



Una oportunidad para que la construcción,
la reparación y la prevención en tiempos de crisis
con niños, adolescentes, madres
y padres sea nuestro objetivo

La Red de Madres Venezolanas por la Paz

Somos un grupo de organizaciones y profesionales que hemos sumado esfuerzos para aglutinar información confiable, clara y pertinente acerca de la promoción de prácticas de crianza positivas en las circunstancias de violencia y conflicto social que se presentan en Venezuela. Las personas involucradas, tienen una trayectoria profesional ligada a la promoción de estrategias de crianza que fomentan el bienestar físico, emocional y social de niños, adolescentes y también de sus familias.

Folleto elaborado por:

- **Alejandra Cristina Sapene Chapellín.** Licenciada en Psicología de la UCAB (2001) Especialista en Psicología Clínica Comunitaria (UCAB/2008) Diplomada en Psicoterapia de Niños, Niñas y Adolescentes (SPC/ 2010) Miembro Asociado de Cecodap y Docente de Universidad Libre Seccional Cali. @alesapene
- **Alicia Núñez Paredes.** Licenciada en Psicología UCAB 1992. Psicóloga Clínica y Psicoterapeuta egresada del Hospital El Peñón 1998. Máster en Infancia y Juventud (Universidad de Alicante), Diplomado en Intervención Clínica (Universidad Autónoma de Barcelona). Doula prenatal, del parto y el postparto. Consejera de Lactancia. (Actualmente en formación en Psicología Perinatal). Espacioemocional.com @spacioemocional
- **Carla Candia Casado.** Periodista, mamá de dos, creadora de Agobios de Madre, una comunidad en redes sociales con más de 100.000 seguidores. @agobiosdemadre
- **Claudia Pacifico.** Especialista en Desarrollo Infantil y sus Desviaciones, atención a niños y adolescentes, diagnóstico y orientación familiar. Asesoría escolar. @grupoaldeca
- **Gabriela Rotondo.** Licenciada en Psicología. Especialista en Psicología Clínica y de la Salud. Especialista en Coaching Ejecutivo. @psicologosenelmundo
- **Joana Alenso.** Psicólogo Clínico, egresada de la UCV y posteriormente del postgrado en Psicología Clínica del hospital El Peñón. Trabaja

principalmente con psicoterapia para adolescentes y adultos y asesorías para padres. @psicologiaparami

- **Lislet Núñez.** Industrióloga. Diplomada en Coaching para la Discapacidad. Diplomada en Alternaciones en el Desarrollo Infantil y Juvenil. Directora de Mischiquiticos.com y presidenta de Mis Chiquiticos Venezuela A. C. sin fines de lucro. @mischiquiticos
- **Lorena Sanchez.** Licenciada en Psicología. Master en psicología clínica y de la salud. @psicologosenelmundo
- **María Alejandra Ramírez Bello.** Psicóloga y Terapeuta de Familia con especial énfasis en el manejo de las potencialidades y recursos de la familia para promover una crianza respetuosa, sin violencia y una convivencia armoniosa @mramirezbello
- **Maria Elena Liebster.** Psicólogo Coach. Maestría en psicología clínica. Especialista en terapia de la conducta infantil. Directora de la Asociación Afecto Venezuela. @afectovenezuela
- **Melissa Rosales.** Licenciada en Psicóloga. Especialista en Psicología Clínica. Diplomada en Psicoterapia psicoanalítica de Niños, Niñas y Adolescentes y Neuropsicología. Educadora en familias certificada en Disciplina Positiva. Directora y creadora de psicochamos.com @psicochamos
- **Rosario Vasquez R.** Psicóloga y psicoterapeuta online. Autora de contratransferencia.com @contratransferencia

Comité editorial:

Alejandra Sapene

Melissa Rosales

Diseño y diagramación:

Nandú Rodríguez – Diseñadora. Ilustradora. Publicista – Creadora de @cuentoyarte y @nanduexpresa

Síguenos en nuestras redes sociales

@madresvenezolanasporlapaz

@afectovenezuela

@agobiosdemadre

@alesapene

@cecodap

@contratransferencia

@cuentoyarte

@grupoaldeca

@mischiquiticos

@mramirezbello

@nanduexpresa

@psicochamos

@psicologiaparami

@psicologosenelmundo

@spacioemocional

ÍNDICE

Contenido

La Red de Madres Venezolanas por la Paz.....	2
ÍNDICE.....	5
Prólogo	6
¿Qué sucede?.....	8
¿Qué sucede mamá?.....	9
¿Qué es lo más importante a la hora de responderle a nuestros hijos?.....	10
Algunas opciones para madres, padres y cuidadores de niños con necesidades especiales :	13
Consideraciones especiales para padres y madres de hijos adolescentes.....	14
Explorando sentimientos:	16
¿Qué podemos hacer mientras estamos en casa?	18
Para niños (Hasta máximo 9 años).....	18
Para Preadolescentes – Adolescentes (A partir de 10 años).....	21
¿Cómo me cuido?	22

Prólogo

Quiero agradecer a la **Red de Madres Venezolanas por la Paz** el privilegio de realizar el prólogo de su publicación online **Algo Pasa**. Destinada a apoyar a las familias en este difícil trance que atraviesa nuestro país. La violencia y represión nos afectan como familia y sociedad, muy especialmente a nuestros niños.

