además de hablar del tema que se debate, piensa en cómo aparece frente a los demás, en cómo causar buena impresión, en cómo evitar o mitigar un ataque, y todo ello le impide concentrarse en el mensaje y genera distorsión de la percepción.

Climas defensivos vs. *climas tolerantes*

Valoración *vs.* descripción:

- ✗ Si la persona que habla da la sensación de que valora o juzga a la que la escucha por medio de la expresión, de la manera de hablar, del tono de voz y/o del contenido verbal, la que escucha se pone en guardia.
- ✓ En cambio, si la persona que escucha piensa que la que habla la considera como una igual y es abierta y espontánea, la actitud de valoración será neutralizada. Por lo tanto, el discurso descriptivo produce menos incomodidad y menos estados de defensa.

Control *vs.* orientación del problema:

- ✗ Cuando hay tentativas de control, se genera actitud de defensas, aparecen sospechas de motivos ocultos y se crea resistencia. La norma es control, y los métodos de control son muy diversos: reglamentos, normativas, gestos, etc., son medios de imponer la voluntad; por lo tanto, potencian las fuentes de resistencia.
- ✓ La orientación del problema es la antítesis de la persuasión: el deseo de colaboración al definir el problema o al buscar una solución implica la ausencia de solución predeterminada, de postura o método a imponer; por lo tanto, niega la intención de control.

Rigidez* vs. *espontaneidad

- ✗ Cuando se percibe que la persona que habla está comprometida con una estratagema, lo cual conlleva motivaciones ocultas y/o ambiguas, la persona que escucha toma una actitud defensiva y piensa que la quieren engañar, y ello puede generar reacciones violentas.
- ✓ En cambio, si la persona que habla da la sensación de tener una personalidad transparente, de ser honesta, de comportarse de manera espontánea, la actitud de defensa que provocará será mínima.

Distancia* vs. *relación

- ✗ La distancia en un discurso indica falta de interés por el bienestar del otro y genera resistencias.
- ✓ Las manifestaciones del comportamiento por medio de los gestos y las demostraciones de preocupación con movimientos espontáneos del cuerpo son interpretadas como pruebas de aceptación.

Superioridad* vs. *paridad

- ✗ Cuando una persona comunica a otra una sensación de superioridad por su posición, potencia, riqueza, conocimiento, etc., suscita una actitud de defensa.
- ✓ Las actitudes de defensa se reducen cuando se percibe a la persona que habla como deseosa de entrar en una planificación de participación con confianza y respeto recíprocos.

Certeza* vs. *problematicidad

- ✗ Las personas que parece que conocen siempre la verdad o las respuestas y que nunca piden aclaraciones tienden a poner a los demás en guardia.
- ✓ En cambio, se reducen las actitudes de defensa de la persona que escucha cuando alguien le da la sensación de estar deseoso de participar con el propio comportamiento, actitudes, ideas...

Dependencia* vs. *autoridad

- ✗ Una postura de dependencia del educador quita imagen y dignidad a la iniciativa formativa.
- ✓ Una postura de autoridad de servicio atribuye dignidad e interés a una actividad en su conjunto y genera una seria disponibilidad de recursos de aprendizaje.

Observación

Observar es focalizar los sentidos, la atención, la experiencia y la inteligencia hacia un contexto concreto, con la intención de captarlo, entenderlo, comprenderlo, interpretarlo y, en cierto sentido, juzgarlo.

¿Qué observamos?

1) En el docente: el estilo, el contenido, el clima que propicia.
2) En las personas participantes:
   a) Sus intervenciones.
   b) Si están centradas o no en el tema.
   c) Si se las percibe aburridas (lenguaje no verbal).
   d) Si participan y cómo lo hacen en las técnicas.
   e) Lo que dicen.
   f) Lo que contestan.
   g) Lo que preguntan.
   h) El clima que favorecen.
3) Condiciones del aula: estructura.

¿Para qué sirve la observación?

Sirve para el buen desarrollo del proceso de aprendizaje:
Al docente: le ayuda a coordinar, preparar, evaluar, modificar, si es necesario.

- A las personas participantes: por medio del proceso educativo, de la evaluación continuada. El docente y el observador de manera coordinada y con los datos que aporta el grupo (participantes) continuamente apuestan por una mejora continuada.
- Al observador: aprende de todos.

¿Cuándo se observa?

Se observa durante todo el proceso educativo.

¿Quién observa?

Debería trabajarse siempre con observador. Depende del tipo de grupos: si son dos personas, deben participar en todas las sesiones, una coordinando y la otra observando (pueden ir intercambiándose los papeles). Se hace lo que se puede, pero no es aconsejable que una persona sola trabaje con un grupo.

¿Cómo se observa?

- Es una tarea difícil: hay que partir de la idea de que la observación busca la mejora continua y que todos aprendamos.
- Hay que evitar emitir juicios.
- Hay que intentar ser muy asertivo: decir lo que se piensa pero sin juzgar ni adoptar actitudes de certeza, teniendo siempre presente que uno/una se puede equivocar y que todo puede modificarse si es necesario.
- Utilizando guías de observación: lección, clima, casos, actitudes del educador, sesiones (estructura, proceso y resultados).
- Se aprende observando y dejándose observar.

Bibliografía

Programas de educación parental

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: afrontamos los retos cotidianos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/afrontamos_los_retos_cotidianos_es.pdf/1d1e8711-1f3c-41e9-aab8-39e1738a6996> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: aprendemos a comunicarnos en familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/aprendemos_a_comunicarnos_en_familia_es.pdf/fe2dea16-5881-42d9-b4d1-7be94c3461af> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: disfrutamos juntos en familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/disfrutamos_juntos_en_familia_es.pdf/de0c47ad-3d61-4376-a142-6819ecd2664d> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: educamos a nuestros hijos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/educamos_a_nuestros_hijos_es.pdf/407cebf6-a1ba-41ed-9667-0e36a366b9fe> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: el libro de los padres*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <observatorioporlapobrezacaixaproinfancia.org/documents/189883/344791/08+Libro+Padres.pdf/ba7f6096-feb0-4fcd-b87b-24b80d32b109> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: el libro de los hijos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <observatorioporlapobrezacaixaproinfancia.org/documents/189883/344791/09+Libro+Hijos.pdf/7a187c58-12e2-40bb-9dc1-e3f6941a84b4> [Consulta: 10 sept 2018].

AMORÓS, Pere [*et al.*]. *Aprender juntos, crecer en familia: mostramos afecto en la familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/mostramos_afecto_en_la_familia_es.pdf/b398be5e-f204-4969-9da5-f556a3e9eb21> [Consulta: 10 sept 2018].

CONSELLERIA DE SALUT DEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Naixement i salut* [en línea]. <www.caib.es/sites/naixementisalut/ca/informacio_destacada-25497/?campa=yes> [Consulta: 10 sept 2018].

GRUPO ASOCED. *Guía de presentación del programa de educación parental "Construir lo cotidiano"*. Barcelona: Editorial Octaedro, 2013. Disponible en: <www.octaedro.com/pdf/Guiaparamadresypadresyotrosmateriales.pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

JUNTA DE ANDALUCÍA. Proyecto "Apego" [en línea]. <si.easp.es/psiaa/apego-parentalidad-positiva> [Consulta: 10 sept 2018].

MÁIQUEZ CHAVES, M.ª Luisa [*et al.*].*Crecer felices en familia: programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Santa Cruz de Tenerife, 2012. Disponible en [www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/Crecer_Felices(1).pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Curso on-line de parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales*. Madrid, 2015.

Programa "Educar en positivo" [en línea]. <www.educarenpositivo.es> [Consulta: 10 sept 2018].

RODRIGO LÓPEZ, M.ª José; MARTÍN QUINTANA, Juan Carlos; MÁIQUEZ CHAVES, M.ª Luisa. *Vivir la adolescencia en familia: programa de apoyo psicoeducativo para promover la convivencia familiar.* Consejería de Salud y Bienestar Social del Gobierno de Canarias, 2010.

Rodrigo López, María José [coord.]. *Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva: un recurso para apoyar la práctica profesional con familias.* Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias, 2015. Disponible en: <www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/ayudas/docs2013-14/GuiadeBuenasPracticas2015.pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

SAVE THE CHILDREN ESPAÑA. *¿Quién te quiere a ti?: guía para padres y madres: cómo educar en positivo.* Madrid, 2012. Disponible en: <www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia_quien_te_quiere_a_ti_vok.pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

SAVE THE CHILDREN ESPAÑA. *Queriendo se entiende la familia: guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales.* Madrid, 2013. Disponible en: <www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/queriendo_se_entiende_la_familia_vok.pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS. Programa de competència familiar [en línea]. <competenciafamiliar.uib.cat> [Consulta: 10 sept 2018].

Alimentación

AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARÍA Y NUTRICIÓN. Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) [en línea] <www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm> [Consulta: 10 sept 2018].

CONSELLERIA DE SALUT DEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Alimentació saludable i vida activa* [en línea]. <e-alvac.caib.es> [Consulta: 10 sept 2018].

MINISTERIO DE EDUCACIÓN / MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos.* Madrid, 2010. Disponible en: <e-alvac.caib.es/documents/DOCUMENTO-DE-CONSENSO-PARA-WEB.pdf> [Consulta: 10 sept 2018].

Juego y actividad física (enlaces para padres)

«Reseña: "El punto"» [en línea]. *Apegoyliteratura.* <apegoyliteratura.es/el-punto> [Consulta: 10 sept 2018].

BONILLA, Lara. «Adele Diamond: "Els nens de tres anys no haurien d'estar asseguts"» [en línea]. *Ara.cat.* 25 abril 2017. <www.ara.cat/societat/ADELEDIAMOND-nens-haurien-destar-asseguts_0_1784221580.html> [Consulta: 10 sept 2018].

GUILLÉN, Jesús C. *Juego y funciones ejecutivas* [vídeo en línea]. <youtu.be/pMRWx_hM6EM>. Julio 2016. [Consulta: 10 sept 2018].

LONDOÑO, Camila. "Espacios y aprendizaje ¿cómo debería ser una escuela según la arquitectura?" [en línea]. *EligeEducar.* 7 abril 2017. <www.eligeeducar.cl/espacios-y-aprendizaje> [Consulta: 10 sept 2018].

REJUEGA. *Aulas con más juego y movimiento, aulas con más aprendizaje significativo* [en línea]. <rejuega.com/juego-aprendizaje/juego-educativo/aulas-con-mas-juego-y-movimiento-aulas-con-mas-aprendizaje-significativo> [Consulta: 10 sept 2018].

Sueño

AGUAMARINA. "La media hora sagrada antes de ir a dormir" [en línea]. *De mi casa al mundo.* 22 abril 2017. <www.demicasaalmundo.com/blog/la-media-hora-sagrada-antes-de-ir-a-dormir> [Consulta: 10 sept 2018].

ZUGASTI, Ana. "Especial Día del Libro: 5 estupendos cortos con los que fomentar la lectura entre los más pequeños" [en línea]. *RZ100arte.* 18 abril 2017. <rz100arte.com/especial-dia-del-libro-5-estupendos-cortos-los-fomentar-la-lectura-los-mas-pequenos> [Consulta: 10 sept 2018].

SESIONES DEL TALLER DE PARENTALIDAD POSITIVA

Sesión 0. Nos conocemos: adaptación familiar y desarrollo infantil

Objetivos educativos

- Fomentar el encuentro y el conocimiento de los miembros del grupo.
- Conocer las expectativas de cada miembro del grupo con respecto al programa.
- Reflexionar sobre la experiencia de convertirse en padre o madre partiendo de la relación entre las expectativas y cómo ha resultado la experiencia personal.
- Identificar y analizar el peso de la maternidad y de la paternidad en los distintos roles que componen la identidad durante la edad adulta.
- Identificar y reconocer las habilidades y las competencias de los niños de hasta 3 años de edad en el desarrollo de sus vinculaciones afectivas.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Presentación del taller y del contrato formativo	Exposición	GG	10
2) Presentación de las personas participantes	Dinámica a elegir: "Tela de araña", "Conociéndonos", "Mi familia"	GG/TI	10
3) Nueva situación familiar	Lección participada	GG	5
4) Adaptación a los nuevos roles familiares	*a)* Técnica de análisis a elegir: caso, historia pintada, cómic/viñeta, vídeo, canciones, artículo *b)* Ficha	GG/GP TI	15/10 10/5
5) Adquisición de capacidades de 0 a 3 años	Dinámica a elegir: *a)* "Pues mi hijo hace..." *b)* Proyección de fotos	GP/GG GG	10/10 20
6) Cierre	*Gomets* y globos	GG	5

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño. TI: trabajo individual.

Desarrollo de la sesión

1. Presentación del taller y del contrato formativo

El educador debe explicar de dónde ha surgido el taller, sus objetivos, la metodología que aplicará (dinámica, participativa) y los contenidos. Es importante explicar el horario y la distribución de los tiempos y pedir puntualidad a las personas participantes (también es importante que sea muy puntual tanto en el inicio como en la finalización de las sesiones). Debe pedir que, en la medida de lo posible, los móviles estén en silencio para evitar interrupciones. A ser posible, antes de cada sesión ha de tener escrita en el rotafolio la tarea del día.

2. Presentación de las personas participantes

Proponemos distintas alternativas:

a) "Tela de araña"

Para comenzar la actividad, el educador ha de pedir a las personas participantes que se sienten formando un círculo. La actividad consiste en que cada participante lanza una madeja de lana a otro participante manteniendo el hilo agarrado; cada vez que una de las personas participantes recibe la madeja ha de dar una breve descripción de sí misma y de su hijo/hija o sus hijos/hijas con estos datos:

- Participante: nombre y qué espera conseguir del programa.
- Hijo / hija / hijos / hijas: nombre, edad, alguna característica relevante de cada uno/una (aspecto físico, cualidades, gustos, etc.), especialmente de quien esté dentro del rango de edad del programa.

Empieza la ronda el educador, que debe presentarse planteando también sus expectativas y deseos respecto a las personas participantes y su propio papel de educador dentro del grupo; después debe lanzar la madeja a una de las personas participantes y así sucesivamente hasta que todas se hayan presentado. La actividad tiene como resultado una amplia tela de araña en la que cada persona es importante y todas contribuyen a formarla. El educador ha de concluir con la idea de que va a ser un grupo que actuará unido y fuerte, como el entramado de la tela de araña, para conseguir todo lo que se proponga.

b) "Conociéndonos"

El educador debe entregar a las personas participantes la ficha "Conociéndonos" e indicarles que, después de leerla, vayan moviéndose por la sala con el objetivo de que, durante el tiempo asignado para hacer la actividad, hablen con el máximo número de personas del grupo para preguntarles si tienen las características que figuran en la ficha. Deben hablar de dos en dos o de tres en tres como máximo, para facilitar la interacción. Al terminar hay que hacer una puesta en común.

c) "Mi familia"

El educador ha de pedir a las personas participantes que dibujen a su familia en una hoja de papel (si hay parejas, les puede decir que dibujen a la familia entre los dos miembros). Después cada una debe presentar su familia y a sí misma.

3. Nueva situación familiar

> *Nota para el educador*
>
> Para introducir el tema de la nueva situación familiar hay que usar una técnica expositiva.
>
> Las técnicas expositivas tienen como objetivo transmitir, contrastar y reorganizar conocimientos, informaciones, modelos, teorías o estudios. Abordan el área cognitiva.

Marco teórico

El rol de la maternidad y de la paternidad

En la adultez hay procesos de desarrollo psicológico muy relevantes para el curso vital, procesos que moldean y modificarán a la persona. Una de las tareas evolutivas compartida por muchas mujeres y muchos hombres es la transición a la maternidad y a la paternidad.

La maternidad y la paternidad tienen grandes implicaciones en el desarrollo de los adultos, pues la percepción de competencia y satisfacción al desempeñar ese rol es muy importante en la configuración de la identidad adulta. Otro aspecto resaltable es que desempeñar ese rol de forma más o menos eficaz y satisfactoria no solo influye en la identidad de los adultos, sino que repercute en gran manera importante en el desarrollo de los hijos e hijas.

Convertirse en madre y padre

En primer lugar, convertirse en madre o padre significa poner en marcha un proyecto vital educativo que supone un largo proceso, que comienza con la transición a la maternidad y a la paternidad, continúa con las actividades de crianza y socialización de los hijos pequeños, después con el apoyo a los hijos durante la adolescencia, sigue con la marcha de los hijos del hogar y termina en un nuevo encuentro con los hijos mediante sus nietos.

En segundo lugar, convertirse en madre o padre significa adentrarse en una intensa implicación emocional y personal derivada de este proceso; por último, significa también llenar de contenido ese proyecto educativo durante todo el proceso de crianza y educación de los hijos.

