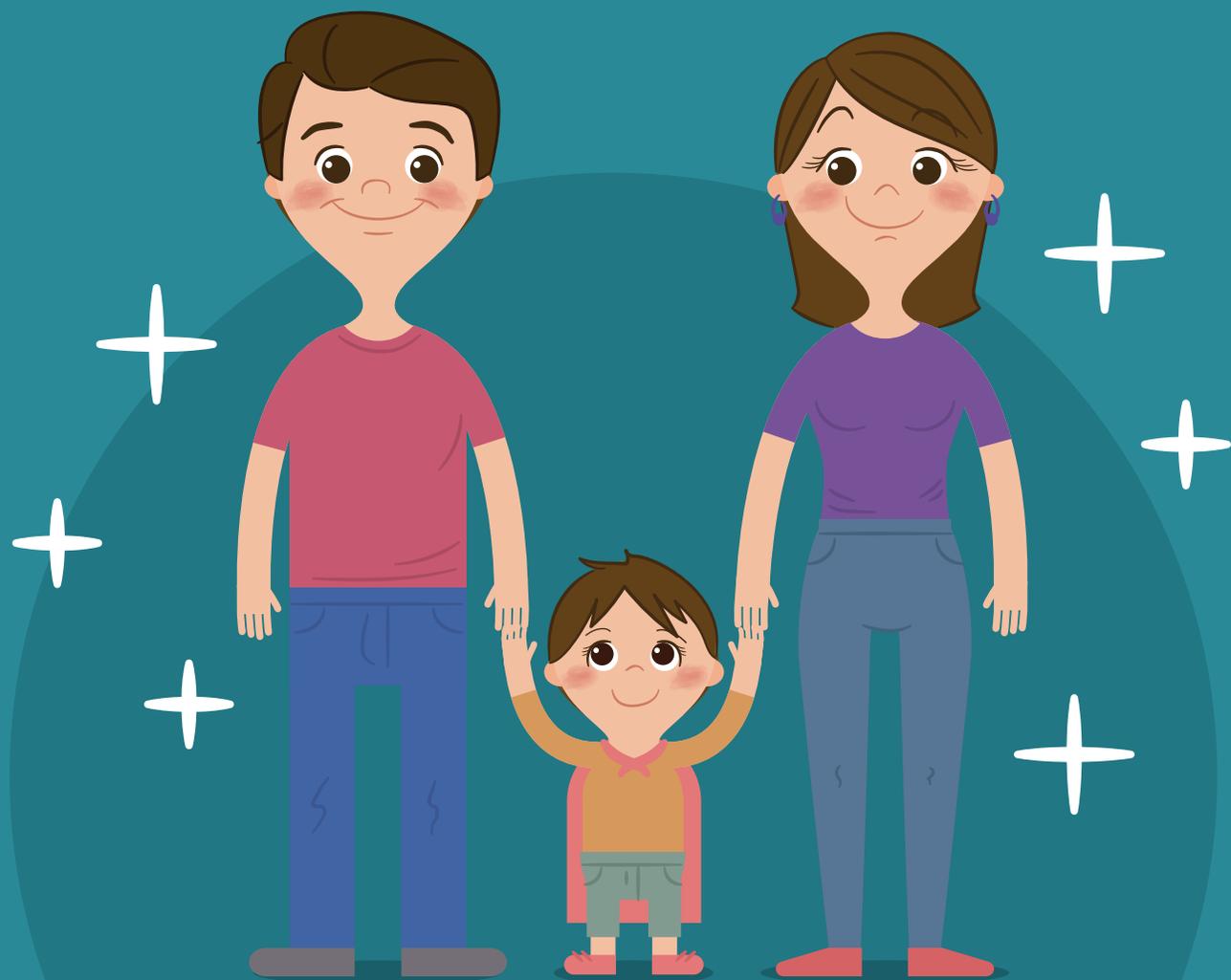


curú

- Consejos de crianza -



CUIDARTE
para criar

**EL BIENESTAR
EN LA FAMILIA,
empieza por el autocuidado,
la respiración,
la atención consciente
Y EL MANEJO DE ESTRÉS.**



Hacerte responsable de tu bienestar es cuidar a la mamá, papá o cuidador primario de tu niña o niño.



*En esta revista de crianza
encontrarás respuesta
a preguntas como:*

¿Qué es el estrés y qué diferentes tipos de estrés hay?.....	Pág. 4
¿Cómo funciona y afecta el estrés tóxico?.....	Pág. 8
¿Cómo se relacionan el estrés tóxico y la violencia?.....	Pág. 11
¿Cómo manejar tus propios niveles de estrés?.....	Pág. 15
¿Cómo lograr una crianza libre de estrés tóxico?.....	Pág. 19
¿Qué herramientas pueden traer bienestar a la familia?.....	Pág. 27
Ideas principales.....	Pág. 38