Se dice que en las crisis se expresa lo peor y lo mejor de nosotros mismos, en este caso, las luces se imponen a las sombras con este inspirador instrumento.

Me siento muy honrado y animado por este producto. Condensa muy bien lo que han realizado durante todo este tiempo.

¿Por qué es tan útil y valioso?

Es ameno, con un lenguaje sencillo, directo y respetuoso que posibilita encontrar luces e inspiración con atinadas recomendaciones para sobrellevar la crisis.

Plantea recursos de bajo costo y accesibles como dibujos, manualidades, juegos, música, cuentos... Permiten que nuestros niños puedan expresar lo que piensan y sienten sobre lo que está sucediendo.

Invita a revisar nuestra comunicación ¿Qué le decimos a nuestros hijos para satisfacer sus dudas e interrogantes? Con respuestas que no sólo satisfagan su curiosidad, que no le generen ansiedad sino que los calmen sin alimentar fantasías sobre lo que sucede o puede llegar a pasar, sin mentirles ni crear una idea errada de lo que está pasando.

Mensajes ajustados a la realidad que posibiliten la formación ciudadana desde los primeros años. Dándole contenido práctico a los valores y prácticas democráticas.

Valida las emociones y sentimientos sin juicios y prejuicios. Reconociendo y aceptando que puedan sentir rabia o miedo por lo que está sucediendo, pero haciéndoles saber que los cuidaremos y que no tienen la culpa de lo que ocurre.

Parte de que lo que el niño sabe. Nos invita a realizar preguntas sencillas: ¿De qué te has enterado? ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas de lo que ocurre? ¿Has notado cambios en el hogar? ¿Qué cambios? ¿Hay algo que quieras conversar? ¿Hay algo en lo que quieras que te apoye?

Da pistas para nuestro cuidado emocional con acciones prácticas que permitan conectarnos con nosotros mismos para reducir el estrés o tensión emocional. Identificando cuáles son nuestras fortalezas y áreas a mejorar, de forma realista, siendo amables y justos con nosotros mismos. Nos invita a Identificar las situaciones que nos han hecho sentir tristeza, impotencia, rabia, frustración, dolor, impaciencia, para detectar qué acciones concretas podemos hacer para cambiarlas.

Algo pasa llegó en el momento oportuno. Espero que puedan disfrutarlo y celebrarlo tanto como yo. En medio de la crisis también pasa que la creatividad, el amor, y los valores como la solidaridad, se expresan con iniciativas como las que la **Red de Madres Venezolanas por la Paz** nos regalan.

Gracias

Óscar Misle

Twitter @oscarmisle

Instagram @oscarmisleterrero

¿Qué sucede?

(Para leerle a tu hijo/hija):

Hemos tenido días muy extraños. Mis papás han estado inquietos, ven sus teléfonos, hablan con mis abuelos, con sus amigos, con mis tíos. Ven noticias a toda hora. Pasé muchos días sin ir a clases pero no eran vacaciones, igual tenía que hacer tareas que me mandaban para la casa. Luego, llegaron las vacaciones y no podíamos salir a ninguna parte, me decían que había que mantenerse en casa.

Las vacaciones o clases pueden sentirse un poco raras, los adultos están muy preocupados por diversas cosas, todos hablan de un montón de problemas a la vez, pero la verdad es que no logro entender.

Dibuja qué crees que pasa:

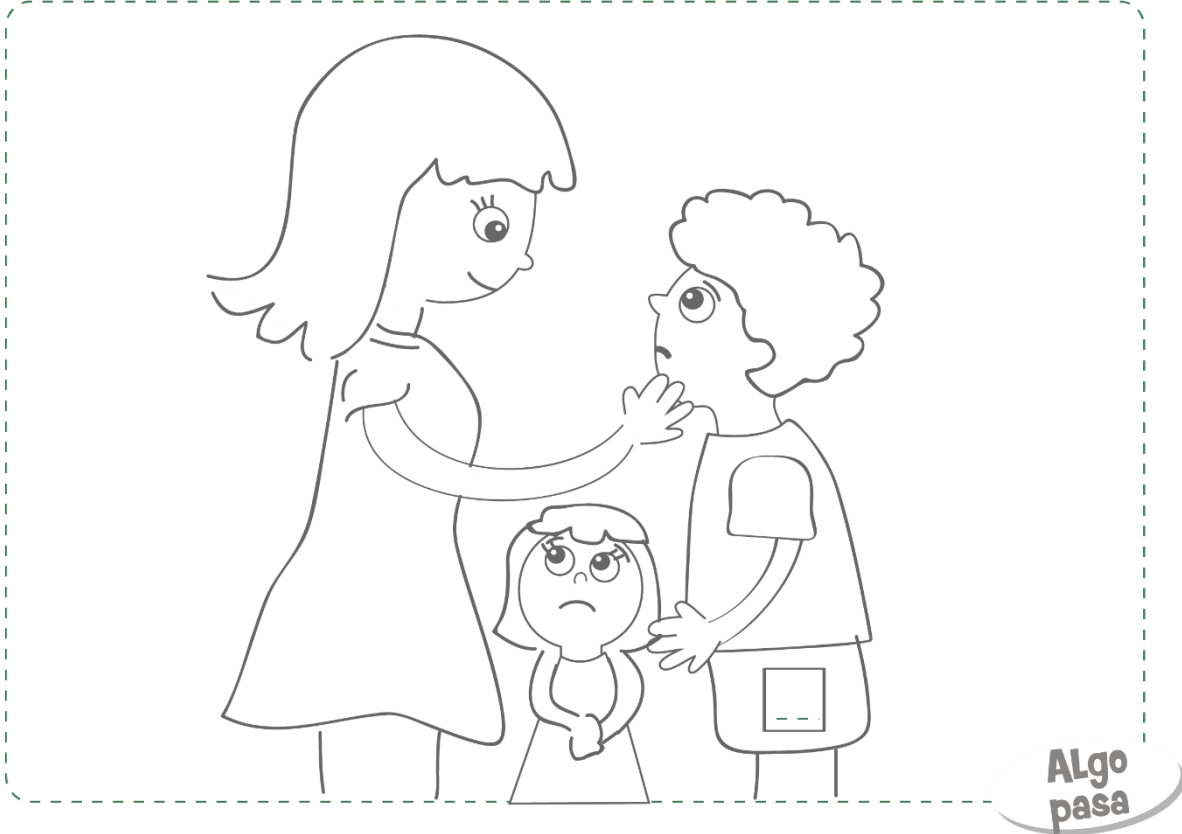


**Algo
pasa**

**Algo
pasa**

¿Qué sucede mamá?

¿Que sucede Mamá?



En momentos de incertidumbre, de injusticias y de situaciones incómodas, es importante pensar cada palabra que le decimos a nuestros hijos. Ellos, siempre van a tener dudas e interrogantes y lo ideal es que nosotros, con nuestras respuestas ofrezcamos, no sólo una explicación que satisfaga su curiosidad, sino que no les genere ansiedad, los calme y no alimente fantasías sobre lo que sucede o puede llegar a pasar. Esto además sin mentirles ni crear una idea errada de lo que está pasando.

¿Qué es lo más importante a la hora de responderle a nuestros hijos?

1. **No crear falsas expectativas.** Por ejemplo: ¡Ya vamos a salir de esto! (No sabemos cuánto será el tiempo específico para solucionar las dificultades que presentamos, podemos intentar TODOS dar un significado distinto a lo vivido).
2. **No generar ansiedad.** Por ejemplo: No sé cómo vamos a hacer si esto sigue así.
3. **No mentir.** Por ejemplo: Tranquilo, que tus primos (emigrando a otro país) seguro vienen en una semana o dos.
4. **No crear juicios de valor.** Por ejemplo: Los policías son unos ladrones.
5. **Escucharlos y hablar sobre su opinión.** Por ejemplo: ¿Qué te parece? ¿Tú qué opinas?

Entonces, basados en algunas de las interrogantes o conversaciones comunes con niños, en estos días, te damos algunos modelos o sugerencias de respuestas (no es para que sean respondidas literalmente, sino como un ejemplo de cómo podemos manejar adecuadamente una situación con nuestros hijos y lograr que se sientan tranquilos, en lugar de angustiarlos más).

Menores de 6 años

“En las calles hay mucho desorden. Hay mucha gente reclamando cosas que necesita: Alimentos, medicinas, trabajo. Cuando eso pasa las calles se llenan y es mejor no salir. Ellos se sienten molestos y frustrados ¿Y tú? Es normal que sientas miedo o rabia por lo que sucede. Yo estaré acá por si quieres hablar sobre lo que ocurre y cómo te sientes. Nosotros te cuidaremos como hacemos todos los días, **seguiremos alimentándote, bañándote y cuidando de que estés fuera de peligro.** Entre todos nos estamos apoyando para estar bien. Tú no tienes la culpa de lo que ocurre afuera o lo que podamos sentir los adultos que te acompañamos”

“Últimamente ha habido cambios en la casa. Algunos días no hemos podido salir, otros días no hemos podido comer nuestros platos favoritos. Quizás nos veas a papá y a mamá un poco preocupados, pero quiero sepas esto no tiene nada que ver contigo. Nosotros te cuidamos y velamos por tu bienestar”

Mayores de 7 años

“Hay personas que están molestas porque consideran que el gobierno no está cumpliendo con sus funciones. Estas personas han salido a la calle y eso al gobierno no le gusta y los mandaba a reprimir. Eso hace que las calles estén muy revueltas. Por eso hay días donde es mejor quedarse en casa. Es normal puedas sentir rabia o miedo por lo que está sucediendo, pero quiero sepas que nosotros te cuidaremos y que no tienes la culpa de lo que ocurre”

Esta explicación da pie para conversar acerca de:

- ¿Qué es el gobierno?
- ¿Cuáles son sus funciones?
- ¿Qué es el derecho a la protesta?
- Tipos de protesta
- Represión política
- Libertad
- Justicia
- Democracia

Puedes agregar preguntas para conocer lo que piensan, sienten y a partir de allí poder responder sus dudas, como por ejemplo:

- Cuéntame ¿De qué te has enterado?
- ¿Cómo te sientes? ¿Qué piensas de lo que ocurre?
- ¿Has notado cambios en el hogar? ¿Qué cambios?

- ¿Hay algo que quieras conversar? ¿Hay algo en lo que quieras que te ayude?

A modo de resumen te dejamos algunas claves importantes a considerar:

1. En lugar de responder: “Eso ya no se consigue en este país”

.- Intenta responder: “Vamos a ver si lo conseguimos. Si no podemos comprar” (ofrecer alguna opción que sea más sencilla).