El proceso se inicia en el momento que una/uno sabe que va a convertirse en madre o padre. Ello implica cambios considerables que pueden alterar las conductas de los miembros de la familia y las relaciones entre ellos. Desde el punto de vista del adulto, la maternidad y la paternidad tienen implicaciones en el terreno afectivo, sobre todo en los vínculos de apego, en que la relación con los hijos adquiere un peso esencial.

Convertirse en madre o padre no solo requiere tiempo y energía, sino que además condiciona muchas de las otras facetas significativas del adulto; por ejemplo, la faceta laboral (sobre todo en el caso de las mujeres), el tiempo dedicado a una misma / uno mismo, las relaciones sociales…

A pesar de que los cambios asociados a ese nuevo rol son similares en todas las familias, cada una experimenta y vive esa situación de forma diferente, dependiendo de factores personales y del entorno. Un factor muy importante es si se trata del nacimiento del primer hijo o no: la llegada de un nuevo miembro siempre implica adaptación y cambios, pero es con el primer hijo cuando el proceso es más impactante.

Las relaciones sociales

Existe una doble vertiente: en algunos casos se intensifican las relaciones (en general con la familia) y en otros disminuyen (es el caso de las amistades).

En esta transición es importante pedir y recibir apoyo de las personas más cercanas.

La actividad laboral

La situación laboral es un factor relacionado con la asunción del nuevo rol: si ambos miembros de la pareja trabajan fuera de casa, la llegada de un bebé interfiere en la situación, aunque lo más habitual es que ambos sigan trabajando. Cuanto mejor se pueda conciliar la vida laboral con el cuidado del bebé, mejor será la adaptación a la nueva situación,

La relación entre los progenitores

Se producen diversas modificaciones en la relación de pareja al llegar un bebé: por un lado, debidas a los cambios en las rutinas diarias (cambios en las relaciones sexuales, menos tiempo compartido…) y, por otro lado, se producen cambios en la distribución de papeles en casa, que al llegar los hijos suelen volverse más tradicionales.

Hay que destacar que los cambios en la relación de pareja no suelen ser grandes. La mayoría de estudios indican que la llegada de un hijo no supone grandes crisis y que las parejas que funcionan bien siguen haciéndolo, aun con cambios.

También, hay que señalar la importancia de la *alianza parental*, que es el apoyo, la confianza y la complicidad entre los miembros de la pareja, que deviene un factor crucial tanto del desempeño del rol de madre o padre como de la satisfacción conyugal.

¿Cómo afecta la maternidad/paternidad al desarrollo personal?

En este aspecto se producen dos cambios importantes:

- Cambios en los hábitos cotidianos: patrones de sueño, relaciones sexuales, economía, tiempo con las amistades o con la pareja…
- Cambios en aspectos relacionados con la identidad, el autoconcepto y la autoestima: generalmente el nuevo rol supone el enriquecimiento de la identidad, pues surge el yo como madre o padre. Otro aspecto afectado es la adopción de los roles de género; aunque depende de cada caso, en general suele acentuarse el carácter estereotipado de los roles de género, especialmente en el caso de la mujer, cuyo rol femenino se acentúa al convertirse en madre.

Adaptación tras la llegada del bebé

Muchos de los cambios que se producen tienen relación con la valoración emocional de dichos cambios, que tiene que ver con las expectativas y con lo que ha ocurrido realmente. Cuanto más se parezca lo que se esperaba a lo que realmente ha ocurrido, mejor será la adaptación a la nueva situación.

Los cambios experimentados pueden despertar sentimientos negativos; es importante trabajar estos sentimientos normalizándolos, evitando culpabilizarse por tenerlos y viendo que se trata de cambios temporales.

Es importante que los progenitores aprendan a compaginar su rol de madre o padre con sus facetas de persona adulta. Es fundamental también disfrutar de la relación de pareja y de las relaciones sociales.

Ideas clave

- El rol de la maternidad y de la paternidad es muy importante en la etapa adulta y adquirirlo demanda grandes dosis de implicación, que quedan compensadas por la satisfacción que conlleva.
- Convertirse en padre o madre supone importantes cambios personales, en las relaciones de pareja, en la vida laboral y en las relaciones sociales.
- Es habitual tener sentimientos negativos por algunos de esos cambios. Tras adaptarse a la nueva realidad es normal recuperar la estabilidad individual y familiar.
- Es fundamental encontrar tiempo para la pareja y para las amistades, ya que ello contribuye a sentir más satisfacción por las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos.

4. Adaptación a nuevos roles familiares

a) Técnica de análisis (15/10 min)

Nota para el educador

Técnicas de análisis

Se utilizan fundamentalmente para analizar temas desde distintas perspectivas: factores causales, comparación de realidades, alternativas, toma de decisiones... Abordan sobre todo las habilidades cognitivas de síntesis (análisis, valoración de situaciones...) y también el área afectiva, lo cual contribuye a trabajar las actitudes, los valores y los sentimientos.

Con estas técnicas el educador dirige e incita a la discusión. Puede ocurrir que las personas participantes empiecen a hablar de experiencias propias; en ese caso el educador debe redirigir la atención a lo que se esté analizando.

Estas son las técnicas de análisis habituales:

- Historia pintada: con la información que el educador tiene sobre las familias que participan en el taller hay que ir elaborando una historia y dibujarla.
- Casos: el educador debe preparar una historia a partir de lo que sabe sobre las familias y hay que trabajar sobre aquella.
- Letras de canciones,* artículo, poema, "Descubre los errores": a partir de cualquier de estos recursos hay que analizar diferentes aspectos de la adaptación a los nuevos roles familiares. También se pueden utilizar como recurso los cómics (visite <www.maitena.com.ar>) y vídeos:
  - *Publicidad Coca Cola – Padres*, anuncio de Coca-Cola sobre la felicidad en la paternidad/maternidad. Disponible en Youtube <youtu.be/3xAiLeoHzeY> (1:05 min).
  - *El mejor trabajo del mundo: ser madre*. Disponible en YouTube <youtu.be/Uf1BDCnwa14> (2:02 min).

* Existe una carpeta con los archivos de audio de las canciones por si no hay conexión a Internet.

b) Ficha "¿Cómo repartiría el tiempo de mi vida?" (10/5 min)

Una vez analizados los roles antes de tener un hijo y después de que haya nacido, el educador debe proponer a las personas participantes que trabajen individualmente la ficha "¿Cómo repartiría el tiempo de mi vida?".

> *Nota para el educador*
>
> Se trata de una técnica de investigación en el aula que se utiliza para que las personas participantes expresen y compartan sus experiencias, vivencias y conocimientos. Es una técnica en la que todo vale, pues cada opinión es valiosa porque se trata de lo que cada persona lleva en su bagaje. Con esta técnica el educador escucha, no juzga, no opina, y su papel es favorecer y facilitar que las personas se expresen y evitar que entre ellas se juzguen. Se trabaja sobre todo las áreas afectiva y del conocimiento.
>
> Debe insistir en que se trata de un trabajo individual y que, salvo que alguien quiera hacerlo, no se pondrá en común. Al terminar, el educador ha de preguntar al grupo si los dos círculos coinciden.

5. Adquisición de capacidades de 0-3 años

a) "Pues mi hijo hace..." (10/10 min)

El educador debe pedir a las personas participantes que se reúnan en grupos según la edad de sus hijos y que comenten qué hacen sus hijos en cuanto al desarrollo motor, a la relación con el entorno, al lenguaje y a la comunicación. Debe darles unas hojas del rotafolio para que anoten las características del desarrollo de los distintos grupos de edad. Posteriormente hay que hacer una devolución complementada con las fichas sobre el desarrollo infantil.

> *Nota para el educador*
>
> Si hay progenitores de niños de 0 a 3 años deben formar grupos separados los que tengan hijos menores de 1 año, de 1 a 2 años y de 2 a 3 años; si no, cada educador debe agruparlos según crea conveniente.

b) Fotopalabra + exposición (20 min)

El educador debe proyectar una presentación de diapositivas que contiene fotos de niños en situaciones diversas (sentados, iniciando los pasos, con cara de miedo, llorando, etc.) y preguntar a las personas participantes qué edad creen que tiene cada niño y por qué. Hay que completar la actividad con las fichas sobre el desarrollo infantil.

> *Nota para el educador*
>
> Las fotos del apéndice 4 son de uso libre, aunque recomendamos que en cada taller el educador busque fotos acordes a su población.
>
> Para trabajar la adquisición de capacidades hemos utilizado una técnica de investigación en el aula (fotopalabra) y posteriormente una exposición.

FICHAS SOBRE DESARROLLO INFANTIL

Primer año de vida

Desarrollo psicomotor y autonomía personal

0-3 meses
- Mantiene la cabeza erguida cuando está en brazos.
- Fija la mirada y la mueve siguiendo movimientos de un objeto o de una persona.
- Sostiene objetos con presión involuntaria y los agita.
- Descubre las manos y los pies y juega con ellos.

3-6 meses
- Levanta la cabeza y la mueve cuando está boca abajo.
- Se gira desde la posición de boca arriba a la posición de lado, y viceversa.
- Coge objetos cercanos y los agita.

6-9 meses
- Se mantiene sentado sin apoyarse.
- Se arrastra por el suelo.
- Se sostiene de pie apoyándose.
- Sonríe al ver su imagen en el espejo, la acaricia y parlotea.
- Tira los objetos para ver cómo caen y el ruido que hacen.
- Se pone alimentos y objetos en la boca.
- Coge objetos y los golpea.

9-12 meses
- Se sienta y se levanta apoyándose.
- Gatea.
- Descubre objetos que ha visto que le han escondido.
- Mete objetos en un recipiente y los saca.
- Da los primeros pasos con ayuda.
- Juega con la cuchara y se la pone en la boca.
- Colabora en juegos de imitación.
- Obedece una orden simple cuando va acompañada de ademanes o gestos.

Relación con el entorno social y físico

0-3 meses
- Sonríe como respuesta a un estímulo.
- Reconoce visualmente a su madre.
- Responde positivamente, emite gorgoritos y ríe cuando juegan con él/ella.

3-6 meses
- Sonríe o patalea cuando ve a alguien que no conoce.
- Reconoce a quienes lo cuidan.

6-9 meses
- Acaricia objetos suaves y a personas.
- Se altera y llora cuando su madre se va o cuando está con personas desconocidas.
- Bate palmas y hace movimientos de decir adiós.

9-12 meses
- Abraza y besa a los adultos y a otros niños.
- Responde cuando le llaman por su nombre.

Comunicación y lenguaje

0-3 meses
- Localiza sonidos laterales moviendo la cabeza.
- Balbucea y emite sonidos guturales.

3-6 meses
- Emite sonidos para atraer la atención de los adultos.
- Reduplica sílabas (ma-ma; gu-gu; ta-ta…) y repite cadenas silábicas de consonante más vocal.

6-9 meses
- Localiza sonidos procedentes de diferentes direcciones.
- Muestra agrado y hace movimientos cuando oye canciones infantiles.

9-12 meses
- Pronuncia las primeras palabras con significado.

1-2 años

Desarrollo psicomotor y autonomía personal

12-18 meses
- Se pone de pie y da pasos sin apoyarse.
- Hace rodar una pelota imitando a un adulto.
- Comienza a comer con cuchara aunque derrame un poco de comida.
- Empieza a aceptar comida sólida.
- Manipula libremente juegos de construcción.
- Reconoce partes del cuerpo (cabeza, manos, pies).

18-24 meses
- Bebe en una taza o un vaso sosteniéndolos con ambas manos.
- Comienza a comer con cuchara aunque derrame un poco de comida.
- Reconoce algunos útiles de higiene personal.
- Reconoce algunas partes del cuerpo (ojos, nariz, boca…).
- Dobla la cintura para recoger objetos y no se cae.

Relación con el entorno social y físico

12-18 meses
- Reconoce a personas que no son familiares pero que pertenecen a su entorno cotidiano.
- Reconoce los objetos de uso habitual (cuchara, toalla, esponja, juguetes…).
- Imita en el juego los movimientos de los adultos.
- Acepta la ausencia de sus padres, aunque puede protestar un poco.
- Repite las acciones que provocan risa o atraen la atención.
- Explora y muestra curiosidad por los objetos familiares.

18-24 meses
- Reconoce los espacios básicos de su entorno habitual (casa, centro infantil, etc.).
- Toma parte en juegos con otros niños durante periodos cortos.
- Comparte objetos con otros niños cuando se le pide.
- Reconoce algunos elementos propios de la estación del año: ropa y calzado.
- Participa habitualmente en las actividades que se le proponen.
- Comienza a reproducir acciones reales con juguetes (comiditas, coches, etc.).

Comunicación y lenguaje

12-18 meses
- Repite sonidos que los otros hacen.
- Obedece órdenes simples acompañadas de gestos.
- Combina dos sílabas distintas.
- Identifica entre dos objetos el que se le pide.
- Le gusta mirar cuentos con imágenes.
- Atiende a su nombre.

18-24 meses
- Emplea una o dos palabras significativas para designar objetos o personas.
- Disfruta con la música e imita gestos y ritmos.
- Comienza a entender y aceptar órdenes verbales (recoger, sentarse, ir a la mesa, etc.).
- Comienza a juntar palabras aisladas para construir sus primeras *frases* ("mamá pan").
- Atribuye funciones a los objetos más familiares y comienza a nombrarlos.
- Imita sonidos de animales y objetos conocidos (onomatopeyas).

2-3 años

Descubrimiento y orientación en el mundo

- Edad acrobática y del deambulador: camina y desarrolla todo tipo de movimientos, sobre todo por medio del juego.
- Desarrollo psicomotriz.
- Adquisición de autonomía.
- Etapa egocéntrica: se considera el centro de todo lo que le rodea.

Desarrollo del pensamiento simbólico y de la adquisición del lenguaje

- Edad del lenguaje: interés por la comunicación hablada.
- Desarrollo de la fantasía y de la imaginación:
  - Interés por las ficciones, el ensueño y la imaginación.
  - Gusto por los cuentos y la identificación con personajes fantásticos.
  - Pseudomentiras: verdades cargadas de fantasía.

Interés por el juego
– Juegos de representar un papel e imaginarse cosas (juegos "de ilusión"): jugar a las casitas, a mamás, a conducir trenes, etc. – Juegos de interés por el mundo que le rodea. – Juegos de aprendizaje: aprender a leer jugando. – Juegos de construcción, montaje y desmontaje.
Control de esfínteres
Desarrollo de la conciencia del yo y de la existencia de los otros: obstinación y terquedad. Etapa del "no"
– Inicio del desarrollo moral. – Percepción de la existencia de normas y de exigencias en el entorno. – Inicio del desarrollo de la capacidad de tomar decisiones. – Descubrimiento de los otros, de sus necesidades y sentimientos: interés por los otros e inicio del desarrollo de la cooperación. – Necesidad del afecto y del desarrollo de la seguridad y de la confianza.
Relación ambivalente con el padre y la madre
– Necesidad de seguridad afectiva y protección del padre y de la madre. – Necesidad progresiva de independencia. – Tendencia a la inseguridad, al desequilibrio afectivo, a la irritabilidad, a la hiperemotividad. – Reacciones agresivas y regresivas para ganar el afecto del padre y de la madre.
Importancia de la tolerancia a la frustración
– Miedos aprendidos (influencia de los otros): a los animales, a la oscuridad, a lo extraño. – Rabietas como emoción aprendida para que le atiendan o para obtener lo que desea y como reacción a la frustración. Pueden expresarse hacia los otros o hacia sí mismo.

6. Cierre

– *Gomets* y globos

El educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y tres globos (uno rojo, otro amarillo y uno verde) y cada una ha de poner su *gomet* por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente. Después, el educador ha de decir las frases siguientes y cada participante ha de levantar el globo rojo si no está de acuerdo, el verde si está de acuerdo o el amarillo si no lo sabe:

- "La sesión se me ha hecho muy larga."
- "He aprendido mucho."
- "Me he aburrido un poco."
- "De todas las actividades, la que más me ha gustado ha sido la presentación / el caso / el cómic / la actividad «Pues mi hijo hace»", etc.

Para acabar hay que hacer una puesta en común.

Sesión 1. Buscando y forjando el vínculo afectivo

La vinculación afectiva es una de las necesidades básicas que todos los seres humanos tienen desde que nacen. La peculiaridad es que se trata de una necesidad que solo puede ser satisfecha por las personas cercanas que rodean al niño. Para favorecer esta vinculación afectiva, los bebés llegan al mundo con la capacidad de atender preferentemente cualquier información que provenga de esas personas (miradas, gestos, palabras). Esta capacidad les permite identificar y conectar mejor con sus personas cuidadoras para poder expresarles sus necesidades por las mismas vías: llanto, sonrisa, miradas, vocalizaciones.