- Consejos de crianza -

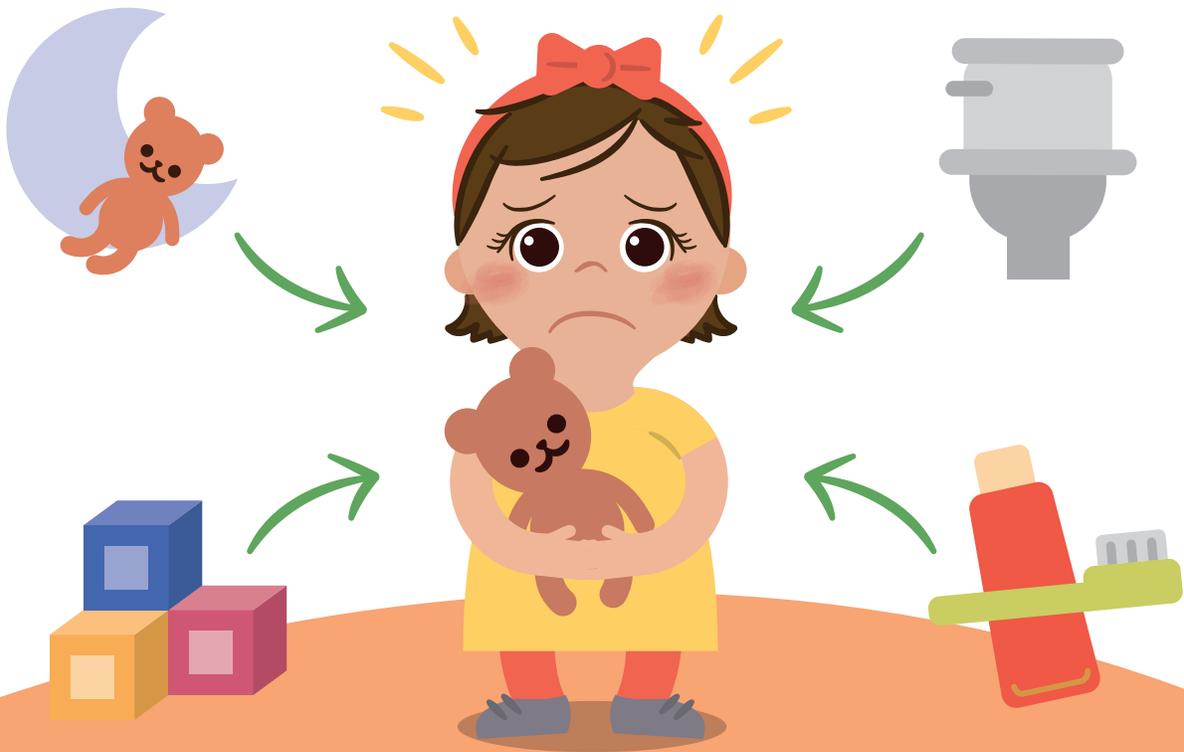
¿QUÉ ES EL ESTRÉS y qué diferentes TIPOS DE ESTRÉS hay?



EL ESTRÉS

y sus efectos

El estrés es una respuesta natural de adaptación al ambiente. Algunas situaciones externas pueden resultar amenazadoras. Todos estamos expuestos a él, incluso los bebés, niñas y niños.



Cada cambio en la vida, (aprender a gatear, a ir al baño, cambiar de casa o la necesidad de adaptarse a un ambiente fuera del vientre) genera estrés. Desde el nacimiento, le siente cada vez que tiene hambre, frío o necesita contención (compañía con calidez) física y emocional.

El estrés es parte de la vida. Es importante reconocer y diferenciar el bueno, que ayuda en la adaptación, al dañino, que se instala de forma crónica en el día a día.

Los grandes investigadores del cerebro y de la conducta humana han encontrado que lo que hacen mamá, papá y los cuidadores primarios, se verá reflejado en la salud mental, emocional y en la calidad de vida de la niña o niño. La ciencia nos revela el secreto del bienestar.

Secreto del bienestar

=

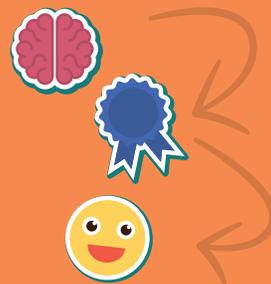
amor
contacto
mirada
interacciones
de calidad
contención*



Mayor bienestar

=

+ salud mental
+ salud emocional
+ calidad de vida

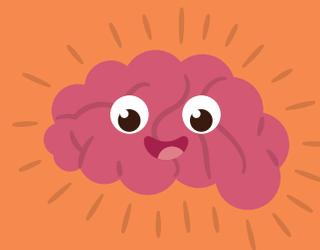


El estudio de las Neurociencias demuestra que la forma de ser tratado o tratada durante la infancia, deja huellas positivas o negativas en el cerebro.

Bienestar

=

Huellas
positivas
en el cerebro



*Acompañar con calidez

TIPOS DE ESTRÉS

PRESENCIA AFECTUOSA



ESTRÉS POSITIVO

El estrés positivo es una sensación de alerta que alista para dar una buena respuesta a un desafío. Es el que sientes cuando vas a una entrevista de trabajo o te preparas para un examen. Las funciones se agudizan para facilitar un mejor desempeño y adaptación. Una vez pasado el evento, el cuerpo se regula y recupera el estado natural de tranquilidad.



ESTRÉS TOLERABLE

Los eventos traumáticos como la pérdida de un ser querido o un desastre natural, que podrían afectar de manera permanente, producen un estrés tolerable porque tienen un principio y un fin. También porque existe una persona que contiene (acompaña con calidez), apoya, consuela y ayuda a superar la situación. Esta presencia le da al cerebro la oportunidad de recuperación.



ESTRÉS TÓXICO

El estrés tóxico es aquel que se presenta cuando la niña o niño es desatendido de forma constante, hay negligencia, desinterés, abandono o violencia. Ante la sensación de peligro se activa en el cerebro un estado de alerta.