2. En lugar de decir: “Mañana no vas al colegio de nuevo porque hay protestas otra vez”.

.- Intenta decir: “Hijo, mañana tampoco es día de ir al colegio, es mejor quedarnos en casa, si quieres buscamos algún material en internet para repasar lo que has estado viendo en clases”

3. En lugar de expresar: “No sé hasta cuándo va a ser todo este desastre ni cómo va a terminar”

.- Intenta expresar: “Hija, yo quisiera poder decirte cuándo y cómo va a terminar todo, pero lamentablemente no tengo forma de saberlo. Por ahora tenemos que confiar en que todo saldrá bien y que falta muy poco para lograrlo. Yo cuidaré de ti”

4. En lugar de decir: “No se puede confiar en los militares, policías, políticos, etc.”

.- Intenta decir: “Hija, hay gente buena y gente que a veces actúa de forma errada. Hay policías y militares y políticos que son muy buenos y quieren ayudar a las personas y otros que no tanto. Lo bueno es que esos que a veces no ayudan o no hacen su trabajo son una parte pequeña al lado de los que hacen bien su trabajo”

5. En lugar de comentar: “¡Ya no aguanto más esta situación!”

.- Intenta comentar: “¡Tengo muchas ganas de que todo mejore pronto!”

La idea general es que **en lugar de dar respuestas con mensajes negativos, de desesperanza y zozobra, tratemos de calmar a nuestros hijos con un mensaje positivo y alentador** pero consiguiendo el justo equilibrio para no alimentar falsas expectativas. Vamos a hacer un esfuerzo de revisar como padres el mensaje que transmitimos a nuestros hijos, cada palabra que decimos frente a ellos está cargada de valores, de principios, de la realidad que le mostramos y de la forma en la que enfrentamos los problemas.

Antes de responder desde lo emocional, pensemos en lo que ellos necesitan escuchar.

Recuerda tener presente:

- Explica brevemente los cambios, lo que ha ocurrido.
- Evita brindar mensajes negativos que generen angustia
- Demuestra que tú lo cuidarás.

Algunas opciones para madres, padres y cuidadores de niños con necesidades especiales:

1. **Proponer juegos simples** donde se brinde continuidad a la estimulación y organización sensorial de los niños que suele realizarse de forma constante en sus escuelas y centros de estimulación
2. Establecer **planes de contingencia** que permitan aminorar el impacto que tienen las inasistencias a sus escuela y a sus terapias o citas médicas
3. Tratar de mantener las rutinas básicas
4. Disponer de un **espacio o habitación**, donde puedan desarrollar juegos o actividades recreativas junto a sus cuidadores mientras se produzcan eventos o manifestaciones que generen ruidos perturbadores
5. También es importante **contestar las inquietudes** que surgen en los niños al escuchar ruidos que normalmente no escuchan o al ver imágenes explícitas de conflicto de calle que no suelen presenciar a diario. Para ello les suministraremos información adaptada a su edad y sobre todo

comprensión, porque mientras sean atendidas sus inquietudes podrán sentirse más tranquilos.

6. Si los **padres o cuidadores** sienten que están abrumados es importante que también tengan **espacios para informarse, compartir** con adultos para conversar e incluso canalizar su angustia. Los niños con condiciones especiales son muy sensibles y perciben cuando algo no está bien, particularmente cuando observan que mamá o papá están alterados.
7. Un hogar que tiene a un integrante con alguna discapacidad puede comprender que los problemas del entorno lo afectan de diferentes formas. Pero la **consecuencia más inmediata** tiene que ver con la **obstaculización de la continuidad de sus múltiples tratamientos** de estimulación (psicopedagogía, terapia ocupacional, fisioterapia, médicos, psicólogos, entre otros) y la oportunidad de ofrecer regímenes especiales de alimentación. Es por ello, que el contacto con los especialistas puede ser de mucha ayuda
8. Resulta pertinente, en la medida de las posibilidades, **seguir las indicaciones** que ellos ofrezcan como alternativas, adaptándolas a la realidad familiar para garantizar el bienestar y protección de nuestros niños.

Consideraciones especiales para padres y madres de hijos adolescentes

Los adolescentes son personas que se encuentran en una etapa de desarrollo donde si bien conservan muchos elementos de la niñez ya comienzan a mostrar ideas, razonamientos, sentimientos y conductas muy cercanas a los adultos. Esto debe tenerse en cuenta a la hora de iniciar conversaciones con ellos puesto que el nivel de complejidad de estas será mucho mayor que la que podemos sostener con un niño. Ellos nos lo van a exigir y tienen el derecho de hacerlo. Es por esto, que consideramos prudente tener en cuenta las siguientes sugerencias:

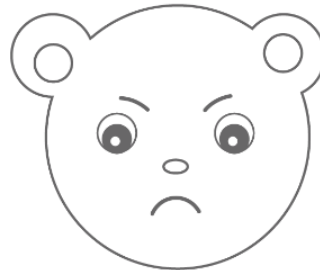
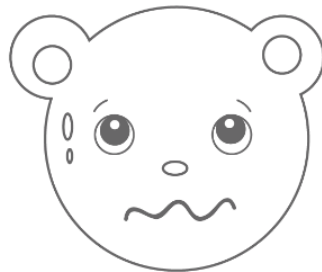
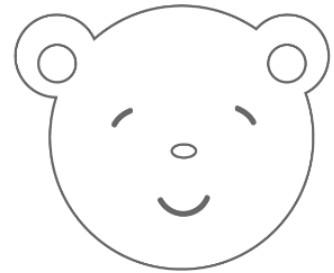
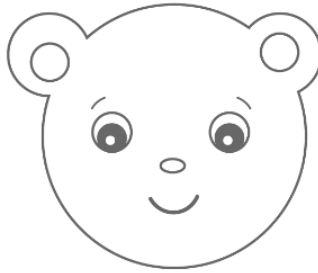
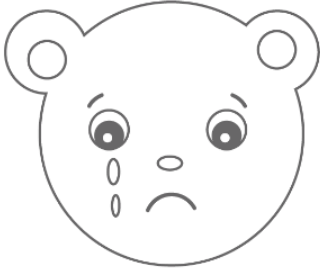
1. Las **conversaciones que mantengamos con los adolescentes deben basarse en los acontecimientos que están ocurriendo**. Esto quiere decir que debemos considerar que **el nivel de información que manejan acerca de la realidad social es mucho más específica que la que puede tener un niño** y por esto, es necesario tomar en cuenta el nivel de exactitud que manejan y, a partir de allí, generar una discusión que nos permita conocer qué otra información manejan y qué interpretación le dan.

2. **Explorar las ideas que tienen con respecto a las acciones de protesta y si ellos la desean ejercer** y generar discusiones que incluyan la pertinencia de tales acciones, los posibles riesgos y generar opciones alternativas para ejercer su derecho a la protesta (los niños y adolescentes tienen derecho, legalmente, a protestar).
3. **Promover la expresión de los sentimientos** que experimentan a partir de la situación de conflicto sociopolítico actual. Algunas preguntas que pueden guiar esta conversación pueden ser:
 - ¿Cómo sientes que ha alterado tu vida cotidiana esta situación?
 - ¿Qué sientes al respecto?
 - ¿Has hecho algunas cosas para sentirte diferente? ¿Qué has hecho? (Promover la descripción de las acciones)
 - ¿En qué podríamos ayudarte papá y/o mamá para manejar de mejor manera esta situación? (Mientras más concretas sean las conductas que describa mucho mejor, ya que de esta forma lo/la implicas en la búsqueda de la solución)
4. **Establecer planes de seguridad y redes de apoyo** en caso de que quieran realizar acciones de protesta.
5. **Promover la libre expresión de ideas** evitando la confrontación ante la diferencia de posturas políticas.

Recuerden: Ustedes son su principal modelo de manejo de conflictos, por tanto procuren hacer un manejo asertivo de las diferencias de pensamiento cuando esto le ocurre con otra persona.

Explorando sentimientos:

Esta situación extraña me hace sentir: Colorea el osito que expresa cómo te sientes en este momento



**Algo
pasa**

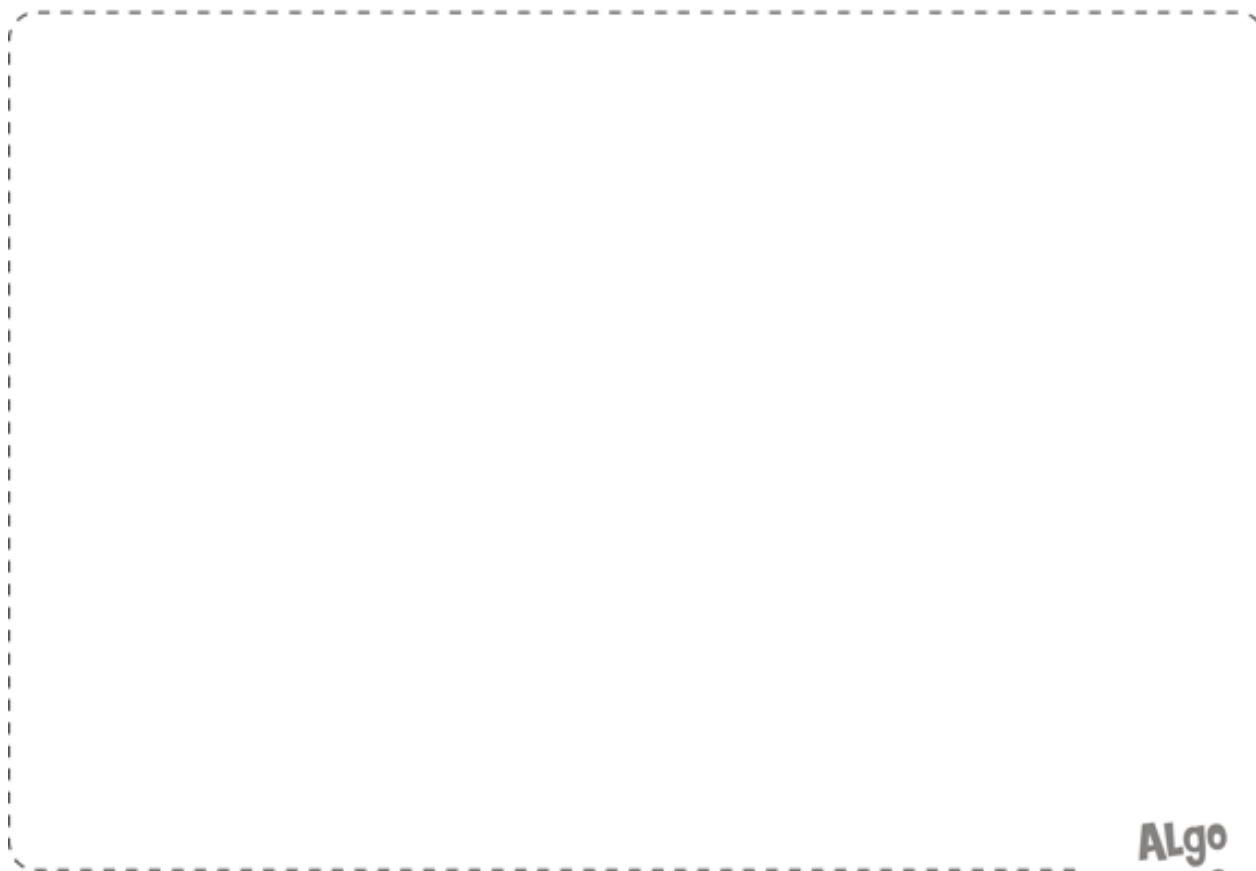
¿Cómo se siente el osito?