La vinculación afectiva es la base que permite al niño explorar su entorno y aprender de cada experiencia de la vida. En esta sesión reflexionaremos sobre las diferentes formas de satisfacer las necesidades infantiles de afecto, su importancia y las consecuencias que pueden tener para el futuro del niño.

Objetivos educativos

- Diferenciar las necesidades afectivas del resto de necesidades.
- Identificar y reconocer las habilidades y las competencias de los niños de 0 a 3 años en el desarrollo de sus vinculaciones afectivas.
- Identificar las diferentes pautas educativas asociadas a las necesidades afectivas.
- Analizar las formas de comportamiento de los adultos como respuesta al comportamiento de exploración de los niños.
- Conocer y reflexionar sobre el comportamiento de la madre y/o del padre sobre el desarrollo infantil.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) Necesidades de los niños	*a)* Introducción (exposición) *b)* Dinámica (a elegir): – Tarjetas: "¿Necesidad o capricho?" – Juego de rol: "En la piel del bebé" – Frases para debate y tarjetas "de acuerdo / en desacuerdo / depende" – Debate a dos bandas – Vídeo	GG GP/GG	5 20
3) Evolución de las necesidades afectivas	Vídeos y análisis	GG	20
4) Pautas educativas	Dinámica a elegir: *a)* Juego de rol: "Juego de la silla" *b)* Análisis de texto	GP/GG GG	15 15
5) Pautas educativas: consecuencias	Vídeos y análisis	GG/GP	20
6) Recapitulación y cierre	*a)* Resumen *b)* Gomets y "Me mola / No me mola"	GG/TI	5

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño. TI: trabajo individual.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio y tarea de esta sesión

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior. Seguidamente ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. Necesidades de los niños

a) Exposición (5 min)

El educador ha de introducir el tema explicando que las personas (tanto los niños como los adultos) tienen necesidades diferentes; por un lado, las necesidades físicas (alimentarse, dormir…) y, por otro lado, las necesidades afectivas, que son tan importantes como las físicas.

> *Nota para el educador*
>
> Véase la explicación sobre técnicas expositivas de la sesión anterior.

b) Dinámica a elegir (20 min):

1) Tarjetas: "¿Necesidad o capricho?"

El educador ha de repartir unas tarjetas que describen situaciones diversas: algunas se refieren a una necesidad afectiva pero otras no muestran necesidades afectivas. Debe formular la pregunta "¿Cuáles de estas tarjetas creen que muestran necesidades afectivas de los niños y cuáles no?" y las personas participantes han de reunirse en grupos pequeños para debatir y clasificar las tarjetas dependiendo de si presentan necesidades afectivas o no.

2) Juego de rol: "En la piel del bebé"

Dependiendo de las características del grupo se puede iniciar el tema de las necesidades de los bebés y de los niños con un juego de rol, en el que hay que invitar a los participantes a juntarse por parejas, en cada una de las cuales uno de los miembros asume el papel de bebé y el otro el de persona cuidadora. El bebé ha de pensar en una sensación o una necesidad concretas que tenga (hambre, frío, una etiqueta de la ropa que le molesta…) e intentar comunicárselo a la persona cuidadora. Entonces esta ha de intentar responder a sus necesidades como considere. A los pocos minutos deben intercambiarse los papeles.

Después del juego de rol, el educador ha de preguntar a las personas participantes cómo se han sentido en cada papel, qué papel les ha costado menos hacer y, en el caso de los bebés/niños, si han visto satisfecha su necesidad.

> *Nota para el educador*
>
> El juego de rol es un tipo de técnica para desarrollar habilidades; es importante recordar que cuando se habla de trabajar las habilidades no tan solo se refiere a las psicomotoras, sino también a las sociales y a las personales.

3) Frases y tarjetas "de acuerdo / en desacuerdo / depende"

El educador ha de leer unas frases (el número depende del tiempo disponible) y las personas participantes deben posicionarse por medio de las tarjetas "de acuerdo / en desacuerdo / depende" y debatir sobre el tema de cada frase.

Frases para el debate:

1) El llanto es la única forma que el bebé tiene de expresar sus necesidades.
2) El padre y/o la madre debe atender lo menos posible los llantos del bebé para evitar que se vuelva un niño caprichoso.
3) Para conseguir que sea un niño valiente hay que dejar que se tranquilice solo, que aprenda a vencer sus miedos sin ayuda.
4) A partir de los 2 años el apego desaparece, ya que es el momento en que el niño empieza a ser más independiente y necesita menos a la persona cuidadora principal.

4) Debate a dos bandas

Con la segunda y la tercera frases del ejercicio anterior se puede hacer un debate a dos bandas: el educador tiene que leer una de las frases y la mitad del grupo ha de defenderla y la otra mitad ha de rebatirla.

5) Vídeo

Hay que visionar el vídeo "Zazoo Condom Commercial", disponible en YouTube <youtu.be/K45m79fEyz8> (0:45 min). A modo de cierre de esta dinámica después de reflexionar sobre este vídeo se puede visionar el vídeo "Anuncio Vicks supermercado (rabieta)", disponible en YouTube <youtu.be/6IHX-8HAjwA> (0:24 min).

3. Evolución de las necesidades afectivas

Las necesidades afectivas y la forma de expresarlas van cambiando a medida que el niño crece y se desarrolla. Es importante saber en qué momento del desarrollo está el niño por la expresión de sus necesidades afectivas.

En esta actividad hay que visionar cuatro vídeos y una viñeta relativos a niños de distintas edades mostrando sus necesidades afectivas y a adultos respondiendo a esas necesidades. Los vídeos y la viñeta deben presentarse de forma desordenada, no en el mismo orden en el que se presentan aquí, pero asignándoles un color:

1) Etapa de preapego (3-6 semanas): un bebé está en la cuna y su madre se asoma para mirarlo y exclama "¡Mira cómo me sonríe para que le haga caso!" (color azul).
2) Etapa de formación del apego (de 6 semanas a 6-8 meses): la abuela dice a la madre del niño "Vete, el niño no se va a dar cuenta, no te va a echar de menos" (color rojo).
3) Etapa de apego (de 6-8 meses a 18 meses - 2 años): el padre llega al portal de su casa cargado con paquetes y empujando el cochecito, y mientras tanto el niño llora. Un vecino se ofrece a ayudarle con el niño, pero el padre le dice "No te preocupes, tengo que cogerle yo porque no se quiere ir con nadie" (color verde).
4) Etapa de formación de relaciones recíprocas (de 18 meses - 2 años en adelante): se observa a una madre pidiéndole a su hija "Cariño, ahora quédate tranquila con la abuela, que yo tengo que irme, ¿vale?" (color púrpura).

5) Etapa de apegos múltiples (de 2 a 3 años): una mujer está sentada en el parque junto a una amiga y miran cómo la hija de la primera juega sola a cierta distancia. Su madre comenta: "¿Has visto cómo se divierte ella sola? Es montón de autónoma, en verdad. ¡Mira, mira!" (color naranja).

Una vez visionados los vídeos y la viñeta hay que utilizar una imagen fija de cada para trabajar con ellos (cada imagen tiene el contorno de un color diferente, como hemos descrito más arriba). En primer lugar, el educador ha de pedir a las personas participantes que identifiquen en qué momento del desarrollo de los vínculos afectivos creen que se encuentra su hijo/hija, y entonces cada una ha de ponerse una pegatina del color de la imagen que se corresponda con la que han seleccionado.

A continuación el educador debe entregarles una tabla dividida en cinco franjas de edad (según la clasificación que hemos hecho más arriba) y ha de lanzar la pregunta "¿A qué edad del niño creen que corresponde cada uno de los vídeos y la viñeta que hemos visionado?". Entonces las personas participantes deben escribir en la tabla el nombre del color correspondiente a cada franja de edad, razonándolo. Acto seguido, el educador ha de exponer brevemente las soluciones de la tabla.

3-6 semanas	6 semanas - 8 meses	8-18 meses	18-24 meses	2-3 años
Color azul Usa la sonrisa, el llanto y la mirada para atraer la atención de otras personas	Color rojo Reconoce a su padre/madre, pero se queda tranquilo cuando ve que se marcha	Color verde No quiere que le cojan las demás personas; lo único que le calma es estar en los brazos de su padre/madre	Color púrpura Acepta que su madre/padre se vaya, siempre que le explique por qué y cuándo volverá	Color naranja Se aleja confiado a explorar su entorno siempre que la madre y/o el padre estén presentes

Clave para el educador

1) Etapa de preapego (3-6 semanas): por medio de la sonrisa, el llanto y la mirada, el bebé atrae la atención de otras personas.
2) Etapa de formación del apego (de 6 semanas a 6-8 meses): el bebé se queda tranquilo cuando se le separa de la madre sin más explicaciones a pesar de reconocerla perfectamente.
3) Etapa de apego (de 6-8 meses a 18 meses - 2 años): en esta franja de edad el bebé/niño rechaza el contacto físico, incluso con un familiar muy cercano, ya que lo único que desea y le calma es estar en los brazos de su padre o de su madre.
4) Etapa de formación de relaciones recíprocas (de 18 meses - 2 años en adelante): niños a quienes su madre/padre explica por qué tiene que marcharse y cuánto tiempo estará ausente.
5) Etapa de apegos múltiples (de 2 a 3 años): exploración confiada del entorno cuando el padre y/o la madre están presentes.

Para terminar, cada participante debe comprobar si el color de su pegatina corresponde realmente a la franja de edad en la que se encuentra su hijo/hija o si su elección ha resultado retrasada o adelantada con respecto a la tabla ya resuelta.

El educador debe concluir la sesión reflexionando sobre la gran importancia de saber identificar correctamente las necesidades de los niños y satisfacerlas adecuadamente dependiendo del momento del desarrollo en que se encuentren.

4. Pautas educativas

Proponemos dos dinámicas a elegir:

a) Juego de rol: "El juego de la silla"

El educador ha de pedir a seis de las personas participantes que se presten a hacer los papeles siguientes:

- Grupo de tres personas que representan el papel de hijo/hija: cada una se sienta sucesivamente en una silla para representar el papel de hijo atado a la silla y que pide ayuda a su padre/madre para que le desate porque tiene mucha sed y necesita beber agua.
- Grupo de tres personas que representan el papel de padre/madre: a cada una hay que explicarle, sin que las demás lo sepan, cuál será su papel según el tipo de padre/madre que describimos más abajo y qué debe responder a su hijo/hija según su papel cuando le reclame atención. Mientras su hijo/hija no reclame su atención cada una debe permanecer sentada con el resto de padres/madres.

Estos son los papeles que el educador ha de distribuir:

- Padre superimplicado / madre superimplicada: está pendiente todo el tiempo de su hijo/hija, lo hace todo por él/ella y no le permite hacer nada por sí mismo/misma. En este caso, si quiere beber agua se la da él mismo / ella misma abriéndole la boca y poniéndole la botella en los labios sin siquiera desatarlo/desatarla.
- Padre despreocupado / madre despreocupada: no está tan pendiente de su hijo/hija, pues piensa que se las puede arreglar solo/sola y no responde a sus demandas. En este caso sigue charlando con los demás, es decir, no presta atención a lo que le pide ni al hecho de estar atado/atada a la silla.
- Padre comprensivo / madre comprensiva: aunque esté atendiendo sus propios asuntos está pendiente de su hijo/hija, por si le necesita en algún momento. Si le necesita, le ayuda pero sin hacer las cosas por él/ella, sino que le ayuda a hacerlas por sí mismo/misma. En este caso, le ayuda a desatarse de la silla y le acerca la botella, pero no le da de beber directamente; es decir, actúa de apoyo pero sin hacerle sus tareas.

Una vez representada toda la escena con las tres formas de reaccionar del grupo de padres/madres, cada una de las personas que ha participado en el juego de rol debe reflexionar sobre las cuestiones siguientes:

- Papel de hijo/hija: ¿cómo se ha sentido cuando ha necesitado ayuda de su padre/madre y cómo le ha respondido?
- Papel de padre/madre: ¿cómo se ha sentido actuando de este modo?
- Todos deben reflexionar sobre si la forma de actuar de los padres y/o las madres puede tener repercusiones sobre el desarrollo de los hijos.

Nota para el educador

Es interesante que las personas participantes vean de forma gráfica cómo se sienten un niño cuando no se le presta la debida atención, pero también cómo algunos padres no dejan espacio para que el niño pueda aprender a desenvolverse de modo cada vez más autónomo o, por el contrario, se despreocupan totalmente de apoyarle y acompañarle en sus necesidades.

En esta representación la demanda de beber se ha planteado como una necesidad básica para que se entiende que no se trata de un capricho.

Al terminar la actividad, el educador debe remarcar la importancia del modo de actuar de los padres y de las madres en el desarrollo de sus hijos y, sobre todo, que este modo de actuar puede generar tanto sentimientos positivos como negativos en sus hijos, que pueden afectar a su vinculación afectiva.

b) Análisis de texto

Se pueden trabajar las pautas educativas leyendo esta cita (o proyectando la diapositiva correspondiente):

«Ayudar es, ciertamente, una de las más sutiles y, a la vez, descaradas formas de agresión. Cuando decimos "¿te ayudo?" lo que en realidad transmitimos es "quita de en medio, que no sabes... ya lo hago yo" (obviamente, ayudar es lo propio en situaciones de urgencia).»

Gregory Cajina. *Rompe con tu zona de confort: 52 propuestas para tomar las riendas de tu vida.* Barcelona: Oniro, 2013

Nota para el educador

La confianza es la actitud más importante para poder acompañar a un niño en la búsqueda de su autonomía. Cuando le decimos "así no", "no te muevas" o "cállate", posiblemente le estamos enseñando a obedecer y a desobedecerse, de modo que inhibimos su capacidad de expresión y creación y gradualmente se convence de que es una persona incapaz de hacer o de ser distinta: "soy malo para pintar", "no se me dan bien las matemáticas", y así un sinfín de miedos que conseguimos que *maduren*, con el patrocinio de los adultos, que "por su bien" lo domesticamos. Es una ayuda que paraliza.

5. Pautas educativas: consecuencias

En esta actividad hay que analizar las consecuencias que pueden tener los modos de actuar de los padres y de las madres sobre el comportamiento de sus hijos/hijas y en su desarrollo posterior.

En esta actividad hay que visionar tres vídeos en los que se muestra a una madre actuando de tres modos diferentes ante la necesidad de exploración del mundo de su hija.

Una vez visionados los tres vídeos, hay que dividir a las personas participantes en tres grupos y el educador ha de dar a cada grupo, en primer lugar, tres etiquetas (A, B y C) para identificar cada vídeo y, en segundo lugar, tres etiquetas descriptivas de la reacción de la niña ("exploradora", "inactiva" y "coartada") y, tras explicar en qué consiste cada reacción, los grupos deben asignar a cada vídeo la etiqueta correspondiente.

Tras esta primera parte:

- Opción 1: el educador debe repartir a cada grupo tres tarjetas ilustradas con cadenas para que anoten las posibles consecuencias del comportamiento parental observado en cada vídeo.
- Opción 2: cada grupo debe reflexionar sobre las consecuencias tras ver el comportamiento de la madre en cada vídeo.

Tanto en la opción 1 como en la 2, al terminar hay que hacer una puesta en común planteando estas preguntas:

- De los tres tipos de actuación parental, ¿cuál se parece más a la forma de actuar de cada persona/pareja participante?
- ¿Cuál piensan que es la que favorece más el desarrollo de los niños?
- ¿Qué se puede hacer para mejorar las actuaciones parentales?

Nota para el educador

- "Exploradora": la niña se sabe querida, se siente confiada y segura para explorar su entorno, aunque ello le suponga alejarse un poco de la proximidad de su madre/padre, siempre que se mantenga a la vista.
- "Inactiva": la niña está perdiendo ocasiones para aprender, pues solo puede mirar el mundo, pero no explorarlo. No le dan oportunidades con el objetivo de adquirir las habilidades necesarias para interactuar con las cosas y las personas, por lo que su conocimiento del mundo sufrirá retrasos.
- "Coartada": la niña tiene inquietudes, hace planes y quiere explorar el mundo que la rodea, pero los adultos nunca la dejan desplegar su actividad, pues están demasiado preocupados por su seguridad y no comprenden que esa exploración es crucial para que desarrolle la inteligencia.

Para concluir el tema de las pautas educativas y como reflexión sobre el doble mensaje que los adultos a veces dan se puede visionar el vídeo "BabyMoon: niños con la cara pintada", disponible en YouTube <youtu.be/tbaQJlLZ7iI> (4:36 min).

