

JARDIN DE NIÑOS FELIPE SANCHEZ SOLIS

CCT 15EJN0672V

TURNO: MATUTINO

DOMICILIO: CALLE MATAMOROS S/N, HUITZNAHUAC, CHIAUTLA, EDO.
DE MÉXICO

TEMA: BIENESTAR Y SALUD EMOCIONAL

POR:

FRANCISCA LORDES CORTES VELAZQUEZ

IRASEMA CITLALI PINEDA FLOREA

INTRODUCCIÓN

El presente documento fue propuesto para generar una reflexión sobre el bienestar emocional que en estas épocas se ha generado angustia emocional por la existencia de la pandemia provocada por el COVID 19, por lo tanto ha de orientar a los padres de familia sobre su actuar ante el estado emocional que manifiestan los niños (as) ante el proceso de aislamiento que generó la falta de acercamiento físico para evitar contagios. Además de orientar la labor docente ante el compromiso que genera el contribuir con el bienestar emocional en los alumnos (as) una vez que se incorporen en las aulas, además se sugiere una estrategia para intervenir con los alumnos

BIENESTAR EMOCIONAL

Los adultos estamos preocupados por el bienestar emocional de nuestros niños. El bienestar emocional no es una emoción puntual por la que un niño se encuentra bien o mal. Se trata de que los niños sepan gestionar sus emociones, para que vuelvan a sonreír.

Si pretendemos que nuestros alumnos tengan un equilibrio emocional en su vida diaria que permanezca en el tiempo, un entrenamiento constante a través de ciertas pautas les ayudará a mejorar ese bienestar emocional. Muchos niños experimentan en su infancia sentimientos negativos como sentirse abandonados, por ejemplo cuando se les deja por primera vez en la guardería o en su primer experiencia escolar. También pueden haberse sentido traicionados por algún amigo en el que creían de manera incondicional. O bien no sentirse aceptados por sus compañeros (as) al escuchar la frase " tu no

juegas porque no eres mi amigo (a)". Los niños tienen que aprender a superar estas situaciones decepcionantes y volver a recuperar su equilibrio emocional perdido.

La forma de lograrlo es mediante:

Más abrazos y menos castigos.

Si requiere de la participación y apoyo incondicional de los padres de familia; quienes podrán mejorar el bienestar emocional de sus hijos y lo primero es sustituir los castigos y los gritos con abrazos. Tenemos que intentar guiar y entender a los niños en cualquier situación por conflictiva que parezca. Los padres no deben escatimar un gesto de afecto con sus hijos. No tenemos que dar por sentado que sabe cuánto los amamos, sino que hay que decírselo todos los días. Si se hace es seguro que se mejora el bienestar emocional de los niños y niñas. "Los efectos de los castigos físicos generan un sentido de poco valor, causan rabia, crean una barrera y dificultan la comunicación con sus padres, genera soledad, tristeza y abandono" PROMUNDO 1997.

Los padres tendrán que establecer unas normas claras y unos límites en casa y fuera de ella. Los niños tienen que saber que deben hacer o no claramente. Deben tener claro desde que son pequeños estos límites porque así se sentirán más seguros.

Cuidar su autoestima: Enseñar a los niños a ser positivos.

Es bueno que aprendan a buscar alternativas y a tener recursos para cualquier situación por pequeña que sea. Deben adquirir la capacidad de ser resilientes para recuperarse ante situaciones adversas o traumáticas como una enfermedad o la muerte de un ser querido.

La autoestima infantil se forma en un clima de seguridad psicológica, cuando se establecen con las personas de su entorno cercano (familia- escuela). Por eso hay que cuidar ese entorno cercano durante su infancia.

La autoestima se forma en la infancia y nos acompaña durante toda la vida, influye en la forma que tenemos de vivir todas las etapas de nuestra vida. La mejor ayuda que pueden ofrecer los padres de familia es ayudarlos a creer firme y sinceramente en sí mismos. "Cuando hablamos de autoestima nos referimos a una actitud hacia uno mismo. Conformamos nuestra personalidad, se genera como resultado de la historia de cada persona" Ana Roa García 2013.

Es importante que los padres eviten colocar etiquetas a sus hijos, evitar realizar comparaciones entre los hijos. Cada uno tiene sus capacidades y si los comparamos podemos generar un comportamiento negativo en los niños.