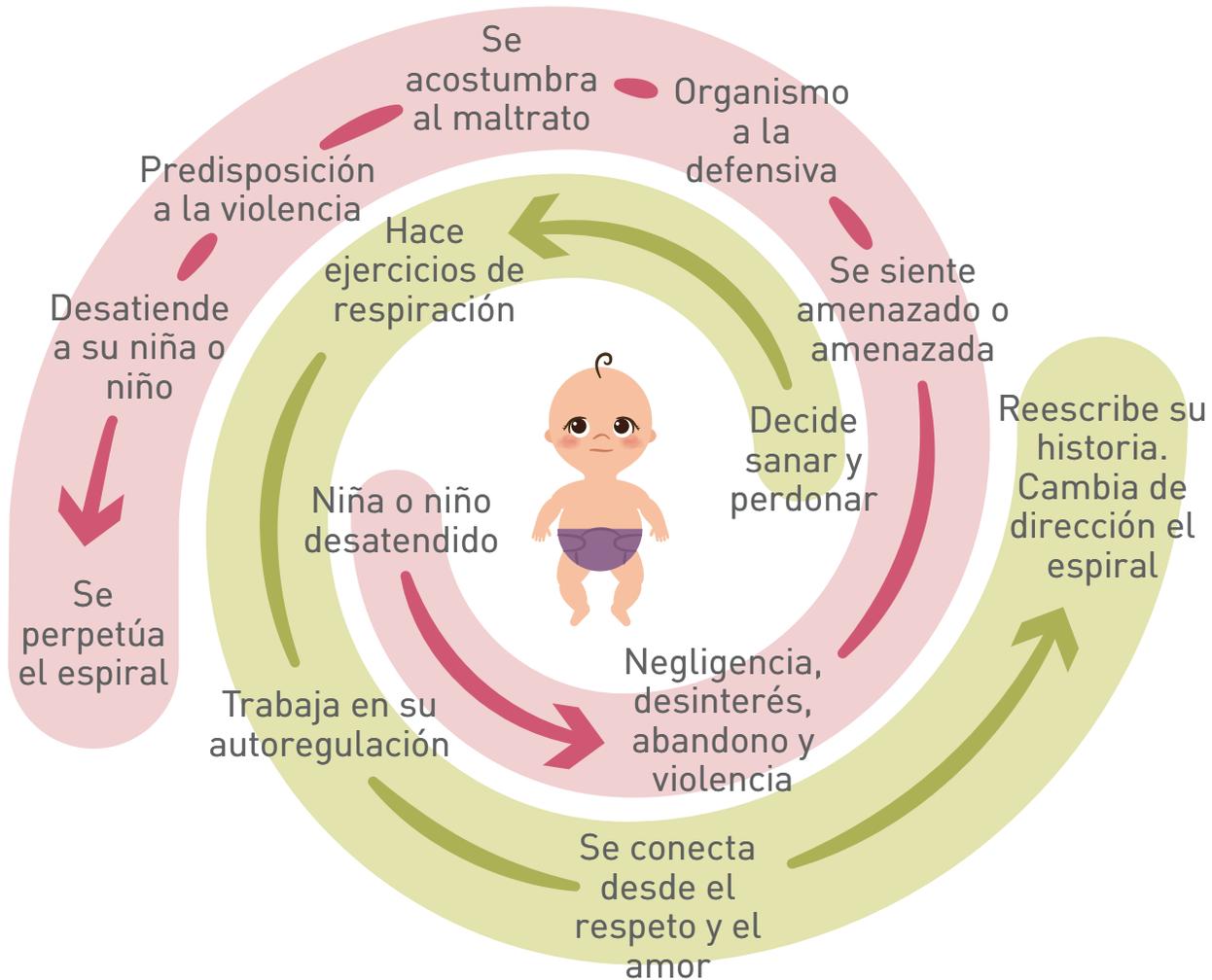


- Consejos de crianza -

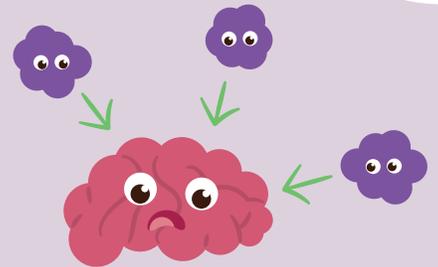
¿CÓMO FUNCIONA *y afecta el* ESTRÉS TÓXICO?



CICLO DE ESTRÉS TÓXICO



En este proceso, hay un intercambio de hormonas, los altos niveles de cortisol constantes, dañan la estructura cerebral. De ahí el nombre de estrés tóxico. El cerebro se acostumbra al maltrato y a estar en estado de defensa permanente. La tendencia a la violencia se instala principalmente por maltrato y abandono entre 0 y 3 años de edad.





Cuando se brindan cuidados con *respeto, empatía, mirada amorosa, contacto físico* y se satisfacen sus necesidades físicas y emocionales, el cerebro de la niña o niño se enciende.



Se instalan programas en su cerebro
(como en una computadora)
que le predisponen a la salud, el
aprendizaje, la confianza y el bienestar.
También se construye la posibilidad de
vivir una vida feliz y plena.



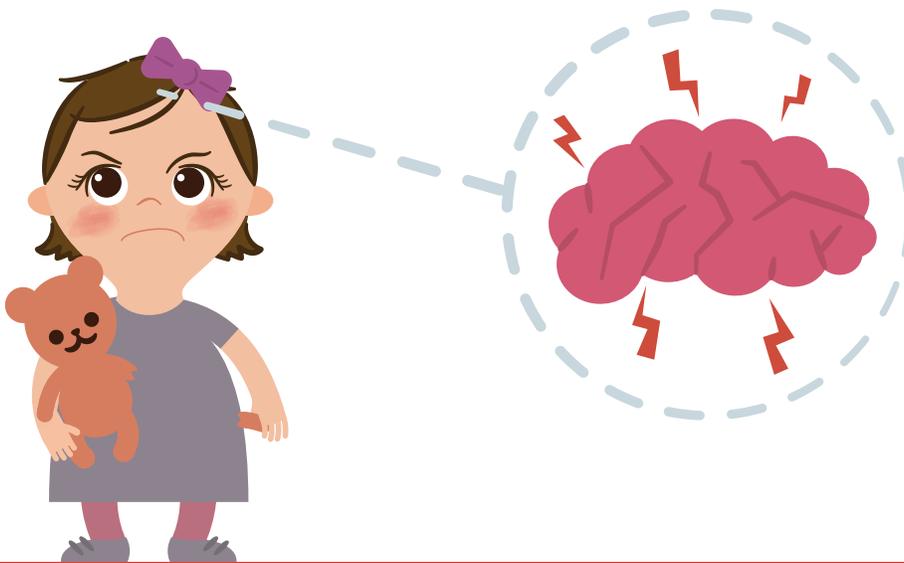
- *Consejos de crianza* -

**¿CÓMO SE
RELACIONAN
el estrés tóxico
Y LA VIOLENCIA?**



ESTRÉS TÓXICO y violencia

Si su cuerpo está *predispuesto a estar "a la defensiva"* o a convivir con adultos que manejan niveles elevados y constantes de estrés tóxico, es fácil que la niña o niño reaccione de forma violenta sin siquiera darse cuenta.