6. Recapitulación y cierre

a) Recapitulación y ficha "He aprendido"

1) Para terminar, el educador debe repartir un resumen de la sesión (extraído del material del curso del Ministerio).

2) Dependiendo de las características del grupo, el educador puede repartir la ficha "He aprendido" para que, voluntariamente, cada cual la rellene en casa escribiendo las tres cosas que le han resultado más interesantes de la sesión y las tres más difíciles de poner en práctica (la ficha se comentará en la sesión siguiente).

b) *Gomets* y "Me mola / No me mola"

El educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.

Después, el educador ha de pedir a las personas participantes que escriban por encima de la línea una frase que describa lo que les ha molado y por debajo de la línea lo que no les ha molado.

Sesión 2. La alimentación y los factores relacionados

Alimentarse es más que aportar nutrientes al cuerpo, pues tiene lugar en un escenario social de intercambio de experiencias, conocimientos y vivencias. De ahí la importancia de trabajar en todo el escenario que conforma el hecho de alimentarse.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre la importancia de reconocer las demandas de autonomía de los niños en cuanto a la alimentación.
- Identificar y reconocer las habilidades y las competencias de los niños de 0 a 3 años.
- Expresar y compartir las dificultades relacionadas con la alimentación de los niños.
- Aprender a organizar el escenario de la alimentación para crear estilos de alimentación saludable.
- Promover la autonomía de los niños por medio de experiencias de alimentación estimulantes y agradables.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minuts)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) Demandas de autonomía de los niños	Dinámica a elegir: "¡Cómo come Iván!" o vídeo	GG	20
3) Competencias y habilidades para la alimentación saludable	Dinámica a elegir: exposición o fotopalabra + exposición	GG/GP	10
4) Escenario para una alimentación saludable	Dinámica a elegir: puzle "¿Triste o contento?" o "Tengamos la comida en paz"	GG/GP	30
5) Hora de comer. "Disfrutemos juntos"	Dinámica a elegir: vídeo + análisis o juego de rol	GG GP/GG	30
6) Recapitulación y cierre	*a)* Vídeo y resumen *b) Gomets* y "Pulgar arriba / Pulgar abajo"	GG/TI	10

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño. TI: trabajo individual.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior.

Si se ha trabajado con la ficha "He aprendido", es el momento de hacer una puesta en común. Seguidamente hay que presentar la tarea de esta sesión.

2. Demandas de autonomía de los niños

En esta sesión hay que trabajar la importancia de detectar las señales de los niños con las que indican que quieren ser autónomos. Hay que elegir una de estas dos dinámicas:

a) Caso: "¡Cómo come Iván!" [véase el apéndice 1]

El objetivo de esta actividad es reflexionar sobre las habilidades de cada niño y cómo se adquirien poco a poco. Tras leer el caso, el educador ha de formular estas preguntas:

- ¿Cómo creen que se ha sentido Iván?
- ¿Cómo piensan que se ha sentido la madre de Iván?
- ¿Consideran que Iván tiene una edad que le permite comer solo?
- ¿Cómo se puede ayudar a Iván para que aprenda a comer solo?

> *Clave para el educador*
>
> La fantasía guiada es una actividad muy útil para que las personas cuidadoras salgan de su rol de adultos y de sus necesidades y se pongan en el punto de vista del niño y de sus necesidades. Las hay que son muy empáticas y enseguida *leen* las necesidades de los niños, pero otras son más insensibles y no pueden dejar de pensar como adultos. Este comportamiento autocentrado y que muestra escasas habilidades empáticas mejora mucho cuando se hace el esfuerzo de ponerse en situación. Para ello son fundamentales unas condiciones ambientales de música suave y lectura reposada del texto, además de una posición corporal en perfecta relajación. Las personas participantes no solo deben comprender la historia, sino *sentirla en su piel*.

b) Hay que visionar el vídeo "Sobre las collejas (Manolito Gafotas)", disponible en YouTube <youtu.be/nNC3X42MhA4> (2:51 min). Las personas participantes deben comentar si la escena les parece real: ¿Cómo creen que se siente la madre? ¿Cuál es el papel del abuelo?

3. Competencias y habilidades para la alimentación saludable

Hay que elegir una de estas dos dinámicas:

a) Exposición: el educador debe hablar sobre las habilidades en las diferentes franjas de edad.

> *Claves para el educador*
>
> 4-8 meses: el niño come la papilla que le da el adulto con la cuchara, aunque se mancha mucho; usa la mano completa para agarrar los objetos.
>
> 8-12 meses: empieza a alimentarse a sí mismo con las manos. Aunque prefiere comer con las manos, empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vasito con pitorro y beber, con pocos derrames. Sostiene el biberón.
>
> 12-18 meses: comienza a alimentarse sin ayuda con la cuchara y el tenedor.
>
> 18-24 meses: sabe beber de un vaso normal y dejarlo en la mesa sin volcar mucho el agua y sin ayuda, y el nombre de algunos alimentos (pan, agua…).
>
> 3 años: usa medianamente bien el tenedor y la cuchara para comer alimentos sólidos pero tiene algún problema con los líquidos.

b) Fotopalabra "Busca la pareja" + exposición

Las personas participantes han de dividirse en grupos y el educador debe repartirles fotos de niños comiendo de diferentes edades y tarjetas de edades. Cada grupo debe emparejar las fotos y las tarjetas correspondientes. Para completar la actividad, el educador debe apuntar que con cada edad se desarrolla una habilidad y que es importante conocerlas para saber cómo actuar.

4. Escenario para una alimentación saludable

El escenario donde una persona se alimenta es fundamental para desarrollar n estilos de alimentación saludable y favorecer el aprendizaje. Para iniciar el tema, el educador puede plantear a las personas participantes cuál sería su escenario para una alimentación saludable y, como contraste, preguntar cuál es su escenario actual y si se parece al que han pensado. Hay que elegir una de estas dinámicas:

a) Puzle "¿Triste o contento?"

El educador ha de presentar a las personas participantes la tarea de resolver un puzle en el que no está muy claro cuáles son las piezas que hay que encajar. Para ello ha de presentarles dos caras, una triste y otra contenta, cada una de las cuales es la pieza central de un puzle que hay que completar. En el contorno de cada cara hay cuatro muescas que representan los huecos donde deben encajar las piezas.

Después, el educador ha de repartir entre las personas participantes todas las piezas de puzle mezcladas (un total de 10), de forma que no se sepa a cuál de las dos caras corresponde cada una. A continuación ha de colocar las dos caras en el centro de la mesa y cada persona participante, una a una, debe leer el texto de su pieza e indicar a qué cara considera que corresponde, debatirlo con el resto del grupo y finalmente colocar la pieza en la cara correspondiente.

Una vez colocadas las piezas, el educador ha de leer en voz alta el texto de cada una, asociado a la preparación adecuada o inadecuada del momento de la comida del niño, de forma que se pueda preguntar por el motivo de cada pieza y comentar los errores, además de recordar los elementos más importantes para que no quede ninguna duda. Según lo que han observado, las personas participantes han de comentar qué podrían mejorar del momento de la comida de su hijo/hija.

> *Claves para el educador*
>
> La cara contenta representa las cosas que es necesario hacer o tener en cuenta para preparar de forma adecuada la hora de la comida del niño. La cara triste, en cambio, representa las cosas que dificultan o perjudican el momento de la comida.
>
> Es importante que las personas participantes describan el momento de la comida del niño de modo que lo relacionen con la actividad. Si no se consigue hacer esta conexión se quedarán con ideas generales sobre lo que es bueno y lo que es malo, pero no las aplicarán a su caso particular. Más que criticar su modelo se promueve que sean ellas mismas quienes busquen una alternativa mejor; si a algunas no se les ocurre, las demás pueden sugerir, pero siempre desde el respeto a las opciones personales.

b) "Tengamos la comida en paz"

Las personas participantes deben formar grupos pequeños y el educador ha de repartir a cada grupo la tabla "Tengamos la comida en paz" para que debatan qué actuaciones les parecen

correctas y por qué. Posteriormente deben reflexionar sobre cuáles creen que serán las consecuencias de cada actuación, es decir, qué hará el niño. Finalmente, el educador tiene que dar las claves [véase el apéndice 2] y las personas participantes deben tomar nota.

5. Hora de comer: "Disfrutemos juntos"

En la actividad anterior hemos reflexionado sobre la importancia de crear un buen ambiente a la hora de comer y hemos trabajado la importancia de comer en familia, y hemos concluido que la hora de la comida debe ser un momento de disfrute y de encuentro sosegado para todos. Hay que elegir una de estas dinámicas:

a) Vídeo y análisis

El educador ha de explicar a las personas participantes que el momento de la comida es como una pequeña lucha con tres posibles resultados: 1) gana el niño, 2) gana el adulto, 3) ganan ambos (el educador tiene que escribirlos en tres columnas en el rotafolio).

A continuación debe explicar que esto implica que uno consigue lo que quiere y perjudica al otro pero que hay situaciones en que ambos pueden ganar. Para trabajarlo hay que visionar tres vídeos en los que se observan tres formas distintas de plantear una comida. Posteriormente hay que analizar los vídeos planteando estas preguntas a las personas participantes:

- ¿Qué video corresponde a cada situación descrita? (se anota en el rotafolio). A continuación las personas participantes deben debatir sobre las características que observan en cada situación.
- ¿Cuáles creen que son las características de cada unas de las situaciones observadas? Hay que hacer una devolución, que debe anotarse en el rotafolio.

El educador ha de concluir esta dinámica explicando que desde el primer año de edad el niño está preparado para alimentarse junto con los adultos, porque ya tolera todos los alimentos y también porque es bueno que aprenda formas saludables de alimentación en familia y disfrute de comer todos juntos, lo cual reforzará los vínculos afectivos de la familia y le proporcionará recuerdos inolvidables.

Claves para el educador

Gana el niño:

- No se crea el escenario de alimentación, sino el escenario de juego.
- El niño no toma conciencia de que está comiendo, de modo que no se crea una buena costumbre.
- El niño no se da cuenta de qué está comiendo.
- Dificulta la distinción de sabores, texturas, etc.

Gana el adulto:

- Se crea un escenario de alimentación forzada.
- Es una situación estresante para el niño, con prisas y sin ningún control por su parte.
- Se dificulta la capacidad del niño de detectar cuándo está saciado, y come solamente porque se lo dice su padre/madre.
- El padre y/o la madre está tenso/tensa y, si no consigue lo que quiere, entonces se genera tensión, enfado y malestar.

Ganan ambos:

- Se crea un escenario de aprendizaje placentero y relajante.
- Aprenden que comer también puede ser divertido.
- El momento de la comida permite aprender y acostumbrarse a una variedad de texturas y sabores.
- El niño aprende a valorar la comida, a saber el nombre de los alimentos y a formar parte de la hora de la comida de los adultos.

b) Juego de rol

Puede hacerse también un juego de rol con diversas situaciones similares a las de los vídeos. El educador ha de pedir personas voluntarias para escenificarlas y posteriormente ha de debatirse en el grupo grande sobre las características y las consecuencias de cada situación.

6. Recapitulación y cierre

a) Vídeo y resumen

1) Para acabar se puede visionar alguno de estos vídeos sobre la importancia de comer en familia:

- "Goya comer juntos en familia 2016", disponible en YouTube <youtu.be/15Y4_fKMvaQ> (7:58 min).
- "Los Simpsons", capítulo 7, temporada 0, disponible en YouTube <youtu.be/2U4BWkMkab0> (1:11 min).
- "La cocina de la abuela une a la familia", disponible en YouTube <youtu.be/CZKcuxOU5ow> (1:30 min).
- "La Mesa Piano - Los González - Volver a comer en familia", disponible en YouTube <youtu.be/zqrs7P9-S0Q> (0:34 min).

2) Seguidamente hay que entregar el resumen de la sesión.

b) Gomets y "Pulgar arriba / Pulgar abajo"

1) El educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.

2) Después el educador tiene que repartir a cada persona participante una lista de puntos clave sobre la sesión y unos emoticonos (pulgar arriba / pulgar abajo) para que los asignen a cada afirmación de la tabla según la consideren acertada o desacertada [véase el apéndice 3].

Apéndice 1. ¡Cómo come Iván!

¡Mmmmm! Ya es la hora de comer. ¡Me muero de hambre! Solo pienso en comida, comida, ¡comida! Ah, por cierto... no lo he dicho: soy Iván, tengo un año y medio y soy un glotón. ¡Me encanta comer! ¡Jooooo! Mi hermana, Claudia, ya tiene su comida. ¡Qué cara tiene! Siempre empieza a comer antes que yo.

¡Por fin, ya me toca! Ahí viene mamá con mi plato de puré. ¡Mmmm, cómo me gusta! Aquí viene la primera cucharada, ¡bien! «Mami, mami, quiero más» —pienso—, pero ella no tarda en darme una segunda cucharada.

¡Oh! Parece que Claudia se está portando mal y mamá está enfadada con ella... Pero, ¡oye, no te olvides de mí, que sigo aquí y tengo hambre! No hay manera, no me hace caso... y sigue discutiendo con Claudia. ¿Qué puedo hacer? Pues voy a llorar, a ver si se acuerda de que estoy aquí: «¡Uuaaa, uuaaa, uuaaa!». «¡Lo que me faltaba! Ahora tú también lloras» —me dice mamá, muy enfadada— y me da una cucharada pero sigue hablando con Claudia.

Aquí sigo a la espera. Mamá se ha levantado para poner otro plato de sopa a Claudia, porque se le ha caído al suelo. «Esta es mi oportunidad» —pienso— y cojo la cuchara para comerme el puré yo solito. «¡No, no, no!», me grita mamá desde lejos, pero yo no le hago caso, meto la cuchara en el plato y a la boca... Pero, ¡ay! se me ha caído todo el puré encima. Ahora mamá sí que está enfadada: me limpia y me dice que soy un niño que me porto mal. Pero ha sido sin querer... Mamá no me entiende, yo solo quería comer solito, sé que puedo hacerlo. Mira a Claudia, tiene tres años y también se le cae la sopa, pero a ella sí le deja. ¿Por qué a mí no?

Cuando mamá vuelve a levantarse decido que voy a demostrarle que sí puedo comer solo: vuelvo a coger la cuchara sin que me vea y, muy concentrado, me la llevo a la boca ¡Síiii, lo he conseguido! ¡Y sin tirar nada! ¡Bien! No pienso soltar la cuchara: me la voy a dejar en la boca hasta que mamá me vea, para que sepa que puedo hacerlo solito.

Mamá vuelve y yo la miro, orgulloso, con mi cuchara en la boca. Ella vuelve a enfadarse y me dice: «Iván, te he dicho que no cojas la cuchara, que eres pequeño y te vas a manchar si comes solito». Así que ya no la cojo más y espero a que ella me dé lo que queda de puré.

Estoy muy triste: mamá no me entiende.

Apéndice 2. "Tengamos la comida en paz"

Clave para el educador

Estrategias de los padres	Respuesta de los niños
Persuasión: "Una por mamá", "Para que seas más fuerte que papá". Distracción: ponerle dibujos animados, cantar, bailar o contar cuentos durante las comidas	Manipulan a los padres o terminan por aburrirse

Estrategias de los padres	Respuesta de los niños
Sobornos o premios (postre, regalos…)	No es una buena idea *comprar* a un niño para que coma. Las investigaciones realizadas señalan que el refuerzo cognitivo al consumo de un alimento reduce la preferencia por ese alimento. Por otro lado, como esta actitud implica una ganancia, perpetúan la conducta y se produce una escalada de exigencias
Convertir la comida en una *fiesta*	Los niños reciben un refuerzo positivo en caso de no comer ("si me niego a comer me harán fiesta"), lo cual perpetúa la situación
Amenazas: "Te vas a quedar pequeño", "No te voy a querer más", "Voy a traer a otro niño para que se coma tu comida"	Después de las primeras amenazas, estas pierden fuerza y terminan por no importarles a los niños. Por otra parte, saben que no son ciertas o que nunca se concretarán, lo cual hace que los padres pierdan credibilidad
Comer a la fuerza (tapar la nariz, meter la cuchara a la fuerza) o proferir frases como "¡Te lo comes porque yo lo digo! ¡y punto!"	Los niños ofrecen aun más resistencia: dan manotazos, escupen la comida o se provocan el vómito. La hora de la comida puede transformarse en un verdadero *campo de batalla*, lo cual se intensifica si se suma una estrategia de alimentación basada en el uso de castigos y normas excesivamente rígidas

Apéndice 3. Puntos clave de la sesión

Clave para el educador

1)	Mientras se alimenta al niño es una buena idea aprovechar para hacer otras cosas, como ver la televisión o hablar por teléfono, y así se aprovecha mejor el tiempo	
2)	Cuando el niño se está alimentando, el padre o la madre debe evitar hablar con él para que no se distraiga y se alargue el momento de la comida	
3)	A partir de los 12 meses el niño suele empezar a utilizar por sí mismo la cuchara y, poco a poco, también el tenedor	
4)	La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas, lo cual hay que aprovecharlo	
5)	El niño necesita aprender la rutina de la comida, como comer a la misma hora y en el mismo lugar, por ejemplo.	
6)	El padre y/o la madre ha de dar de comer al hijo e impedir que coja los cubiertos, para que no se frustre al mancharse	
7)	Mientras el niño come, es una buena idea entretenerle con juguetes o cualquier otra cosa para que coma mejor y así poder terminar cuanto antes	
8)	Es importante evitar la alimentación forzada, ya que el niño debe aprender a atender las señales de que su estómago está saciado	

Sesión 2+1. Qué comemos y cómo comemos

Alimentar a los niños de forma saludable es un gran reto: el desconocimiento de los hábitos saludables, la publicidad, el culto al cuerpo y los diferentes horarios de los miembros de la familia son algunos de los factores que dificultan la educación para una vida sana.