Tener un buen concepto de sí mismos.

Aceptarse a uno mismo, con sus fortalezas y debilidades, con sus virtudes y sus defectos, es muy importante para poder disfrutar del bienestar emocional. Además es importante tener en cuenta que los niños de menos de 3 años se pasan la vida explorando. Necesitan tocar, saltar, jugar, probar, etc, para desarrollarse en todos los sentidos. Si estamos en lugares en los que estas conductas naturales no son apropiadas, la tendencia será a pensar que el niño se porta mal. Es importante ser conscientes de esto. Es más fácil evitar tener al niño en situaciones en las que no va a poder desarrollar su curiosidad, que pretender que un niño de 3 años se porte como un adulto.

Entre los 3 y los 6 años empiezan a aparecer en el comportamiento del niño conductas que esconden detrás una inseguridad emocional. Al principio es difícil distinguir cuando se trata de un tipo de comportamiento o de otro, pero en cuanto comprendes que detrás de algunas conductas se esconden emociones, se hace más fácil detectarlas.

A partir de los 6 años, aunque los niños siguen jugando y explorando durante todo el tiempo, las conductas inapropiadas por culpa de una inseguridad psicológica son más comunes.

Entonces, si un niño se porta mal y no se trata de una conducta natural para su edad, estamos delante de un niño que se siente inseguro, que busca la aprobación de sus padres de un modo equivocado, pero que en el fondo lo único que está pidiendo es que lo tengan en cuenta y que lo quieran incondicionalmente. Para que un niño se sienta seguro y vaya creando su autoestima de un modo firme influye su personalidad y las experiencias que vaya viviendo a lo largo de su vida.

Para ello es importante fomentar la autoestima y apoyarles en lo que hacen bien y a ayudarles a trabajar con lo que les cuesta. Los niños aprenderán con sus nuevas experiencias. Tenemos que felicitarles por sus logros y a ayudarles a superar su fracaso.

Controlar los impulsos.

Los niños tienen que aprender a manejar sus emociones y para ello es importante que las conozcan. Tienen que saber que a veces los impulsos no son buenos consejeros. Hay que enseñarles a que aprendan a contar hasta diez antes de decidir qué hacer, con esto logramos que sus actos no estén dominados por su impulsividad.

Debemos dejar que enfrenten retos en su vida desde que son pequeños. Los niños irán mejorando en sus habilidades con nuevas experiencias. Además no tenemos que centrarnos solo en los errores de nuestros los niños (as) sino ver y reconocer también sus aciertos.

Juega con tus hijos para mejorar su bienestar emocional.

Una buena idea es inventar juegos con los niños en familia. También realizar actividades como montar en bicicleta o salir a caminar por el campo. Es bueno que encontremos tiempo para dedicar a los niños todos los días o si no podemos el fin de semana. No es bueno sin embargo intentar suplir este tiempo con regalos. Sensibilizar a los padres de familia para que logren ofrecer tiempo de calidad a sus hijos (as). Los niños se sentirán apoyados y reforzados en su vida diaria.

BIENESTAR Y SALUD EMOCIONAL DE LOS NIÑOS PREESCOLARES

De regreso a las clases presenciales deberemos tomar en consideración aquellos niños y niñas que posiblemente hayan tenido alguna pérdida familiar, sufrido violencia o algún problema de índole económico, como es la falta de alimento u otro tipo de problemática en este tiempo de confinamiento, y de esta manera el niño o niña se sienta afectado para alcanzar su óptimo desarrollo en el aprendizaje, por lo que será necesario detectar en cada alumno o alumna este tipo de problemas y en caso de ser así será necesario dar el apoyo para superarlos y así lograr un óptimo desarrollo para su aprendizaje

Factores que aplicaremos para el logro óptimo del aprendizaje, ya que el cerebro infantil, necesita estar en contacto con diferentes estímulos positivos y tener un estilo de vida saludable por lo que el docente junto con los padres y madres de familia deben tomar en cuenta:

Mostrarles su amor y cariño,

Se sientan en un ambiente de confianza

Brindarles los cuidados apropiados, (como alimentación, vestimenta, supervisión médica).