Esta exposición a un ambiente de constante violencia, genera más estrés y *provoca daños estructurales en su cerebro* que afectan su vida emocional, social, su desarrollo y su capacidad de aprendizaje.

*Si siembras vínculos de calidad,
cosecharás paz.*

La historia de **LAS CEBRAS DE SAPOLSKY**



Un investigador de neurociencias llamado **Sapolsky**, descubrió que cuando una cebra es perseguida por un león, *evidentemente se estresa mucho.*

Su latido cardiaco aumenta, sus músculos se tensan, el cuerpo se llena de las hormonas de estrés: cortisol y adrenalina. Gracias a éstas, aún llena de miedo, puede correr más rápido que nunca.

Si logra escaparse y perderse al león, **tarda solo 90 segundos en recuperarse.** En menos de dos minutos, todos sus niveles fisiológicos regresan a la normalidad y se pone a pastar.

¡¿No es sorprendente?!

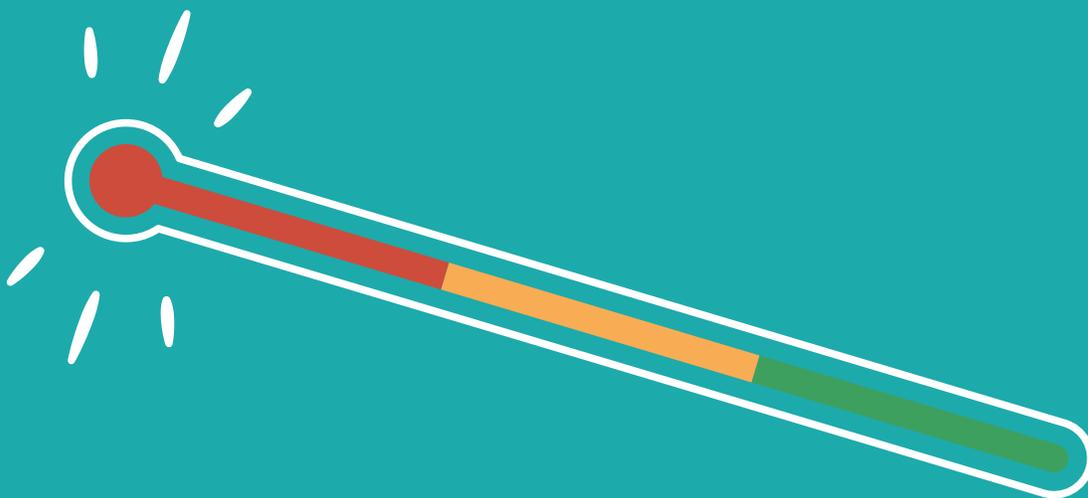
Lo que le pasa a los humanos es que aunque el “león” o el problema, ya no esté presente, siguen recordando el evento una y otra vez, por días, meses o años. El organismo continúa estresado como si ahí siguiera el “león”, lo que genera un importante desgaste físico y emocional.



Visita
www.proyectodei.org
para descargar
canciones, ideas y
juegos para ayudarle.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO MANEJAR *tus propios niveles* DE ESTRÉS?