Mantener una alimentación saludable durante la infancia contribuye al crecimiento y al desarrollo adecuados de los niños y previene enfermedades y problemas de autoestima.

> *Nota para el educador*
>
> Esta sesión ha de dividirse en dos partes dependiendo de las edades de los hijos de las personas participantes.

Objetivos educativos

- Reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer las características de la dieta mediterránea.
- Elaborar una lista de la compra.
- Compartir y reflexionar acerca de la compra de alimentos.
- Elaborar un menú saludable.

Cronograma de la sesión para familias de niños de 1 a 3 años de edad

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (min)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Repaso	GG	5
2) Alimentación variada y dieta mediterránea	*a)* Exposición *b)* Dinámica a elegir: pirámide alimentaria o plato saludable	GG GG/GP	10 30
3) Elaborando el menú semanal	Creación de habilidades: menú y lista de la compra	GP/GG	30
4) Recapitulación y cierre	*a)* Resumen y juego de fichas "Busca la pareja" *b) Gomets* y baile	GG GP/GG	15

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

Hay que repasar el resumen entregado al final de la sesión anterior y aclarar dudas. Seguidamente el educador ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. Alimentación variada y dieta mediterránea

Dependiendo del grupo, se puede hacer primero la exposición y después la dinámica de la pirámide o el plato, o bien trabajar primero con el grupo y posteriormente hacer la exposición a modo de resumen y de devolución:

a) Exposición (10 min)

1) En primer lugar, el educador debe hacer una introducción sobre la dieta mediterránea a fin de poder trabajar la pirámide de la alimentación posteriormente. Se puede partir del Decálogo de la alimentación de la AEPap.

> *Clave para el educador*
>
> «La dieta mediterránea es una valiosa herencia cultural que representa mucho más que una simple pauta nutricional, rica y saludable. Es un estilo de vida equilibrado que recoge recetas, formas de cocinar, celebraciones, costumbres, productos típicos y actividades humanas diversas.»
>
> *Fundación Dieta Mediterránea*

2) Otra posibilidad es utilizar la presentación de diapositivas "¿Qué nos dicen las pirámides alimentarias?", de la AEPap, en la cual se habla también del plato como alternativa a la pirámide.

> *Nota para el educador*
>
> La pirámide alimentaria es un triángulo en el que se observa cómo deberíamos alimentarnos, desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso educativo que puede servir de guía dietética para niños, jóvenes, adultos y ancianos. Se basa en recomendaciones sobre el tipo de alimentos y la frecuencia con que se deben comer para mantener la salud.

b) Dinámica a elegir (30 min):

1) Pirámide alimentaria

El educador ha de dibujar en el rotafolio una pirámide grande (un triángulo vacío) y después repartir dibujos de diferentes alimentos. Las personas participantes han de colocar los dibujos de alimentos dentro de la pirámide según el lugar que consideren que han de ocupar. Al terminar hay que hacer una puesta en común.

2) Plato saludable

Hay que formar grupos pequeños y repartirles un plato saludable, a partir del cual cada grupo debe diseñar diferentes menús. Posteriormente hay que hacer una puesta en común.

3) Alternativa: "Juego del plato saludable", extraído del web "En familia y salud".

> *Clave para el educador*
>
> Este juego tiene como finalidad acercar los conceptos de *alimento saludable*, *plato saludable* y *menú saludable*. Se trata de hacerlo de forma sencilla y divertida. Se aprende a clasificar los diferentes alimentos (proteína, vegetales, cereales) y a distinguir lo saludable de lo no tan saludable. También fomenta la creatividad al tener que crear distintas combinaciones de platos, sobre todo en las meriendas y en los desayunos.

Material necesario:

- Las cartas de los diferentes alimentos, que se ponen en el centro de la mesa, en un montón boca abajo.
- 4 hojas con los 4 platos del día: desayuno, comida, merienda y cena. Cada jugador tiene las 4 hojas.

Los platos de comida y cena vienen divididos en 4 cuartos. El cuarto más grande corresponde a vegetales. El más pequeño a frutas y los dos restantes son para la parte proteica y los cereales (integrales).

Los platos del desayuno y de la merienda no presentan esta división. Esto permite más libertad y creatividad. Si bien, no hay que olvidar que deben ser platos saludables compuestos por al menos una pieza de fruta y algo de cereal integral y proteína.

¿Cómo se juega?

Empieza el jugador más joven, que coge una carta del montón: si se trata de un alimento saludable, debe distinguir si es un cereal, un vegetal, fruta o proteína. Entonces la coloca en el lugar correspondiente del plato. Si se trata de un alimento no saludable, lo desecha. También se desechan las cartas de alimentos que, aunque sean saludables, ya no necesitamos porque los platos ya contienen ese grupo de alimentos. (Por ejemplo, si ya tenemos fruta en los 4 platos y cogemos una carta de fruta, se desecha.)

Sigue el jugador de su derecha, que coge una carta y hace lo mismo. Y así sucesivamente hasta que un jugador consigue completar los 4 platos saludables. Los 4 platos deben ir acompañados de agua (¡no de refrescos!).

> *Nota para el educador*
>
> Se pueden obtener otros materiales en el web <es.nourishinteractive.com>.

3. Elaborando el menú semanal

El educador debe remarcar a las personas participantes que *han visto qué hay que comer* para lograr una alimentación saludable, pero que ahora trabajarán en el diseño de un menú semanal y en la elaboración de la lista de la compra.

Para ello, las personas participantes deben formar grupos pequeños (el educador debe intentar que estén formados por personas con hijos de edad similar) y diseñar un menú semanal para cada comida principal (desayuno / merienda / almuerzo / merienda / cena). Si hay casos en que el niño come en la *escoleta* o en el colegio, hay que escribir el menú que tengan programado.

> *Nota para el educador*
>
> Si no se dispone de tiempo se puede hacer solo el menú de dos o tres días.

Una vez diseñado el menú, deben elaborar la lista de la compra. Después el educador debe preguntar a cada persona, primero, dónde iría a hacer la compra y, segundo, que reflexione sobre ello.

Alternativa: después de elaborar la lista se pueden buscar en Internet los precios de los productos de la lista y reflexionar sobre si la intención de comer de forma saludable es incompatible con la pretensión de comer de forma económica.

4. Recapitulación y cierre

a) Recapitulación:

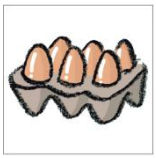
1) Resumen

Como resumen de la sesión se puede entregar a las personas participantes el Decálogo de la alimentación.

2) Juego de fichas "Busca la pareja"

Hay que dividir a las personas participantes en grupos pequeños y repartirles 28 fichas, 14 de las cuales representan tipos de alimentos [las mismas que las de la actividad 2.*b*.1] y las otras 14 indican cuántas veces es recomendable consumirlos [véase el PDF correspondiente a esta actividad, 4.*a*.2]. La tarea consiste en unir las parejas; gana el equipo que lo logre antes.

Clave para el educador

Tipo de alimento	*Veces recomendadas*	*Tipo de alimento*	*Veces recomendadas*
	2-3 al día		1-3 al día (alternando)
	Opcional, ocasionalmente y de forma moderada		1-3 al día (alternando)
	Opcional, ocasionalmente y de forma moderada		2-3 al día
	4-6 al día (vasos)		2-3 al día
	1-3 al día (alternando)		Todos los días, dependiendo de la actividad física
	3-4 al día		1-3 al día (alternando)
	1-3 al día (alternando)		Opcional, ocasionalmente y de forma moderada

b) Cierre

1) Gomets

Como en las sesiones anteriores, el educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.

2) Baile

La sesión puede acabar bailando la canción "Para crecer debemos comer", disponible en vídeo en YouTube <youtu.be/vZq5aNISobs> (3:45 min).

Cronograma de la sesión para familias con hijos de hasta 1 año de edad

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio de la sesión anterior	Repaso	GG	5
2) Alimentación complementaria	*a)* Debate (de acuerdo / en desacuerdo / depende) *b)* Exposición	GG GG	20 20
3) Compartimos menús	Creación de habilidades	GP/GG	30
4) Recapitulación y cierre	*a)* Una palabra *b)* Baile	GG	15

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

Hay que repasar el resumen entregado al final de la sesión anterior y aclarar dudas.

2. Alimentación complementaria

a) Debate (20 min)

Para trabajar sobre los mitos de la alimentación complementaria hay que organizar un debate utilizando las tarjetas "de acuerdo / en desacuerdo / depende" [véase el documento correspondiente de la sesión 1].

Mitos:

1) La papilla de cereales debe darse por la noche para ayudar a dormir.
2) No hay orden establecido para la introducción de los alimentos.
3) Los bebés menores de 6 meses no necesitan beber agua.
4) Para crecer es importante consumir muchas proteínas.
5) Si al niño no le gusta la fruta hay que sustituirla por zumo o algún postre de fruta con leche.
6) Hay que esperar a que el niño tenga varios dientes antes de darle alimentos de textura más gruesa.
7) Si al niño le cuesta comer con cuchara, hay que darle los purés en biberón.

b) Exposición (20 min)

Siguiendo lo que se haya recogido en la dinámica anterior, el educador debe hacer una exposición sobre la introducción de la alimentación en la dieta del bebé.

Notas para el educador

La alimentación complementaria abarca desde el periodo que se inicia al introducir los alimentos no lácteos de forma regular hasta que el lactante recibe una alimentación similar a la de los adultos.

El objetivo de la alimentación complementaria es cubrir las necesidades nutricionales adaptándolas al ritmo de crecimiento y a la actividad del organismo y evitando tanto los excesos como las carencias. Se pretende fomentar el aprendizaje del niño para seguir una dieta sana y variada de manera que le permita adquirir hábitos saludables y prevenir las enfermedades que se presentan en la edad adulta y tienen base nutricional desde la infancia (enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, algunos tumores, hipertensión, obesidad, trastornos del aprendizaje y del desarrollo mental por deficiencia de hierro...).

Es importante recordar la recomendación de mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.

La introducción de los alimentos debe hacerse, idealmente, a partir de los 6 meses y no antes de los 4. Debe ser gradual y de acuerdo con el desarrollo madurativo del lactante, ya que los reflejos de masticar y deglutir van ligados al desarrollo neuronal del bebé: entre el cuarto mes y el sexto la lengua baja y acepta la cuchara (antes del cuarto mes el bebé cierra la boca y empuja la cuchara hacia fuera, como reflejo de extrusión) y entre el séptimo mes y el noveno hace movimientos rítmicos de mascar, independientemente de si tiene dientes o no.

Recomendaciones:

1) Mantener la lactancia materna exclusiva durante 6 meses y reforzar que siga siendo el alimento principal durante el primer año de vida. Animar a mantenerla hasta los 2 años o hasta que la madre y el niño decidan cesar.

2) En los casos de lactantes de más de 4 meses cuya familia quiera introducir algún alimento diferente a la lactancia materna, hay que recomendar que introduzcan la lactancia artificial y inicien la alimentación complementaria a los 6 meses. Si la familia no desea darle lactancia artificial, debe iniciarse la alimentación complementaria siguiendo las recomendaciones actuales.
3) El bebé es lactante durante el primer año de vida, por lo que una gran parte de sus necesidades son cubiertas por la leche. Para los casos de niños que tomen leche adaptada hay que recomendar 280-500 ml/día a partir de los 6 meses de vida.
4) No se recomienda dar la alimentación complementaria en biberón. Hay que dar los alimentos a trozos o chafados, pues no es necesario que estén totalmente triturados, siempre que el bebé tenga más de 6 meses y tenga bien desarrolladas las habilidades manipulativas. En los casos de bebés prematuros o nacidos con peso bajo hay que valorar la maduración del aparato digestivo, el desarrollo psicomotor y las necesidades nutricionales.
5) Es conveniente propiciar un ambiente relajado y sin distracciones durante las comidas. Además, es preferible tener una actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de la comida: no hay que forzar al bebé a comer.
6) No hay un orden establecido para la introducción de alimentos. A partir de los 6 meses se pueden ir introduciendo. Según la evidencia científica actual, no hay una edad mejor que otra para introducir los alimentos que contienen gluten: pueden ofrecerse, como el resto de los alimentos, a partir de los 6 meses.

Aspectos generales de la diversificación alimentaria:

- No hay que añadir miel, azúcar ni edulcorantes.
- Hay que evitar la sal al preparar las comidas, pero si se usa ha de ser yodada.
- Es conveniente hervir los alimentos con poca agua para minimizar la pérdida de nutrientes.
- Mientras el bebé toma lactancia materna exclusiva no necesita beber agua.
- El agua ha de ser la bebida principal durante la infancia.
- Es recomendable ofrecer los alimentos en diferentes texturas, dependiendo del ritmo de dentición y del interés del niño.
- Los potitos contienen más azúcar, féculas, sal, aditivos y conservantes, menos cantidad de proteínas y son más caros que la comida casera, por lo que no se recomiendan.
- Las cantidades ofrecidas dependen de la sensación de apetito del niño; en el caso de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz y pan no hace falta limitar las cantidades, pero sí hay que limitar los alimentos que forman el segundo plato (carne, huevos y pescado).

Consideraciones específicas sobre determinados alimentos:

- No hay que dar leche de vaca al niño antes de los 12 meses de edad. A partir de los 8 o 9 meses se le puede dar yogur natural sin azúcar. Atención: los yogures con leche de continuación a partir de 6 meses llevan azúcares añadidos.
- A partir de los 6 meses se le puede dar cualquier tipo de pescado. Antes de los 3 años no se recomienda ningún pescado con contenido alto de mercurio (atún, pez espada, tintorera...). Hay que evitar consumir habitualmente cabezas de gambas, langostinos, cigalas y cuerpos de crustáceos, pues contienen cadmio.
- No se recomienda darle vísceras, pues tienen mucha grasa y pueden contener productos medicamentosos utilizados para engordar a los animales.
- Hay que evitar la miel, dado el riesgo de intoxicación alimentaria por botulismo.
- También deben evitarse las espinacas y las acelgas antes de los 12 meses, y si se consumen no han de representar más del 20 % del plato.

3. Compartimos menús

Las personas participantes deben dividirse en grupos pequeños y durante un cuarto de hora deben compartir recetas de las comidas que hacen para sus hijos; cada grupo ha de elegir tres recetas o ideas. Posteriormente, durante otro cuarto de hora deben ponerlas en común y votar la mejor.

4. Recapitulación y cierre

a) Una palabra

El educador debe pedir que cada persona participante diga un aspecto nuevo que haya aprendido en esta sesión o que le haya llamado la atención.

b) Baile

La sesión puede acabar bailando la canción "Para crecer debemos comer", disponible en vídeo en YouTube <youtu.be/vZq5aNISobs> (3:45 min).

Sesión 3. Crecer activo, crecer jugando

"Todos los aprendizajes más importantes de la vida se hacen jugando."

Francesco Tonucci, pedagogo
especializado en educación infantil

El juego es inherente al ser humano y la clave para el desarrollo y el aprendizaje desde la infancia. En los primeros años de vida, la actividad física está ligada al juego. Cuando juega, además de divertirse, el niño comprende y conoce su entorno, expresa emociones, vive experiencias y desarrolla la capacidad de atender, razonar, expresarse. Con el juego aprende a manipular objetos, a alinearlos, agruparlos, encajarlos... También aprende a coordinar movimientos, a saltar, correr, rodar....