**Algo
pasa**

¿Qué crees que le pasó?

¿Qué pueden hacer para sentirse mejor?

¿Y tú? ¿Cómo te sientes?



**Algo
pasa**

**Algo
pasa**

¿Qué te hace sentir así?

¿Qué podemos hacer mientras estamos en casa?

Para niños (Hasta máximo 9 años)

Uno de los retos que debemos superar las mamás y nuestros hijos en medio de la situación de violencia que vive el país es qué hacer con los niños cuando permanecer en casa es la opción más segura. Bien es sabido que después de horas o días sin salir los niños comienzan a inquietarse y ponerse irritables. Las manualidades o juegos didácticos son catárticos y entretenidos. Por eso aquí compartimos algunas ideas para esos días en los que llevarlos al colegio, al parque o a alguna actividad extracurricular no es una opción:

1. La caja sorpresa. Esta es sin duda una de nuestras actividades favoritas no sólo por lo fácil de hacer sino por el largo rato que los mantiene distraídos. Consiste en colocar en una caja, preferiblemente de plástico porque se ve por fuera, objetos varios que pueden tener un elemento en común. Por ejemplo, objetos de color anaranjado: una naranja, una cuchara de ese color, un vasito de esa tonalidad, etcétera. Mientras más cotidianos sean, más despertarán el interés de nuestro pequeñín. Con los niños más grandes se pueden hacer varias cajas de colores o formas y jugar a clasificar los objetos similares. Por ejemplo en un envase todos los rojos en otro todos los circulares, etcétera. Con los más pequeños simplemente los dejamos explorar.

2. El patuque. Los patuques son espacios del aprendizaje en la etapa maternal que consisten, como su nombre lo indica, en dejar al niño experimentar/jugar con un material comestible o no tóxico en un ambiente supervisado. Se puede hacer “patuque” prácticamente de todas las frutas y verduras existentes y no es necesario una gran cantidad, con solo un poco bastará. Lo mejor será extender un plástico o mantel desechable (los que se usan para las fiestas infantiles son perfectos), colocar el material y dejar al niño explorar. Es importante que

siempre haya un adulto presente. Los más grandes pueden hacer “patuques” dulces como leche condensada, yogurt, arequipe, algún chocolate en polvo, crema de untar, o gelatina. Incluso se puede jugar a “pintar” o “dibujar”. Si no se quiere hacer demasiado “desastre” se pueden hacer patuques secos con avena, papel rasgado u hojas secas.

3. Jugar con agua. A los bebés y niños pequeños les encanta jugar con agua (porque les recuerda al vientre materno) y aunque puede ser riesgoso, con las debidas precauciones (nunca dejarlos sin supervisión), resulta muy divertido. Hay varias maneras de hacerlo: jugar con hielo en una ponchera y dejar que se derrita para ver cómo pasa del estado sólido al líquido, agregar gotitas de colorante vegetal a vasitos con agua y ver como se tiñen, jugar a bañar a los “nenés” o a los “carritos” con agua y jabón, o simplemente salir a un patio o terraza y dejarlos bañarse en una ponchera con agua. Otra opción es hacer burbujas (de estas que vienen listas para repartir en fiestas infantiles).

4. Pintar. Es una clásica y hasta podría decirse “¿pero eso no les fastidia?” No. A los niños les encanta pintar, y lo mejor, es que hay miles de maneras diferentes de hacerlo. Un ejemplo es “en vertical”. Pegamos una lámina de papel bond o tipo kraft en la pared y le damos al niño tizas, marcadores o pinturas (explicando que no se puede salir del área tapizada). Se puede hacer lo mismo forrando una mesa con papel bond o Kraft. Otro ejemplo es “empatucarnos” las manos o pies con pintadedos y dejar nuestras huellas en el papel.

5. “Hacer” música. Cualquier olla, envase, pote o botella sirve de tambor, con cucharas u otros utensilios de cocina. E igualmente los contenedores se pueden rellenar de semillas, pasta corta o cualquier otro ingrediente que suene al ser sacudido. Se puede acompañar el sonar de los distintos “instrumentos” cantando una melodía.