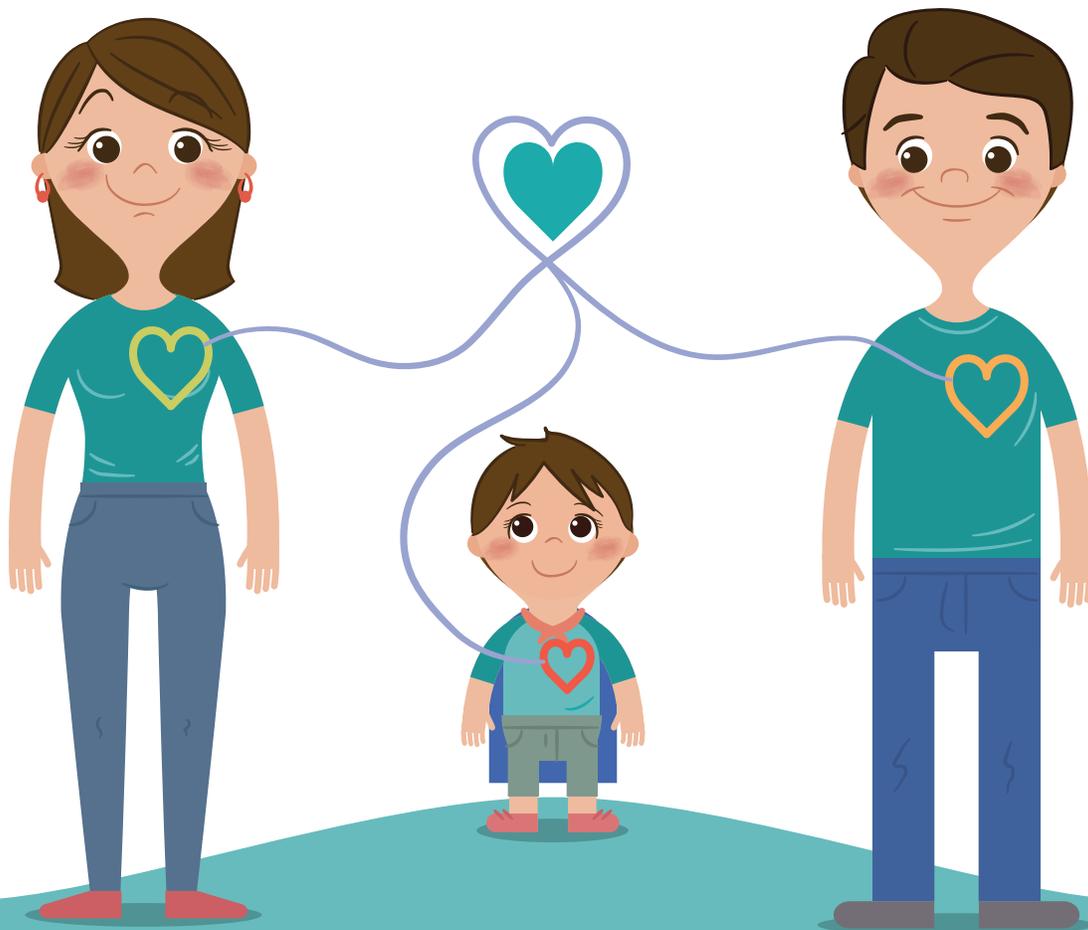


CUIDAR

al cuidador

Los estados emocionales se contagian. Como mamá, papá o cuidadores primarios, es fácil transmitir el estrés o el bienestar.

Así, si tu niña o niño llora porque está molesto, y a ti te desespera y estresa su llanto, se estresará aún más y no dejará de llorar. Por el contrario, si tu niña o niño llora y tú pacientemente empiezas a respirar para tranquilizarte, aún sin hacer nada más, se empezará a contagiar de esa paz.



Lo mismo pasa cuando llegas a casa con estrés. Tu niña o niño percibe y al poco tiempo comienza a sentirse alterada o alterado también.

Nadie da
LO QUE NO TIENE



Por eso, cuidar de ti misma o mismo es tu responsabilidad. Eres tú la materia prima para amar y cuidar bien a tu niña o niño. Das lo que eres y lo que tienes en el corazón.

El día a día es muy desafiante, el cansancio se acumula y la falta de sueño empieza a cobrar factura. Aunque no te des cuenta de que estás estresada o estresado, tu niña o niño, percibe como si tuviera un receptor de emociones.

LA BALANZA

del estrés

¿Cómo cuidarse para tener un corazón contento que contagia bienestar y tranquilidad?

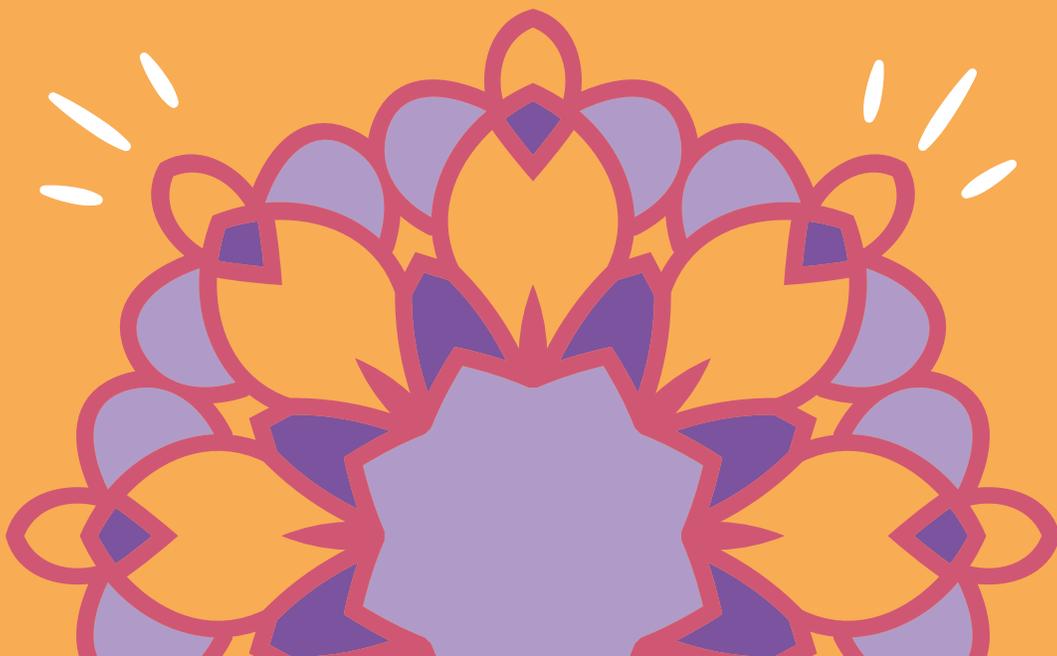
El secreto está en los pensamientos y emociones colocados en la balanza. Imagina que pones los pensamientos positivos en un lado, y los negativos en otro.



El secreto está en lograr que pesen más los positivos. Si ganan, podrás autorregularte, disminuir tu estrés, experimentar relajación y bienestar en el presente.

- Consejos de crianza -

¿CÓMO LOGRAR
una crianza
LIBRE DE
estrés tóxico?



HERRAMIENTAS para contrarrestar EL ESTRÉS



Respiración

Si las cebras dieran algún consejo, sería: ¡respiren!

El primer paso para el autocuidado y contagiar bienestar es respirar.

La respiración es una función natural del ser humano. Cuando es inconsciente sirve para sobrevivir. Para tener salud, energía y bienestar, debe ser consciente.

Sólo si la respiración es completa, si llenas los pulmones respirando largo, profundo: inflando tu estómago como si fuera un globo al inhalar, y exhalando sacando todo el aire para desinflarlo; entonces generas salud y bienestar en todo tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

La respiración
TIENE LA FUNCIÓN
DE DAR VIDA
al cuerpo y al espíritu.

En el intento por controlar las emociones, aguantar las ganas de llorar o de enojarse y que parezca que no pasa nada, el cuerpo deja de respirar adecuadamente.