Existe una tendencia de la sociedad actual a poner frente al niño la tableta o el televisor para que se entretenga y *aprenda*. En esta sesión trabajaremos los beneficios de jugar y de hacer actividad física.

Objetivos educativos

- Tomar conciencia de la importancia del juego y de la actividad física.
- Identificar y reconocer las habilidades y las competencias de los niños de 0 a 3 años en el área del juego y la actividad física.
- Conocer la importancia del juego manipulativo para el desarrollo de la inteligencia y del lenguaje y cómo estimularlo.
- Conocer la importancia del juego simbólico para el desarrollo mental del niño y aprender a promoverlo.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) La importancia del juego	*a)* Fotopalabra *b)* Tormenta de ideas / tarjetas	GG GG	10 10
3) Un juego para cada edad	Actividades a elegir: exposición o viñetas	GG/GP	5/15
4) Una actividad física para cada edad	Vídeo	GG	10
5) El juego manipulativo: "empezamos a explorar"	*a)* Exposición *b)* Juegos *c)* Vídeo y análisis	GG GP/GG GG	10 15 25
6) El juego simbólico: "¿quién es quién?"	*a)* Exposición *b)* Creación de habilidades *c)* Vídeo	GG GP/GG GG	5 10 10
7) Recapitulación y cierre	*a)* Resumen *b)* Vídeo y baile	GG	5

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio de la sesión anterior

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior. Seguidamente ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. La importancia del juego

a) Fotopalabra (10 min)

Para introducir la importancia del juego el educador ha de proyectar una presentación de diapositivas que muestra escenas de juegos y actividades físicas y después ha de facilitar que las personas participantes expresen sus vivencias, experiencias y emociones relacionadas con dichas escenas.

b) Tormenta de ideas / tarjetas (10 min)

1) Tormenta de ideas: el educador ha de preguntar a las personas participantes "¿Es importante que los niños jueguen?" y "¿Por qué?", y debe ir escribiendo en el rotafolio todo lo que comenten.

2) Tarjetas: como alternativa, hay que repartir a las personas participantes unas tarjetas que describen algunos de los beneficios del juego. Entonces cada participante ha de levantarse para compartir el contenido de la tarjeta que le ha tocado y dar su punto de vista sobre ello.

Claves para el educador

En los primeros años, la actividad física está ligada fundamentalmente al juego.

Estas son las recomendaciones de actividad física para un niño de menos de 3 años:

- Hacer actividad física todos los días: si el niño aún no anda, actividad física varias veces al día; si ya anda, al menos tres horas al día.
- Reducir los periodos sedentarios prolongados: reducir a menos de una hora seguida al día el tiempo que pasa sentado y en que está despierto. En cambio, si el niño tiene menos de 2 años, hay que evitar totalmente los periodos sedentarios prolongados.
- Hay que evitar o limitar el tiempo de uso de pantallas de dispositivos electrónicos: en niños menores de 2 años hay que evitarlo totalmente, y en niños de 2 a 4 años hay que limitarlo a menos de 1 hora al día.

El educador puede consultar el documento Recomendaciones sobre actividad física, sedentarismo y tiempo de pantalla y también la página web "Estilos de vida saludable" del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (<www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es>), ya que ofrecen información de interés sobre la actividad física de los niños en los primeros años.

3. Un juego para cada edad

Hay que elegir una de estas dos actividades:

a) Exposición (5 min)

En realidad, la lección Un juego para cada edad tiene tres partes y ahora es el momento de hacer una exposición introductoria. Más adelante hay que hacer una exposición sobre el juego manipulativo (punto 5) y posteriormente otra sobre el juego simbólico (punto 6). Si se elige la exposición introductoria en lugar de la dinámica alternativa (viñetas), la actividad solo durará unos minutos, por lo que se podrá dedicar más tiempo a los contenidos posteriores.

> *Claves para el educador*
>
> El juego es el método que los niños utilizan para aprender acerca de su mundo. Con el juego desarrollan las bases del aprendizaje y los sentidos de confianza, seguridad y amistad en su ambiente. El juego es divertido, y se puede jugar solo o en grupo. Sirve para practicar las destrezas aprendidas. El niño empieza a dirigir su propio juego desde los 6 meses.
>
> Piaget clasifica el juego en *1)* juego manipulativo o funcional, de 0 a 2 años, *2)* juego simbólico, de 2 a 6-7 años, y *3)* juego de reglas, hasta los 12 años.

b) Viñetas (15 min)

1) El educador ha de proyectar una presentación de diapositivas que contiene cuatro viñetas y un breve vídeo en que se observan las habilidades relacionadas con el juego y la actividad física de niños de 0 a 3 años.

2) A continuación las personas participantes, en grupos pequeños, deben escribir el número de cada viñeta o la palabra "vídeo" en la casilla correspondiente de la tabla de rangos de edad que el educador habrá repartido.

> *Notas para el educador*
>
> 4-8 meses: el niño deja caer un objeto para coger otro y lo busca en la dirección en que ha caído.
>
> 8-12 meses: el niño utiliza un objeto (caja) como contenedor de otro y se lo ofrece al adulto para que se lo devuelva.
>
> 12-18 meses: el niño localiza en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer.
>
> 18-24 meses: el niño utiliza objetos de juguete figurando que son reales, aunque sabe que es un juego.
>
> 2-3 años: el niño hace torres altas que no se caen, pero no sabe compartir su juego con otros niños, por lo que hace falta fomentar la capacidad de colaboración.

Al finalizar la actividad, a modo de conclusión hay que hacer hincapié en la idea de que el tipo de juego al que juega el niño va cambiando espontáneamente con la edad y con sus capacidades, de modo que el adulto ha de ser un buen observador de esta evolución y darle oportunidades para que pueda practicar esas capacidades. Lo que importa no es comprarle juguetes caros sino aquellos que le hacen jugar y sentirse feliz. Hay que pensar en ejemplos de juguetes que verdaderamente le hacen jugar y en aquellos con los que juega vez y después no sabe qué hacer con ellos.

4. Una actividad física para cada edad

Hay que visionar el vídeo "Actividad física para menores de 1 año" (9:00 min).

5. El juego manipulativo: "empezamos a explorar"

a) Exposición (10 min) [véase el documento de la actividad 3.*a*]

Claves para el educador

El juego manipulativo consiste en repetir una y otra vez una acción por el puro placer de obtener el resultado inmediato:

- Juegos de ejercicio con el propio cuerpo (arrastrarse, gatear).
- Juegos de ejercicio con objetos (chupar, morder).
- Juegos de ejercicio con personas (sonreír, esconderse, tocar).

Beneficios:

- Estimula el desarrollo de los sentidos.
- Favorece la coordinación de los movimientos.
- Desarrolla el equilibrio estático y el dinámico.
- Favorece la comprensión del mundo que rodea al niño (los objetos pueden combinarse, no desaparecen solos…).
- Fomenta la autosuperación: cuanto más se practica, mejor se hace.
- Refuerza la interacción social con el adulto de referencia.
- Mejora la coordinación entre la vista y las manos.

El juego según las edades

De 0 a 4 meses

Al nacer, el bebé presenta reflejos involuntarios y automáticos ante cualquier estímulo. Después, estos reflejos se vuelven más útiles (si se le muestra un objeto luminoso o sonoro lo sigue moviendo la cabeza). Así se empieza a captar la atención del bebé.

A los 2-4 meses de edad se produce la reacción circular primaria: el bebé hace una acción por azar y le produce una reacción tan placentera que le motiva a repetirla hasta lograr esa sensación de nuevo (p. ej., casualmente se pone la mano en la boca y la chupa, le gusta y vuelve a hacerlo).

Competencias al finalizar este periodo:

- Intenta coger un objeto que tiene a la vista.
- Localiza la fuente de un sonido.
- Mira objetos.

De 4 a 8 meses

Se produce una reacción circular secundaria: el bebé vuelve a descubrir casualmente una conducta que le interesa, pero esta vez sobre el entorno físico y social (p. ej., descubre que al mover un sonajero hace ruido, y lo repite).

El bebé manipula objetos y juguetes, y ello mejora la coordinación de sus movimientos.

Competencias:

- Deja caer un objeto para coger otro.
- Toca la mano de un adulto para que active un juego que se ha parado.
- Estando sentado, se inclina para buscar un objeto en la dirección en que ha caído.
- Objetos: le gusta chupar, oler, tocar, mirar.

Interacción con el adulto: al principio ocurre a partir de las carantoñas (“misito gatito”, etc.). Cuando el adulto deja de hacerlas, el bebé hace un ruido o un gesto y el adulto vuelve a hacérselas (procedimiento para prolongar un espectáculo interesante). Más tarde el bebé inicia la imitación del adulto (“palmas palmitas”, “cinco lobitos”, etc.).

De 8 a 12 meses

Inicia acciones con un fin. Ya no se trata de conseguir un efecto surgido al azar sino de hacer algo intencionalmente con un objetivo (p. ej., retirar un objeto que tiene delante).

Competencias:

- Es capaz de encontrar un objeto escondido.
- Puede desplazarse hasta llegar a un objeto.
- Ofrece un objeto a un adulto para que lo ponga en marcha.
- Utiliza un objeto como contenedor de otro.
- Deja caer objetos y los lanza.

Interacción social con adultos: tiene más protagonismo (p. ej., en el juego del cucú es él quien se esconde).

De 12 a 18 meses
Es una fase para probar y probar. Va coordinando acciones ("con una pala de juguete consigo llegar a otros objetos"). Competencias: ▫ Intenta localizar en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido, aunque no lo haya visto desaparecer. ▫ Tira de una cuerda para alcanzar un objeto. ▫ Intenta activar juguetes tras una demostración de cómo se hace. Interacción social: imita gestos o movimientos, aunque no pueda verse (p. ej., sacar la lengua, mover los ojos).
De 18 a 24 meses
Las acciones que antes hacía automáticamente ahora son representadas mentalmente (p. ej., puede lanzar una pelota y prever su desplazamiento). Competencias: ▫ Es capaz de activar un juguete él solo. ▫ Puede buscar juguetes en varios lugares. ▫ Combina dos o más objetos en las manos. Interacción social: imitación diferida, es decir, puede imitar acciones sin tener el modelo delante (p. ej., hacer como si comiera, si hablara por teléfono o si durmiera). Este tipo de imitación abre la puerta al juego simbólico.

b) Juegos (15 min)

Las personas asistentes tienen que dividirse en tres grupos pequeños y el educador tiene que facilitarles materiales cotidianos: tapones, cajas, pinzas, botones... Cada grupo tiene que idear cómo se podría jugar con esos materiales. Después hay que hacer una puesta en común.

c) Vídeo (25 min)

Esta es una dinámica alternativa a la anterior. Si se elige el vídeo en lugar de los juegos, la exposición debe hacerse posteriormente.

El educador ha de proyectar tres vídeos que muestran tres escenas en las que se observa a una niña de 8-9 meses en diferentes situaciones (activa, atrapada, frustrada). Una vez presentadas las situaciones, el educador ha de plantear las cuestiones siguientes, que han de dar pie a un debate:

- ¿Cuál de las niñas tiene más oportunidades para aprender?
- ¿Es importante que los niños toquen y manipulen las cosas que están a su alrededor? ¿Por qué?
- ¿Cómo se sienten la niña y los adultos en cada situación?

Al finalizar el debate, el educador debe subrayar algunas de las características propias de cada situación destacando las oportunidades de aprendizaje y desarrollo que se dan en cada una.

Nota para el educador

- Escena 1 (niña activa): la niña practica un juego manipulativo con las manos. Lo que importa es lo que hace con los objetos, cómo coordina las manos con la vista y calcula la mejor manera de cogerlos y que hagan ruido. Experimenta cómo se mueven los objetos a la vez que mejora poco a poco las habilidades para manipularlos.
- Escena 2 (niña atrapada) la niña parece entretenida mirando la televisión, pero para ella son luces y ruidos que no acaban de tener sentido porque no están a su alcance y no puede practicar con ellos. Su atención está atrapada por lo que le llega a los ojos, pero los dibujos se mueven demasiado rápido y hacen ruido, de modo que poco a poco se cansa y deja de prestar atención. Probablemente empezará a llorar o se dormirá. Ni siquiera tiene a nadie a mano que le cuente lo que está viendo.
- Escena 3 (niña frustrada): la niña está motivada e interesada por lo que ve y querría echarle mano. Pero los adultos no son cooperativos, no se ponen a su alcance y creen que ya la estimulan bastante haciendo una demostración de cómo manipular esos juguetes. Los adultos solo le dicen que espere, pero tampoco hablan cuando están manipulando los objetos; así que esta situación es frustrante y no aprende nada con ella.

6. El juego simbólico: "¿quién es quién?"

a) Exposición (5 min) [véase el documento de la actividad 3.*a*]

El juego simbólico

Según Piaget, este tipo de juego tiene lugar alrededor de los 2 años. Se caracteriza porque el niño es capaz de ser o hacer cualquier cosa por medio de la imaginación y la fantasía: todo un salto en su desarrollo psicológico. Y en su inteligencia: pensar está íntimamente relacionado con imaginar. Cuando planificamos nuestras acciones o resolvemos un problema estamos, en definitiva, imaginando las alternativas y las situaciones posibles.

Hasta entonces el niño se ocupaba de conocer las cualidades del mundo que lo rodea por medio de la percepción de sus sentidos y el movimiento. El juego consistía en experimentar con las características físicas de los objetos y de su propio cuerpo: "¿siempre que lanzo la muñeca cae al suelo?", "¿qué pasa si golpeo la olla con la cuchara?"...

Beneficios

- Comprender y asimilar el entorno.
- Aprender y practicar conocimientos sobre los roles establecidos en la edad adulta.
- Desarrollar el lenguaje.
- Favorecer la imaginación y la creatividad.

Cómo influye el juego simbólico en el desarrollo del niño

- Desarrollo de la socialización: facilita el conocimiento de los roles sociales, de las relaciones familiares, de las diferentes profesiones.
- Desarrollo emocional: Piaget sostiene que este tipo de juego ofrece al niño una oportunidad para resolver conflictos. "Si el niño tiene miedo a un perro, las cosas se arreglarán en un juego simbólico en el que los perros dejan de ser malos y los niños se vuelven valientes".
- Desarrollo cognitivo: en el juego simbólico más elaborado (combinación de secuencias) se pone en marcha un proceso importante de comunicación, intercambio de ideas, declaración de intenciones…

Evolución del juego simbólico

1) Juego presimbólico:

   a) Categorías presimbólicas (desde 12-17 meses): empieza a identificar el uso funcional de los objetos de la vida cotidiana (p. ej., beber de un vaso vacío, tumbarse en un cojín).

   b) Acciones simbólicas sobre su propio cuerpo (16-18/19 meses): realiza las acciones anteriores pero muy exageradas (p. ej., hace como si comiera, bebiera o durmiera, pero de forma muy evidente) y usa adecuadamente los juguetes y los objetos grandes (p. ej., un teléfono) casi reales, más comunes.

2) Juego simbólico:

   a) Integración y descentración (18-19 meses): el juego se refiere a escenas cotidianas y muy conocidas. El niño aplica las acciones a un agente pasivo (p. ej., da de comer a una muñeca) y utiliza acciones de otras personas, al inicio solamente sobre sí mismo (p. ej., habla solo por teléfono).

   b) Combinación de actores y juguetes (desde los 20-22 meses): realiza actividades sobre más de una persona y de un objeto (p. ej., da de comer a su padre y a la muñeca) y combina dos juguetes en el juego (p. ej., pone la cuchara dentro de la cacerola, mete la muñeca en la cama o en el cochecito).

   c) Inicio de la secuenciación de acciones: empieza a representar un rol (p. ej., juega a mamás y papás). Esas secuencias a menudo son ilógicas (p. ej., peina a la muñeca, la mete en la cama y la vuelve a peinar). Aún utiliza objetos reales y grandes (y de forma ocasional, miniaturas). Empieza a dar un papel más activo a las muñecas (tienen sentimientos). Empieza a sustituir objetos, pero han de tener una forma parecida al objeto real.

   d) Secuenciación de objetos y objetos sustitutos (desde los 30/36 meses): incluye personajes de ficción en sus roles y disminuye el juego de ficción referido a acciones cotidianas. Al principio los acontecimientos son breves y aislados, necesita objetos reales. A partir de los 3 años las secuencias son más largas y los objetos son sustituidos (una caja puede ser un coche). Mejora la negociación con iguales, aunque la colaboración es corta.