6. La pelota. Tal vez es por su forma perfectamente circular o porque rebotan pero las pelotas, del tamaño, material o color que sean, fascinan a los niños. Lo mejor es que se pueden inventar muchísimos juegos con ellas. Si las lanzamos de un lado al otro, las encestamos o colocamos al bebé “tipo caballito” para que rebote con nuestra ayuda, sirve para trabajar la motricidad gruesa. También podemos usarlas para trabajar la clasificación de los colores, para juegos de rol o incluso si son pequeñas como de ping-pong o metras (para los más grandes) se pueden utilizar para pintar introduciéndolas llenas de pintura en una caja, y sacudiendo la misma de un lado al otro.

7. "La hora del cuento". Los niños aman los libros infantiles. La falsa creencia de que leer es "tedioso" es un prejuicio de los adultos porque para los más

pequeños abrir un cuento es visitar mundos fantásticos. Un ejemplo puede ser jugar a la biblioteca. Es un juego donde sencillamente el niño o niña toma una silla bajita o cojín, una caja o mesita con algunos libros y se sienta a explorarlos. Algunas veces les podemos leer y al final hacer comprensión lectora con preguntas de lo que leyó y otras veces podemos hacer un dibujo o manualidad relacionada con el cuento. Por ejemplo leer Elmer, un cuento sobre un elefante de colores y luego hacer el elegante con cartulina de construcción de muchos colores.

8. Practicar números y letras. Hay muchos juegos que se pueden realizar para reforzar estas destrezas. Un ejemplo de actividad es escribir sílabas en recuadros de cartulina, recortarlos y luego jugar a hacer palabras con esas sílabas. Por ejemplo: "mesa", "papá", "sopa", "mamá". Una variante de esta es escribir la palabra en un recuadro y el dibujo en otra y jugar a hacer pares con la palabra y el dibujo correspondiente. Para practicar los números podemos jugar a hacer una especie de "rally". Hacemos diferentes "estaciones" en donde agrupamos un número determinado de objetos similares. Por ejemplo: piezas de legos, marcadores, carritos, piezas de rompecabezas. Le pedimos a nuestros hijos que cuenten en voz alta el número de objetos y que los escriba en un papel o cartulina.

9. La caja de cartón. Bien es conocida la anécdota del niño a quien le dan un costoso juguete en navidad y él decide jugar con la caja de cartón. Y esto es porque a los niños les encanta la simplicidad: el botellón de refresco, el palo de madera, los recipientes de plástico. Así una caja de cartón puede ser un carrito, un barco pirata, un cohete o una caja de muñeca. Una actividad para todas las edades puede ser jugar a decorarlo con pinturas. Mamá o papá puede darle la forma deseada con una tijera o cuchillo (alejado de los niños).

10. Viajar por el mundo. Esta actividad es maravillosa sobre todo para los más grandes pero se puede adaptar para los más pequeños. Consiste en seleccionar un país del mundo y "viajar" a través de videos de YouTube o actividades relacionadas con la temática. Pueden ir por ejemplo a Brasil y bailar samba, hacer disfraces y la bandera con material desechable, ir a Francia y cocinar crepes. Es una forma de despertar su curiosidad y ampliar su cultura general.

Para más actividades de este tipo pueden visitar los hashtags [#ActividadesParaElEncierro](#) y [#PlanVacacionalCasero](#) en Instagram.

Para Preadolescentes – Adolescentes (A partir de 10 años)

A continuación te brindamos algunas ideas para tratar este tema y además crear espacios para compartir con tu hijo a partir de 10 años

1. Para la revisión de la "realidad" se pueden revisar diversas fuentes de información confiables y no confiables y a partir de ellas **generar discusiones acerca de la veracidad** que se aborda en los diferentes artículos, la pertinencia de la información. Todo ello con la finalidad de promover la búsqueda crítica en las redes sociales y noticias que se obtienen a través de internet.

2. Fomentar el pensamiento crítico, donde además de conocer la información se puedan generar discusiones relacionadas que puedan responder preguntas asociadas con:

- ¿Qué ocurre?
- ¿Cómo ocurre?
- ¿En qué lugares ocurre?
- ¿Qué personas se encuentran involucradas?
- ¿Por qué ocurre?
- ¿Qué implicaciones pueden tener para nosotros como familia y personas, estos acontecimientos actuales?
- También se pueden incluir reflexiones que impliquen la contextualización histórica de estos acontecimientos. Se pueden proponer "proyectos" familiares de investigación documental a través de internet, donde cada miembro de la familia se encargue de explorar algún aspecto particular que sea de su interés y luego esto se pueda discutir

3. Investigar acerca de formas de protesta pacífica que se han ejercido en el mundo y a partir de esto generar un debate acerca de esto. Este puede incluir aspectos como: Descripción del tipo de protesta, dónde se ejerció, momento histórico, pertinencia y posibilidad de aplicación en el contexto actual de Venezuela.

4. Invitar a varios de sus amigos a casa y fomentar la expresión acerca de lo que ocurre a través de diferentes formas artísticas. Algunas ideas pueden ser a través de la música, la literatura, la pintura, entre otros. Esto, a su vez, resulta un canal de expresión emocional valioso y que a su vez permite fortalecer el apoyo social.

¿Cómo me cuido?

Ante situaciones de crisis, aumentan las demandas de atención y afecto por parte de tus niños, pues para integrar los cambios en sus rutinas o su temor ante lo que ven o escuchan, van a requerir de mayor apoyo, de tu presencia y escucha.