Es muy importante comunicarnos con él o ella, dejándolos hablar libremente, mostrando en todo momento una buena escucha para hacerlo o hacerla sentir que estamos para ayudarlo, no exigiendo respuestas que no quiera dar, ni menospreciar sus sentimientos diciéndole, “no llores”, “no pasa nada”, “olvidalo”, darles palabras de aliento, sonreírle cuando sea pertinente para

mostrarle que hay interés por escucharlo y comprenderlo; observar si se siente a gusto y hablarle con respeto para hacerlo sentir acogido y cómodo.

También habrá diversas actividades en las que los niños y niñas expresen sus sentimientos como:

Juegos con diversos materiales, juguetes, guiñoles, títeres, mascarar, disfraces, teatro, pintura, dibujo, modelado, en donde los niños y niñas interactúen con sus compañeros y de esta forma se expresen y logren comprender lo que les está ocurriendo y poderlo superar.

“Otros factores de salud que estimulan los químicos de la felicidad de manera natural para sentirse bien física y emocionalmente es haciendo estas recomendaciones diariamente:

DOPAMINA

Duerme de 7-9 horas

Celebra un logro

Haz ejercicio

OXITOCINA

Medita

Da un abrazo

Se generoso

SEROTONINA

Se agradecido

Disfruta de la naturaleza

Se feliz

ENDORFINA

Baila

Canta

Sonríe” Danis Acosta 2020.

Como docentes te sugerimos intervenir de la siguiente manera:

Iniciar un diálogo con los alumnos; cuestionando las:

¿Alguna vez te has sentido triste o desmotivado?

Aquí te vamos a decir cómo puedes mejorar esa sensación que en ocasiones todos llegamos a sentir así que no te asustes, para comenzar debes tener en

cuenta que existen diversos estados de ánimo y creo que tú ya los conoces y los has experimentado una o varias veces.

Primero vas a mirarte al espejo para verte como eres y enseguida te lavarás la cara o bien darte una ducha tú sólo o con ayuda de mamá, te vas a poner una ropa que te guste o bien tú favorita, incluso puede ser un disfraz, luego te vas a peinar, un peinado que también sea de tú agrado, si tienes perfume te colocas un poco, verifica que no te falte ningún detalle, si eres niña quizá puedas agregar un moño o un listón.

Ahora vas a pensar en algo que te guste hacer, se me ocurre un dibujo con colores brillantes, puedes dibujarte o dibujar un objeto de tú casa, a tú mascota, o un juguete favorito, quizá un paisaje o un sueño, algo que sea de tú interés.

Puedes dar un pequeño recorrido por tú casa y observar qué te gustaría cambiar, por ejemplo: un mueble, y proponerle a tus papis que te apoyen para cambiar algo de casa o asear una parte de la casa que observes descuidada, y puedes hacer un espacio de meditación, colocar una frazada y unos libros, una maceta con una plantita o un florero con una flor, un muñeco de peluche, un cojín, en fin algo que te haga sentir cómodo o cómoda, si mamá tiene plantas, puedes regarlas procurando no desperdiciar agua, si tienes mascotas en casa puedes asearlas, alimentarlas, platicar con ellas.

Si lo deseas puedes poner música y bailar y cantar cuantas veces quieras, pero sin molestar a los demás porque a veces los adultos tienen otras actividades igual de importantes y merecen ser respetados también, o bien si tienes más hermanos, puedes negociar y crear un horario para que cada uno sea libre de expresarse, organizar juegos de mesa, colorear, y salir al patio a practicar algún deporte, después de que realices estás actividades te darás cuenta que poco a poco llegarán a tú mente nuevas ideas, no olvides que siempre debes tener presente evitar ponerte en peligro, sobre todo si se te ocurre cocinar, recortar por mencionar algunas, pues para ello debes pedir siempre la ayuda de un adulto.

Ahora cuéntame ¿cómo te sientes?...

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA:

Manual para educadores y educadoras guía. Danis Acosta 2020. UNICEF.

Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de soporte socioemocional para la educación en Contextos de Emergencia. SEP

Por el fin del castigo físico y humillante. Manual para sensibilización de padres, madres y cuidadores de niños y niñas. PROMUNDO 1997.

La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. Ana Roa García. EDETANIA 2013

El poder de la autoestima. Como potenciar este importante recurso psicológico. Nathaniel Branden 2014.