Argumento del juego simbólico
El niño refleja el conocimiento de la realidad que le rodea. Hay 3 categorías: 1) Versión simplificada de la realidad social (p. ej., jugar a las casitas, a las tiendas). 2) Juega a ser un superhéroe. 3) El niño se inventa los personajes.
Relación con los otros niños
▫ Antes de los 2 años: juego individual. ▫ 2-4 años: juego paralelo. Parece que los niños juegan juntos, pero no es así. Lo que sí puede pasar es que modifiquen su juego por imitación.
Papel del adulto
Al observar a los niños que juegan a "hacer como si" obtenemos una valiosa información de cómo son, sus miedos, conflictos, preocupaciones, deseos... Es muy importante no intervenir ni dirigirlos. Por otro lado, también las actitudes y las costumbres de los adultos pueden verse reflejadas en el juego simbólico: p. ej., cuando hace de mamá y frunce el ceño al dar de comer al bebé, cuando hace de papá y eleva la voz leyendo el periódico... Es una oportunidad para saber cómo nos ve el niño.

b) Creación de habilidades (10 min)

Las personas participantes han de dividirse en grupos pequeños y visionar una presentación de diapositivas que muestra imágenes de situaciones diversas. Entonces cada grupo tiene que hacer una lista de cómo organizaría en casa un rincón de juego simbólico, los materiales que utilizaría, etc.

c) Alternativa: vídeo (10 min)

Hay que visionar un vídeo sobre el juego simbólico, disponible en YouTube <youtu.be/9sHHVMi5Fsg> (2:10 min) y posteriormente hacer un debate.

7. Recapitulación y cierre

a) Recapitulación

Como resumen de la sesión se puede entregar el resumen de la sesión.

b) Cierre

1) *Gomets*

Como en las sesiones anteriores, el educador ha de pegar un trozo de cinta adhesiva de color horizontalmente en una hoja del rotafolio a modo de línea para dividirla en dos partes: en la superior tiene que dibujar un emoticono de cara contenta, en la inferior uno de cara seria y en la mitad uno de cara indiferente. A continuación tiene que dar a cada persona participante un *gomet* y cada una ha de ponerlo por encima, por debajo o a la altura de la línea dependiendo si le ha gustado la sesión o no, o si la ha dejado indiferente.

2) Vídeo y baile

La sesión puede finalizar visionando el vídeo "Reflexión: ¿bailamos?", disponible en YouTube <youtu.be/35cMLKUFbWg> (3:55 min) y se puede aprovechar para bailar (a partir del minuto 3:08).

Sesión 3+1. Paseo comunitario

Objetivos educativos

- Adquirir habilidades en relación con lo que se ha aprendido en la sesión anterior.
- Conocer la ruta saludable (si la hay).
- Conocer los activos en salud relacionados con la infancia disponibles en el barrio/pueblo.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Paso a paso se aprende	Creación de habilidades (a elegir): *a)* Ruta saludable *b)* Paseo por el barrio + mapa de activos *c)* Yincana activa *d)* "¡Todos a jugar!"	GG	80
2) Conclusiones	Expresión de sentimientos	GG	10

GG: grupo grande.

Desarrollo de la sesión

1. Paso a paso se aprende

Hay que elegir una actividad dependiendo del grupo, del centro, etc.

a) Ruta saludable

Si el centro de salud tiene una ruta saludable, hay que salir a caminar.

b) Salir a pasear por el barrio (mapa de activos)

Se puede ir a pasear por el barrio o pueblo si no hay ruta saludable o si se prefiere a esta. Si hay tiempo suficiente se puede hacer un paseo a la vez que se hace un mapa de activos, habiendo explicado previamente qué son los activos en salud. En este caso hay que disponer de un plano de la zona, de manera que al volver del paseo se localicen los activos en el plano.

c) Yincana activa (esta actividad requiere más de 80 minutos)

Las personas participantes tienen que dividirse en grupos pequeños y el educador debe repartirles sobres numerados. Dentro de cada sobre hay una foto de algún lugar del barrio relacionado con lugares de juego y niños. Cada equipo ha de buscar donde está hecha cada foto y cuando todos piensen que han encontrado los lugares deben acudir a un parque, donde terminarán la actividad jugando y haciendo una merienda saludable. Otra posibilidad es dar pistas en vez de fotografías.

d) "¡Todos a jugar!"

El educador debe explicar que irán a jugar a un parque, donde por grupos o familias las personas participantes deben pensar en los diversos juegos a los que jugarán.

2. Conclusiones

Al finalizar la sesión hay que hacer una rueda para que las personas participantes cuenten cómo se han sentido caminando, jugando con otros padres y madres y con sus hijos y/o sus hijas. Si se ha elaborado el mapa de activos, hay que hacer una puesta en común.

Sesión 4. La importancia del sueño

Objetivos educativos

- Conocer las necesidades de descanso y sueño de los niños y cómo pueden satisfacerlas.
- Sensibilizar sobre la importancia de adquirir buenas prácticas de descanso y sueño.
- Fomentar las buenas prácticas de descanso y sueño desde los primeros días de vida y aprender a modificarlas a medida que el niño crece.
- Dar pautas para un colecho seguro.
- Trabajar para que las rutinas de descanso y sueño sean una actividad agradable para el niño y su familia.
- Conocer estrategias para apoyar buenas pautas en la fase de sueño autónomo, en que el niño estrena formas de acostarse y de dormir de *niño mayor*.

Cronograma

Contenidos	Metodología	Agrupación	Tiempo (minutos)
1) Recordatorio y tarea de esta sesión	Pregunta abierta	GG	5
2) Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?	*a)* Exposición *b)* Tormenta de ideas	GG GG	5 15
3) El sueño en los niños	Vídeo y línea de tiempo	GG/GP	15
4) Pautas de sueño	Dinámica a elegir: *a)* Casos *b)* Canción *c)* Vídeo y tarjetas * *d)* Viñetas y vídeo *e) Collage* *f)* Juego de rol	GG o GP	40
5) Conclusiones	*a)* Resumen *b)* Rueda final: "recogemos la cosecha"	GG	10

GG: grupo grande. GP: grupo pequeño.

(*) Si se quiere trabajar el tema del colecho recomendamos elegir esta dinámica.

Desarrollo de la sesión

1. Recordatorio y presentación de esta sesión

El educador debe pedir a las personas participantes que digan qué recuerdan de la sesión anterior. Otra posibilidad es pedir a dos personas que digan qué trabajamos en la sesión anterior. Seguidamente ha de presentar la tarea de esta sesión.

2. Dormir, una necesidad, un placer y ¿un problema?

a) Exposición (5 min)

Para esta actividad hay que visionar un vídeo (2:22 min).

Notas para el educador

Nadie duda de que los adultos necesitan un buen descanso y dormir las horas suficientes. Estudios recientes demuestran que la capacidad de concentración, la memoria y hasta el buen humor y el optimismo se resienten cuando no se ha podido descansar lo suficiente. La falta de sueño es también un riesgo para la salud, que lleva a disminuir las defensas y a estar más propenso a contraer enfermedades.

Si esto es así para los adultos, es todavía más cierto para los niños. Dormir bien es una de las cosas más importantes que necesita el bebé (un recién nacido puede llegar a dormir unas 18 horas al día). El sueño resulta, de hecho, tan importante como la comida; por ello, para que crezca sano es bueno que el niño duerma un buen número de horas al día.

Los niños también necesitan descansar bien para crecer, fortalecer sus conexiones cerebrales y dar un tiempo apropiado al sistema digestivo para que se recupere entre toma y toma cuando son bebés. Mientras duermen, su cerebro segrega la hormona del crecimiento, mejora la memoria y la maduración cerebral, aparte de eliminar tensiones y estrés. La nueva vida a la que se enfrenta el bebé una vez que llega al mundo está llena de cosas que ver y aprender: dormir ayuda a que todo lo que se vivido lo asimile más rápido.

Por ello, como padre o madre debe preocuparos que el niño no duerma lo suficiente o se resista a acostarse por motivos diversos. Indudablemente, le gustaría más seguir jugando y seguir contando con la compañía y la atención de los adultos que irse a dormir a su habitación. Sin embargo, todos los niños deben tener su hora de acostarse y, si quieren tener paz en casa, ni el padre ni la madre pueden transigir en esta cuestión. Los que dicen al niño "¿no crees que ha llegado el momento de acostarse?" declinan su responsabilidad y por ello el niño no se acostará a la hora adecuada. Los padres que siempre permiten al niño permanecer levantado "solamente un poco más" tendrán siempre problemas con el momento de acostarse.

Como siempre, depende de las habilidades y las estrategias educativas la posibilidad de ir construyendo este hábito en el niño, adaptándolo a su edad en esta primera etapa de la vida. Con ello se logra que descanse y tenga las horas de sueño apropiadas.

b) Tormenta de ideas (15 min)

Tras la exposición, el educador ha de preguntar a las personas participantes cómo viven el tema del sueño de sus hijos.

> *Nota para el educador*
>
> Con esta tormenta de ideas se trata de que las personas participantes expresen sus emociones, miedos, experiencias relacionadas con el sueño de sus hijos.

3. El sueño en los niños

En esta actividad se trabajarán las habilidades de que disponen los niños desde que nacen hasta los 3 años. Para ello, en primer lugar hay que visionar cinco vídeos breves que muestran sendas escenas de distintas edades.

Una vez que se hayan visionado las cinco escenas, el educador ha de formar grupos pequeños para que decidan a qué edad corresponde cada una de las situaciones. Para ello el educador ha de dibujar en el rotafolio una tabla de cinco columnas con los rangos de edad siguientes:

0-4 meses	4-6 meses	6-18 meses	18-24 meses	2-3 años

Cuando las personas participantes hayan relacionado cada escena con los intervalos, el educador ha de hacer la devolución de lo que se haya recogido.

> *Nota para el educador*
>
> El educador debe aclarar que no hay una edad exacta para pasar al niño de la cuna a la cama, pero sí hay un rango de edad recomendable, que va desde los 18 meses hasta los 3 años (el proceso es diferente en cada niño: en general, ocurre a los 2 años, cuando la mayoría de los niños intentan trepar por la baranda de la cuna para salir solos). Pero esta decisión deben tomarla los padres dependiendo de las señales que el niño vaya dando.
>
> Cuando el bebé ya camina y se desenvuelve hábilmente en los espacios, es mejor no tenerlo encerrado en un mueble del tipo cuna o cama-cuna, ya que puede sufrir un accidente si intenta salir.
>
> 0-4 meses: el descanso del bebé está dominado por la señal de hambre y no tiene ritmos de sueño estables.
>
> 4-6 meses: el bebé sigue la rutina que consiste en baño, comida y sueño, y va adaptándose a dormir periodos más largos.
>
> 6-18 meses: puede necesitar al adulto para conciliar el sueño porque le cuesta relajarse para dormir.
>
> 18-24 meses: se resiste a acostarse, pero lo entiende si se le explica que debe dormir en la cama.
>
> 2-3 años: el niño puede sufrir sueño agitado y pesadillas, pero se calma cuando el adulto le ayuda a distinguir lo real de lo que no lo es.

Para concluir, el educador ha de recalcar la importancia de conocer esta secuencia, ya que permite entender mejor el desarrollo infantil y las pautas que más pueden conllevar el bienestar del niño en cada etapa. Asimismo, ha de transmitir la idea de que se trata de una secuencia orientativa, ya que puede variar de un niño a otro.

4. Pautas de sueño (40')

Esta actividad ha de servir para reflexionar sobre qué actividades facilitan las buenas pautas de sueño infantil. Hay que trabajar alguna de las dinámicas siguientes:

a) Casos [véase el apéndice]

b) Canción

Análisis de la canción "No quiero ir a dormir", disponible en vídeo en YouTube <youtu.be/-arU946PThU> (2:27 min). También puede utilizarse para iniciar el tema del sueño.

c) Vídeo y tarjetas

1) En primer lugar hay que visionar tres vídeos que muestran a un bebé de 3 meses en diferentes situaciones relacionadas con el sueño infantil.

Claves para el educador

- Escena 1: cuando el niño es todavía pequeño y se despierta por la noche para alimentarse es conveniente tener la cuna cerca, junto a la cama. La cuna debe ser acogedora, no muy grande y con protecciones alrededor del cuerpo para que sienta que algo le toca el cuerpo.
- Escena 2: todo intento de autonomía del bebé es bueno, en principio, pero tampoco es conveniente adelantarse a su tiempo. Hay que aplazar la decisión de acostarle en su habitación hasta que sea capaz de dormir sin tomar alimento durante la noche. Si no se hace así, hay riesgo de que el padre y la madre empiecen a tener problemas de reparto de tareas, que no oigan al bebé y que tarden más en atenderle.
- Escena 3: el colecho (es decir, compartir la cama) es una opción absolutamente respetable y puede ser una buena solución, sobre todo cuando el bebé todavía se despierta para comer; de hecho, favorece la lactancia materna. Ello es compatible con que el bebé tenga también su *nidito caliente*. Cada familia puede tener formas diversas de organizar el descanso infantil, y el colecho es una decisión personal de cada familia, pero debe planificarse y hay que tener en cuenta las recomendaciones para un colecho seguro.

En cualquiera de los tres escenarios es importante tener en cuenta que la meta es desarrollar estilos de descanso y sueño que promuevan la autonomía del niño. Por ello hay que establecer los 3 años de edad como límite para que el niño tenga una habitación propia, con sus juguetes y un ambiente confortable y protector, a donde hay que acompañarle todas las noches, contarle cuentos y propiciarle un descanso feliz.

2) A continuación, el educador tiene que entregar a las personas participantes un conjunto de ocho tarjetas que incluyen buenas y malas ideas a la hora de dormir a los bebés, y a continuación debe preparar dos espacios diferenciados en los que las personas participantes —en grupos pequeños— han de agrupar las buenas ideas y las malas ideas según corresponda.

Al terminar la actividad una persona de cada grupo ha de leer cada tarjeta y al final hay que hacer una puesta en común.

3) Si las personas participantes quieren trabajar más a fondo sobre el colecho, el educador debe entregarles el documento Información para madres y padres sobre las pautas para un colecho seguro, extraído de la *Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna*, editada por el Gobierno Vasco en 2017.

d) Viñetas y vídeo

En esta actividad, centrada en cómo propiciar un buen descanso y un buen sueño, se analizan por medio de viñetas y vídeos las habilidades y las competencias del niño y las formas de reaccionar de su padre/madre. Tras visionar la presentación de diapositivas —que contiene ocho viñetas— y los tres vídeos, el educador ha de dividir las personas participantes en grupos pequeños y repartirles tres carteles a fin de que asignen un cartel a cada situación tras analizarla.

Notas para el educador

- Rutinas para dormir bien: buen hábito de sueño que debe conseguirse a partir de que el niño ya no se despierte por la noche para alimentarse. Necesita rutinas muy repetidas porque le gusta saber lo que va a ocurrir. Por ello, la secuencia recomendada es muy buena para ir habituándole, de modo que el momento de irse a la cama sea agradable y esperable. Es importante no solo contarle cuentos inventados, sino también leerle algunos cuentos sencillitos para que asocie la lectura a una actividad agradable.
- Agitar antes de dormir: los juegos muy activos inmediatamente antes de irse a la cama no preparan al niño para dormir. Media hora antes de acostarse el niño debe estar relajado para cuando llegue el momento. Más que una guerra de almohadas o un juego de pelota, han de ser unas costumbres sosegadas que incluyan la higiene habitual, la lectura o la narración de cuentos o la música, las actividades que le preparen mejor para el sueño.

- Llanto persistente: no es aconsejable dejar llorar a los niños pequeños. Cuando un niño llora intenta decir algo que todavía no es capaz de expresar de otra manera. Hay que preguntarle qué le pasa, quedarse un rato en silencio a su lado, hablarle bajito y explicarle que tiene que dormir. Al responderle de manera afectuosa, el adulto le transmite confianza y la seguridad de que está ahí para ayudarle a sentirse mejor y a calmarse. Hay que seguir así y reforzar las rutinas para dormir bien.

Notas sobre los vídeos

- Rutina relajante: algunos niños no consiguen relajarse lo suficiente antes de irse a dormir, e incluso sufren pesadillas. En estos casos hay que cuidar toda la rutina y enseñar al niño a relajarse y a respirar calmado, a cerrar los ojos y a pensar en algo bonito del cuento. Si tiene pesadillas hay que abrazarlo y calmarlo con voz suave, pero sin sacarlo de la cama hasta que se tranquilice.
- Lucha continua: el niño está bien dispuesto, pero se ha acostumbrado a "más, más" y no puede parar. Hay que limitar el número de juguetes que se lleva a la cama; por ejemplo, puede llevarse el libro o el juguete que escoja, pero solo uno. Lo importante es negociarlo antes de que se acueste en lugar de esperar al final... y no ceder.
- Sueño itinerante: el padre y/o la madre han tirado la toalla porque no quieren complicaciones, pero no están fomentando unas buenas pautas de descanso. Hay que entender que a esta edad el niño puede estar usando trucos o dejándose llevar de caprichos para evitar irse a la cama. Hay que conseguir volver a la rutina y hacer de este momento de acostarse algo especial, poniéndole estrellas en el techo que se iluminan estando las luces apagadas, contándole un cuento y haciéndole ver que es un niño mayor que ya debe dormir solo.