Visita
la página
para descargar
más contenidos de
crianza positiva
y estimulación oportuna

Ejercicio de RESPIRACIÓN

1

- Tu respiración debe ser natural, no forzada

2

- Observa tu respiración para que sea más pausada, inhala en 5 tiempos y exhala en 5 tiempos



3

- Respira imaginando que tu nariz está a la altura de tu ombligo y que quieres llenar tu estómago como un globo de aire

4

- Si llegan pensamientos a tu cabeza, déjalos pasar y regresa a observar tu respiración

Siente como abres las costillas al inhalar y como al sacar el aire el globo se desinfla

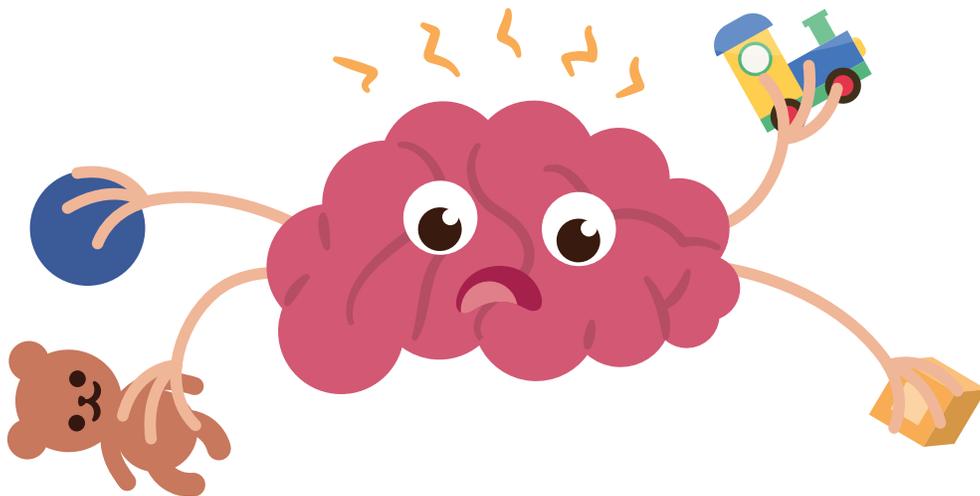
Haz el hábito de respirar 3 veces al día de manera tranquila y profunda durante algunos minutos, notarás rápidamente sus efectos.

Al observar tu propia respiración, ésta automáticamente se equilibra, haciendo que estés más tranquila o tranquilo y todos a tu alrededor también.

Atención consciente **ESTAR AQUÍ Y AHORA**

La atención consciente tiene que ver con poder vivir en el momento presente, con observar y darte cuenta dónde estás poniendo tu atención.

Dedicarle un tiempo a reflexionar sobre el pasado, sin criticarte, ayuda a crecer. Dar un tiempo para planear el futuro ayuda a prever lo que está a tu alcance. Pero pasar demasiado tiempo pensando en situaciones pasadas o futuras provoca estrés y ansiedad.



*Hacer varias cosas al mismo tiempo,
también te saca del tiempo presente.*

Estrategias para lograr ESTAR AQUÍ Y AHORA

Las siguientes estrategias requieren la práctica diaria e incluso se pueden hacer varias veces durante el día.

BAJAR EL RITMO

Dejar de correr y de hacer las cosas de forma apresurada, caminar lentamente, poner atención en la sensación de las plantas de los pies tocando el piso



OBSERVACIÓN

Los detalles del entorno: las texturas, el reflejo de la luz, los sonidos, los aromas y las sensaciones y emociones que provocan hacia tu interior



RESPIRACIÓN

Poner la atención en la respiración y quedarse ahí el mayor tiempo posible



Seguramente llegarán diferentes pensamientos a tu cabeza, no luches contra ellos, ni les dediques demasiado tiempo; date cuenta de que llegan, obsérvalos, déjalos pasar y regresa tu atención a tu cuerpo y a tu respiración.

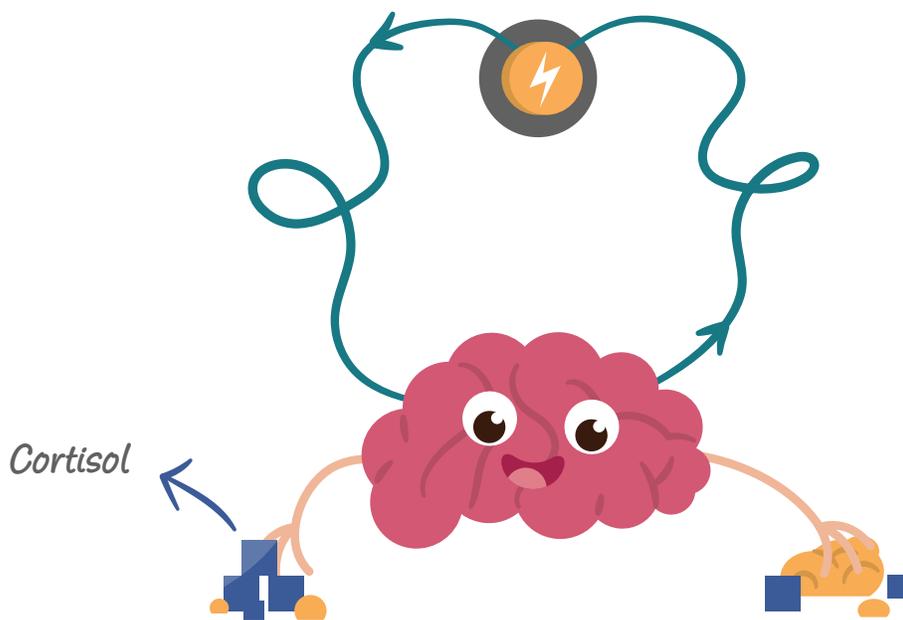
BAJAR EL RITMO,
observar el entorno y
respirar conscientemente
DISMINUIRÁ EL ESTRÉS
Y LA ANSIEDAD.

*Te ayudará a disfrutar plenamente del
momento presente.*

MOVIMIENTO

corporal

El estrés provoca que el cerebro produzca una sustancia llamada cortisol que es muy útil en el momento de resolver emergencias, pero sumamente tóxica cuando se genera continuamente y se acumula.