Sabemos que lidias con tus propios sentimientos, con la incertidumbre y la impotencia para solventar muchas de las necesidades básicas de tu familia. Pero además debes responder a las demandas emocionales de tus hijos, a la necesidad de sentirse seguros y protegidos en circunstancias de crisis social, política y económica. **Necesitas encontrar respuestas en ti mismo y en tus redes de apoyo, hallar contención en tus familiares y amigos para poder proveer de recursos emocionales a tus hijos, protegerlos, brindarles seguridad y calma.**

Si eres padre o madre es necesario que atiendas tu salud emocional; a esto le llamamos autocuidado. El autocuidado son aquellas decisiones que tomamos para prevenir, identificar y tratar nuestra situación personal, emocional o física; incluye todas las acciones individuales dirigidas a mantener y mejorar la salud; también alude a las decisiones referidas a usar tantos los sistemas de apoyo directos, familia y amigos, así como servicios formales de ayuda.

También se refiere a seguir hábitos saludables y atender las necesidades físicas como por ejemplo: cuidar tu alimentación, realizar una actividad física de tu agrado, desarrollar una actividad de expresión emocional, tal como dibujar, escribir, tejer, tocar o escuchar música, bailar, cuidar tus mascotas o plantas.

Pero en este momento queremos destacar que el autocuidado que puedes necesitar implica cuidar los aspectos emocionales. Para ello es imprescindible que **prestes atención a lo que sientes y te des permiso para que esas emociones sin enjuiciarte** por ello. Esto para los padres resulta especialmente difícil, porque en muchos casos no desean que sus hijos los vean vulnerables y tristes, quieren ser los brazos sólidos sobre los cuales sus hijos puedan apoyarse sin temor.

Sin embargo, esto es una idea errónea, a veces creemos que negando los sentimientos o reprimiéndolos los hacemos desaparecer, pero no es así. De esta forma añadimos más tensión y es frecuente que nos desborde en el momento menos esperado, por lo que **una vez que reconocemos lo que sentimos, es importante reconducirlo y trabajar en ello.**

En primer lugar, **reconoce tus necesidades en ese momento**, tus intereses, aquellas actividades o detalles que te dan energía y a las que puedes tener acceso, de esta forma adquieres mayor confianza en ti mismo, expresas la tensión acumulada, tu estado anímico mejora y puedes desarrollar una mejor disposición para atender las necesidades de nuestros hijos.

Algunas actividades sencillas que pueden servirte para conectar nuevamente contigo mismo son:

1. **Busca alternativas para reducir el estrés:** si bien en estos momentos que atraviesa el país no puedes aislarte de tu contexto, es casi una responsabilidad contigo mismo disminuir las fuentes de estrés o tensión emocional, es decir, el estrés que proviene de la manera en que nos percibimos y pensamos sobre nosotros mismos, de quienes nos rodean y en general, de la vida. En este sentido, sugerimos:
 - **Identifica cuáles son tus fortalezas**, y tus áreas a mejorar de forma realista, siendo amable y justo contigo. Si te cuesta este aspecto, pide ayuda a una persona cercana, que te conozca.
 - **Busca una estrategia para desarrollar un diálogo positivo contigo mismo**, deja de lado la autocrítica, recuerda lo que vales y tus fortalezas que te ha permitido salir adelante en diferentes situaciones.
 - **Traza metas a corto plazo:** que sean acciones que te agraden, que sean importantes para ti, pero también concretas y alcanzables, para que puedas cumplirlas en cuestión de pocos días, de esta manera, lograrlas te motivará y energizará para seguir adelante. Por ejemplo: 30 minutos de una lectura amena y que te distraiga, visitar a algún familiar o amigo, pasar una tarde con tu pareja, recibir un masaje relajante, pasar unas horas a solas.
 - **Identifica las situaciones** que te han hecho sentir tristeza, impotencia, rabia, frustración, dolor, impaciencia, y detecta qué acciones concretas puedes hacer para cambiarlas. Si son posibles de realizar, trabaja en ellas y cambia lo que puedas. Si no es así, acepta que (quizás, temporalmente) no las puedes cambiar e intenta buscar en ti nuevas respuestas a estas situaciones, intentando que disminuya el grado en que te afectan.
 - **Decir NO cuando sea necesario:** trazar límites es sinónimo de amor y de respeto por uno mismo y por nuestros sentimientos. Si en un momento no queremos o no podemos realizar alguna petición, tenemos el derecho a decir NO asertivamente, sin que esto nos cree sentimientos

de culpa y/o creencias erróneas acerca de que, bajo determinadas circunstancias, los demás dependen de lo nosotros hacemos o no.

2. **Conoce tus derechos y ejércelos con responsabilidad:** en la medida en que desarrollamos consciencia sobre nuestros derechos y necesidades, sentimos mayor confianza para manifestarlos y hacerlos valer ante los demás. Esto, acompañado de la escucha, tolerancia y respeto del otro permite que podamos identificar nuestros aspectos positivos y los del otro.

La principal lucha que debemos librar en estos momentos **está dentro de casa**, dentro de nosotros. Somos una pieza fundamental en la construcción de un futuro sólido, basado en los aprendizajes que podamos tener frente a la adversidad. **Sembremos semillas de esperanza** en un suelo que, aunque parezca adverso, cuenta con el acompañamiento constante y amoroso de sus cuidadores.