Al final de la sesión el educador ha de animar a las personas participantes a extraer unas conclusiones.

e) Collage

El educador ha de dividir a las personas participantes en grupos pequeños para que escriban en un rotafolio qué harían antes de que el niño se vaya a dormir, durante ese momento y cuando eventualmente se despierte. Al terminar hay que hacer una puesta en común.

f) Juego de rol

El educador ha de dividir a las personas participantes en grupos pequeños, que deben representar escenas en las que se vea qué harían para propiciar un buen descanso.

5. Conclusiones

a) Resumen

El educador ha de entregar a las personas participantes un resumen de la sesión.

b) Rueda final: "recogemos la cosecha"

El educador ha de repartir a cada persona participante un fruto seco con cáscara y explicar que la actividad consiste en dejar las cáscaras en una cesta vacía mientras cada una afirma en voz alta lo negativo que deja en el taller. A continuación, igualmente en voz alta, cada una debe afirmar lo positivo que se lleva del taller (y, si quieren, se comen el fruto seco). Si el educador lo tiene previsto, puede entregar un diploma a cada persona participante.

Apéndice. Casos

Caso 1

La madre comienza despertando a su hijo, entra en su habitación despacio, con cuidado, le besa, le habla suavemente, levanta la persiana... le dice dulcemente que se levante para ir vistiéndole...

Más tarde repite y vuelve a repetir su requerimiento: el niño ignora a su madre, que vuelve a insistir, intenta negociar y razonar sobre la necesidad de vestirse, asearse y desayunar, pues él debe ir al colegio y ella a trabajar y ambos han de ser puntuales. A continuación, la madre se enfada, y cuando se enfada nota que su hijo muestra resistencia; entonces empieza a gritar y amenazar con consecuencias que normalmente no aplica.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar de la madre?
- ¿Qué consideran que debería hacer la madre?

Caso 2

Después de cenar, Andrea —de 20 meses de edad— y su padre se lavan los dientes juntos, leen tranquilamente un cuento, se cuentan cómo han pasado el día, comentan sin prisas los planes para el día siguiente y algunas cosas más.

Se abrazan, pues ya es hora de ir a dormir. Andrea ha bebido agua y ha hecho pis, y su padre le ha puesto el pañal de la noche y le ha dado un beso gigante de buenas noches.

Pero resulta que Andrea no está muy de acuerdo con el plan y llama a su padre para que le siga prestando atención: para ella la velada no ha terminado. Llama a su padre una y otra vez y el padre acude a su cuarto, al principio con paciencia, pero poco a poco se va enfadando y va subiendo el tono de la voz.

Andrea se levanta unas cuantas veces y aparece en el salón, y su padre la coge del brazo airadamente, ya muy enfadado, y la amenaza con no contarle el cuento al día siguiente. También la castiga sin poder ir al parque. Desde el principio hasta los castigos ha pasado media hora y todos están muy enfadados.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar del padre?
- ¿Qué consideran que debería hacer el padre?

Caso 3

Dice el padre de Andrea: «¡Y colorín colorado, este cuento se ha acabado! Bueno, Andrea, ya has hecho pis y has bebido agua, nos hemos hecho cosquillas, hemos hablado y hemos leído un cuento. ¡Hasta mañana, cariño! ¡Que duermas bien!».

Pero Andrea decide que le apetece estar más tiempo con su padre, y para conseguirlo llora y pide otro cuento; más tarde luego le llama para pedirle agua…

Su padre le responde con un tono calmado que su tiempo hoy se ha acabado, que es hora de dormir y que por mucho que le llame no va a volver.

Si la niña opta por levantarse, tantas veces como lo haga la llevará de nuevo a la cama, con calma, controlando no prestarle atención, ni siquiera con la mirada. «Debes quedarte en la cama; pero si decides levantarte o seguir llamándome, mañana te acostarás sin pasar tiempo juntos… Para que pienses en todo esto…», le advierte.

- ¿Creen que es una situación real?
- ¿Qué piensan que influye en la forma de actuar del padre?
- ¿Qué consideran que debería hacer el padre?

Suplemento. Dinámicas para trabajar con las familias y el personal de las escuelas infantiles

Las dinámicas que describimos a continuación se pueden intercalar con las que forman parte de las sesiones correspondientes o bien pueden realizarse de forma independiente. Por ello no hemos establecido un cronograma de las sesiones.

Sesión 0 ("Nos conocemos: adaptación familiar y desarrollo infantil") y sesión 1 ("Buscando y forjando el vínculo afectivo")

Hemos visto que el vínculo que se establece con los educadores tiene un papel muy importante en el desarrollo del niño.

Uno de los primeros problemas a los que se enfrentan las familias es la conciliación de la vida laboral y la vida familiar, pues al finalizar la baja por maternidad las familias generalmente se sienten intranquilas porque, por un lado, deben asumir la primera separación del bebé y, por otro lado, deben valorar las ventajas y las desventajas de esta situación y barajar las posibilidades. Deben decidir, pues, entre el cuidado del bebé a cargo de un familiar o de una persona contratada y llevar al bebé a la escuela infantil.

Objetivos

- Conocer algunas estrategias para compatibilizar las tareas relacionadas con el cuidado y la crianza de los niños con el desempeño de otros roles de la edad adulta.
- Reflexionar sobre las distintas posibilidades de organizar el cuidado alternativo del niño.

Dinámicas

1) Debate (20 min)

   Hay que plantear a las familias y al personal de la escuela infantil la frase "El niño que se queda con la madre es más feliz", del pediatra y escritor Carlos González, (autor de *Mi niño no me come*), e invitarlos a reflexionar y debatir.

2) Análisis de entrevista de prensa (20 min)

   Hay que repartir la entrevista titulada "Carlos González: «El niño que se queda con la madre es más feliz»" (*El Periódico* 02/04/2017) para que las personas participantes la lean y la comenten en grupos pequeños y luego hagan una puesta en común.

3) La vuelta al trabajo

   Opciones:

   a) Tormenta de ideas (20 min)

   Hay que plantear a las personas participantes cómo se puede conciliar la vida laboral y la vida familiar.

   b) Tabla de inconvenientes/ventajas (10/15 min)

   Las personas participantes deben trabajar en grupos pequeños sobre las ventajas y los inconvenientes de llevar al niño a la guardería, buscar una persona que lo cuide o dejarlo con sus abuelos. Al terminar han de hacer una puesta en común.

c) Análisis de casos (10/15 min)

Primero hay que formar tres grupos con las personas participantes y repartir los tres casos siguientes, uno a cada grupo, y en cada uno debe reflexionarse sobre la situación asignada. Posteriormente han de hacer una puesta en común

Caso 1

María y Luis son los padres de Beatriz, que acaba de cumplir 4 meses, y María tiene que incorporarse a trabajar.

Tanto Luis como María trabajan de 8 a 15 h y han decidido buscar a una persona para que cuide de Beatriz mientras están trabajando.

Caso 2

Noelia tiene un bebé de 3 meses en acogida, que se llama Rita, y tras los días de permiso tiene que reincorporarse al trabajo (trabaja en el Ayuntamiento de 8 a 15 h).

Noelia le ha pedido a su madre, Lola, si puede cuidar de Rita mientras trabaja. Lola vive un poco lejos de la casa de Noelia y, como no tiene coche, Noelia le lleva a Rita todos los días antes de irse a trabajar.

Caso 3

Juan y Toni son los padres de Alberto, de 7 meses. Aunque Juan trabaja en casa, han decidido llevar a Alberto a la escuela infantil que hay cerca de su casa para que se relacione con otros niños de la misma edad.

Sesión 2 ("La alimentación y los factores relacionados")

La comida está ligada al afecto. Al dar de comer al niño es muy importante cómo lo hacemos (el tono de voz, las formas e incluso nuestro estado de ánimo): no es lo mismo poner la comida en un plato sin mirar al niño que dársela cariñosamente en un clima de confianza, amor y seguridad.

Un clima de tensión intranquiliza y asusta, y puede desanimar al niño a comer. En cambio, una actitud afectuosa puede estimular el apetito y también ayuda a mejorar nuestra relación. Todos los niños necesitan que les miren, que les hablen y que alguien comprenda si ya no quieren comer más o si la comida está muy caliente o muy fría. El modo en que ofrecemos la comida es fundamental para que se sientan cuidados y con suficiente seguridad para aceptar los nuevos alimentos que vamos incorporando en su alimentación.

La etapa de inicio de la alimentación es sumamente importante, porque los niños van creando sus hábitos y el gusto por los alimentos. Si un niño come por primera vez sopa muy caliente y se quema, entonces asociará la sopa a dolor, y probablemente no disfrute las próximas ocasiones que coma este alimento. Del mismo modo, si es la primera vez que come una fruta y la encuentra jugosa, dulce y puede tocarla y explorarla, la asociará a una sensación placentera.

Cuando come acompañado, el niño come mejor. Cuando un adulto lo atiende personalmente puede ayudarlo si lo necesita, servirle si quiere más, acomodarlo en su silla si no está cómodo. Los niños que comen con otros niños y con adultos aprenden y socializan sus conductas, imitan y ven lo que comen los otros, cuánto y cómo.

Objetivos

- Reflexionar sobre las dificultades relacionadas con la alimentación de los niños.
- Promover la autonomía de los niños por medio de experiencias de alimentación estimulantes y agradables.
- Aprender a organizar el escenario de la alimentación para crear estilos de alimentación saludables.

Dinámicas

1) Fotopalabra (10/20 min)

   El educador tiene que enseñar a las personas participantes una foto de niños comiendo en el comedor de la escuela infantil y después hay que visionar los vídeos de la actividad 5.*a* de la sesión 2 ("Disfrutemos juntos"), y posteriormente hay que debatir sobre las tres situaciones.

2) Caso (20/20 min)

   > María y Eduardo son la madre y el padre de Beatriz, que tiene 26 meses, y desde hace 10 días va a la escuela infantil municipal del barrio.
   >
   > Desde siempre ha comido muy mal: en casa, si no le ponen la televisión o le cantan, no quiere comer. Hasta los 2 años, María le metía de todo en el puré, pero desde que ha cumplido años no quiere purés y el momento de la comida se convierte en un suplicio para la familia. Hasta hace 10 días la cuidaba su abuela paterna, que cuenta que corría detrás de ella por toda la casa para darle de comer.
   >
   > Cuando María la recoge en la escuela infantil, mira la pizarra donde anotan el menú y las anotaciones de los niños. En el casillero de Beatriz, durante toda la semana pone "Se lo ha comido todo". María…

   Hay que plantear a las personas participantes, reunidas en grupos pequeños, que terminen la historia. Posteriormente han de hacer una puesta en común.

Sesión 2+1 ("Qué comemos y cómo comemos")

La hora de la comida es un buen momento para fomentar los lazos afectivos y la educación en materia de alimentación saludable.

Objetivos

- Reflexionar sobre la importancia de una alimentación saludable.
- Conocer las características de la dieta mediterránea.
- Elaborar un menú saludable.

Dinámicas

1) Si se trabaja con familias de niños de 1 a 3 años: alimentación variada y dieta mediterránea (10/20 min). Siguiendo la actividad 2.*b*.1 de la sesión 2+1, el educador tiene que hacer una exposición y las personas participantes deben trabajar la pirámide alimentaria o con el plato saludable.

   Si se trabaja con familias de niños de 1 año o menos: alimentación complementaria (20 min). El educador tiene que hacer una exposición sobre la introducción de la alimentación complementaria según las recomendaciones del Programa de Salud Infantoadolescente.

2) Para ambos tipos de familia (40 min): después de explicar cómo debería ser un menú saludable las personas participantes deben trabajar con menús de escuelas infantiles. Hay dos opciones:

   a) Trabajar el menú de la escuela infantil: para ello hay que formar grupos pequeños intentando que en cada grupo haya padres/madres y personal de la escuela infantil; deben reflexionar sobre si es un menú saludable y qué cambios se podrían hacer.

b) Repartir menús de varias escuelas infantiles y trabajar sobre ellos en grupos pequeños, y finalmente hacer una puesta en común.

3) Preparar un cumpleaños saludable

En esta dinámica se puede trabajar sobre qué llevar a la escuela infantil para una fiesta de cumpleaños y formar grupos pequeños para encargarles la organización de un cumpleaños saludable.

> *Nota para el educador*
>
> En esta dinámica se puede trabajar la importancia de una alimentación saludable no solo cuando se hable de las cinco comidas principales, sino al celebrar cualquier fiesta. Además, se puede conectar con la sesión sobre el juego y la actividad física, ya que al preparar la fiesta de cumpleaños no solo hay que diseñar el menú sino toda la fiesta.
>
> Disponemos de un ejemplo en la web <nataliamoragues.com/como-preparar-un-cumpleanos-saludable>.

Sesión 3 ("Crecer activo, crecer jugando")

Jugar es la actividad principal de los niños en la escuela infantil, cuyo fin es entretenerles o divertirles y con el que ejercitan alguna destreza o capacidad.

El juego es la herramienta básica para favorecer el desarrollo integral físico, intelectual, creativo, emocional, social y cultural de los niños; les permite ganar autonomía poco a poco e ir generando una personalidad propia y una manera de ver el mundo. La asimilación de conceptos, la potenciación de la imaginación, la capacidad de expresión, de participación y de superación y el aprendizaje por medio de la imitación de modelos o con canciones o cuentos son objetivos de un modelo educativo en que el juego actúa como punto de unión.

La labor de los educadores consiste en facilitar los espacios más adecuados para el juego y animar a los niños a participar de una forma lúdica, siempre con objetivos educativos de fondo. De esta manera los niños experimentan y aprenden jugando, sin presión de ningún tipo y con toda la motivación necesaria para seguir desarrollando capacidades y hábitos positivos.

Los patios de las escuelas infantiles determinan las oportunidades de juego, de actividad física, de convivencia y de respeto de la diversidad (cultural, étnica, de edad, sexual, funcional, etc.) y la equidad. En este espacio se forjan relaciones, se visualizan afinidades, rechazos y soledades, y se representan roles de género. Sin embargo, no se les da mucha importancia a estos espacios.

Objetivos

- Tomar conciencia de la importancia del juego y de la actividad física.
- Conocer la importancia del juego manipulativo para desarrollar la inteligencia y el lenguaje, y cómo estimularlo.
- Conocer la importancia del juego simbólico y su importante papel para el desarrollo mental del niño, y aprender a promoverlo.
- Reflexionar sobre cómo debería ser el patio ideal para promover el juego y la actividad física.

En esta sesión, los educadores de las escuelas infantiles pueden ser nuestros colaboradores, por lo que podríamos ofrecerles que impartan la sesión sobre juego y actividad física.

Dinámicas

1) Debate (30 min)
   - "Más de una tercera parte de los bebés de menos de 6 meses juguetean con dispositivos electrónicos"
   - "Las *tablets* son chupetes de cristal líquido". Jesús Garrido, pediatra, en *Papel*, "¿Cuánto tiempo puede estar tu hijo con la tablet?" (suplemento de *El Mundo*, 11/11/2015).

   A partir de la frase o de la lectura de la entrevista hay que debatir sobre la necesidad de que los niños jueguen con dispositivos electrónicos. Hay que resaltar que cuando están en el centro educativo no lo hacen.
2) Patios escolares: ¿cómo es un patio saludable? (20/20 min)

   Las personas participantes, reunidas en grupos pequeños, deben idear cómo sería el patio ideal, y después han de hacer una puesta en común. Para ayudar en el ejercicio se puede visitar la web <saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/2017/07/08/el-patio-de-mi-escuela-es-particular/#more-3187>.

Sesión 3+1 ("Paseo comunitario")

La escuela es un activo en salud. En esta sesión se puede pedir la colaboración de la escuela infantil para cualquiera de las dinámicas que llevemos a cabo.

Sesión 4 ("La importancia del sueño")

Muchos niños de 0 a 3 años duermen la siesta en la escuela infantil.

Objetivo

- Conocer estrategias para reforzar buenas pautas en la fase de sueño autónomo, en que el niño estrena formas de acostarse y de dormir de *niño mayor*.

Dinámicas

Hay que trabajar sobre todo la dinámica 4.*d* de la sesión 4.

@toltovm