El movimiento ayuda a que la energía bloqueada vuelva a recircular, genera endorfinas (mejor conocidas como las hormonas de la felicidad), que contrarrestan el cortisol del cuerpo y lo regresan a un estado de equilibrio y bienestar.

Mueve tu cuerpo: estírate, haz ejercicio, baila, o simplemente camina.

Mejor aún, mueve tu cuerpo con conciencia: conecta con tus emociones y dale nombre a lo que sientes (celos, incertidumbre, frustración, miedo, ansiedad, desconcierto, rabia).

Pregúntate qué es lo que realmente necesitas.

- Consejos de crianza -

**¿QUÉ
HERRAMIENTAS**
pueden traer
BIENESTAR
a la familia?



Recetario de BIENESTAR EN LA FAMILIA

Si logras el bienestar como mamá, papá o cuidador primario, tu niña o niño se contagiará.

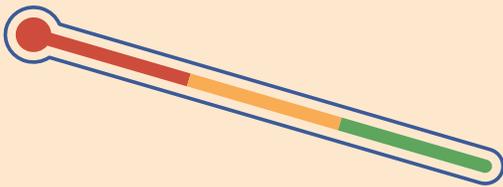


Los ejercicios aquí presentados, están diseñados para que los practiquen primero los adultos y posteriormente los hagan con sus niñas y niños de entre 3 y 5 años de edad.

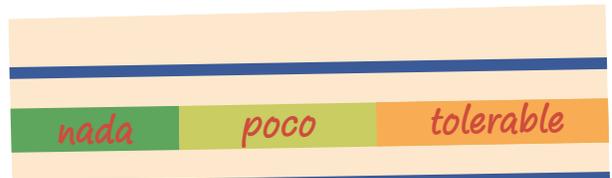
Termómetro DEL ESTRÉS

Es una herramienta para reconocer la cantidad de estrés que experimentas en la vida diaria para lograr manejarlo sanamente

**Ejercicio desarrollado por Proyecto DEI*



1. Consigue una imagen o dibujo de un termómetro



2. Marca los diferentes niveles de estrés (nada, poco, tolerable, alto, insoportable)



3. Colócalo en algún lugar donde pasen mucho tiempo, tanto en la casa como en la oficina



4. Al verlo, reflexiona. Observa, escucha y siente el cuerpo para ver dónde te ubicas



5. Aplica alguna de las herramientas para manejo de estrés

Respiración DE BARRIGA

Tiene el mismo principio que la respiración descrita anteriormente en esta revista. Aquí la diferencia es observar con el muñeco, cómo la barriga se llena de aire con la inhalación y se vacía con la exhalación

Ejercicio desarrollado por Focused Kids



1. Acuéstate boca arriba



2. Coloca un muñeco de peluche en el estómago



3. Al inhalar observa cómo el muñeco sube

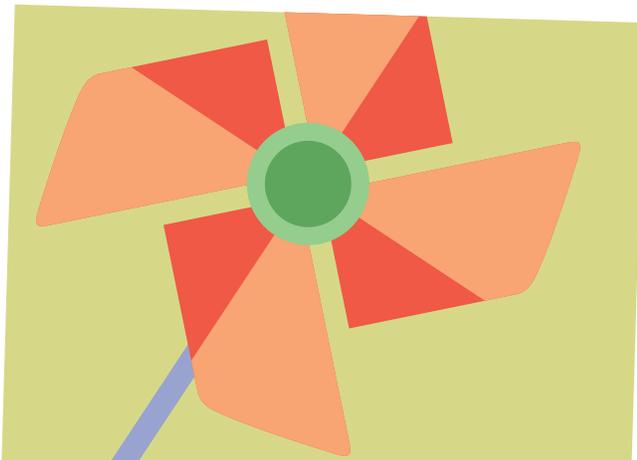


4. Al exhalar observa cómo baja

Respiración CON REGUILETE

Este ejercicio te ayudará a regular el ritmo de la respiración
y a ver la diferencia entre exhalar pausado o rápido

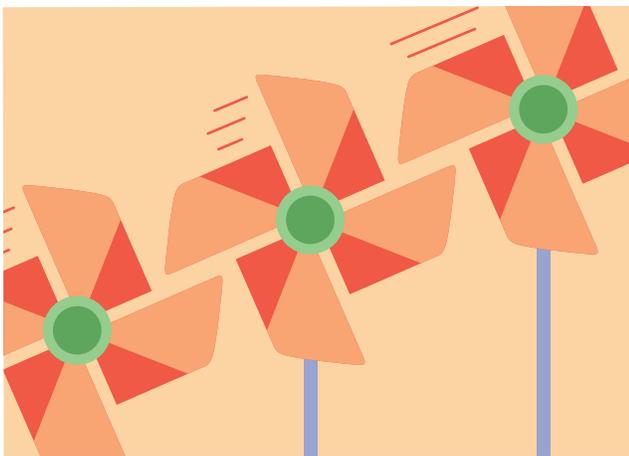
Ejercicio desarrollado por Focused Kids



1. Dale a tu niña o niño un reguilete



2. Enséñale cómo se mueve cuando toma aire y le sopla por la boca



3. Hagan el experimento a diferentes velocidades

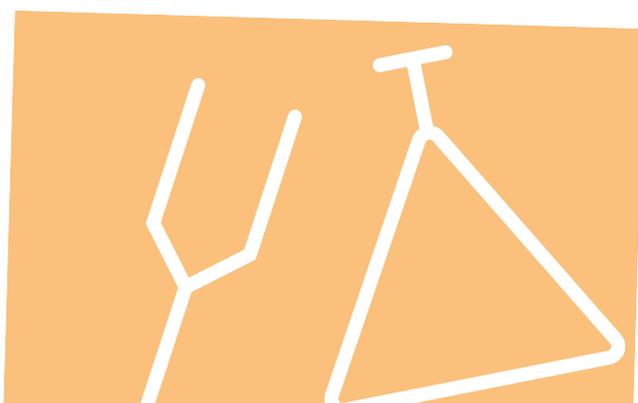


4. Pregúntale cómo se siente cuando exhala rápido y cuando lo hace lento

EL DIAPASÓN

Este ejercicio le ayudará a fijar su atención consciente, específicamente en el sentido del oído

Ejercicio desarrollado por Focused Kids



1. Consigue un diapasón o triángulo, también puedes usar una olla de metal que resuene cuando le pegas con una cuchara



2. Golpea el metal



3. Pide a tu niña o niño que escuche



4. Ahora pide que levante la mano cuando deje de escuchar el sonido

MEDITACIÓN DE ROCA

Ejercicios como éste, ayudan a poner atención y a darte cuenta de las sensaciones en el cuerpo

Ejercicio desarrollado por Focused Kids

1. Pídele a tu niña o niño que se hinque (con las pompas tocando los pies)

2. Pon en frente de ella o él un par de rocas

3. Invítale a observarlas, a mirar sus diferencias

4. Invítale a escuchar cómo suena cuando las golpea una con otra

5. Invítale a sentirlas, pasando primero una y luego otra, por diferentes partes del cuerpo y ver qué se siente

6. Le puedes preguntar, ¿qué sientes?, ¿cuál te gustó más?, ¿cuál se sintió caliente?, ¿cuál fría?

El tarro de diamantina O BOTE DE LA CALMA

Esta actividad sirve para practicar la atención consciente y para que el niño o niña se de cuenta del estado de su cerebro: Si está alterado, estresado o en paz.

Ejercicio desarrollado por Focused Kids

1. Consigue un tarro relleno de agua con diamantina o una esfera de nieve
2. Dile a tu niña o niño que observe el tarro o esfera de nieve
3. Pídele que agite
4. Ahora pídele que observe
5. Pregúntale si puede ver a través del agua
6. Descríbele cómo la esfera o tarro agitado se parece al cerebro cuando está estresado/saturado y no piensa con claridad
7. Pídele que siga observando hasta que la diamantina del tarro o la nieve de la esfera termine de asentarse
8. Pregúntale si ahora sí puede ver a través del agua
9. Explícale cómo la esfera o tarro, ahora se parece a su cerebro cuando está en calma, en paz, y puede pensar claramente

EL PÁJARO VOLADOR

Con esta herramienta fomentamos y practicamos la respiración y el movimiento consciente

Ejercicio desarrollado por Focused Kids

- Pídele a tu niña o niño que se ponga de pie
- Dile que se imagine cómo se convierte en un pájaro hermoso lleno de colores, que sus brazos son las alas
- Dile que empiece a mover sus “alas” hacia arriba y hacia abajo
- Pide que tome aire cuando “aleteé” hacia arriba
- Pide que saque el aire cuando “aleteé” hacia abajo
- Dile que se imagine que vuela como un pájaro a través del cielo. Puede volar primero lento, luego más rápido, luego lento



Juego DE LOS ELEFANTES

Este ejercicio fomenta la respiración y el movimiento consciente

1

Juega con tu niño o niña a que son grandes elefantes paseando por la selva

2

Pónganse en cuatro patas (apoyando las palmas de las manos y de los pies sobre el piso)

3

Caminen marcando firmemente la pisada (diciendo pom, pom, pom, con cada pisada)

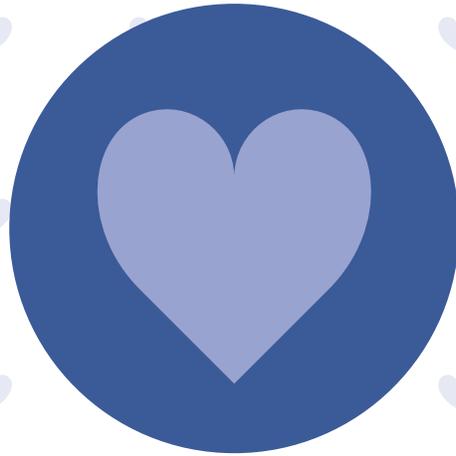
4

Pídele que tome aire al subir el pie

5

Ahora que exhale por la panza diciendo pom, con cada pisada





Para niñas y niños más pequeños es importante que hablen de los sentimientos. Primero comparte los tuyos para que aprendan a reconocer los suyos.

*"Veo que te pegaste con la mesa, ¿te dolió mucho?,
ven te doy un abrazo, ¿te enojó también?,
te sobo y respiramos juntos".*

Para estas edades, lo que más funciona es lograr tu propia calma y bienestar para de ahí poder trasmitírselo, da nombre a sus emociones, no des por hecho, pregunta ¿te sientes así? y respira con ella o él.

Cualquier juego o actividad en la que pueda fijar su atención en una sola cosa, le ayudará a estar mas consciente. Mecerlo, arrullarle armónicamente, cuidando que lo disfrute, le dará el movimiento necesario para organizar su energía.

- Consejos de crianza -

IDEAS

principales



IDEAS PRINCIPALES

- ✳ Hay evidencia científica de que **el bienestar está ligado a relaciones afectuosas de calidad** entre mamá, papá o cuidadores primarios y la niña o niño en los primeros tres años de edad
- ✳ **El estrés es una respuesta natural del cuerpo** ante condiciones externas que resultan amenazadoras
- ✳ **Todos estamos expuestos a estrés**, incluso, bebés, niñas y niños, por eso es importante reconocerlo y saber cuándo ayuda o cuándo es dañino para evitarlo
- ✳ **Existen tres tipos de estrés:** estrés positivo, que ayuda a adaptarse y a responder al desafío. Estrés tolerable que resulta de un evento traumático donde hay apoyo que ayuda a superar la situación. Estrés tóxico en el que la persona está en continua amenaza. Éste último es veneno para el cerebro en formación y genera violencia
- ✳ **El estrés y el bienestar se contagian.** Si mamá, papá o cuidadores primarios no se cuidan, no pueden dar lo que no tienen
- ✳ Como mamá, papá y cuidadores primarios, **es indispensable el bienestar propio para después poder transmitirlo a la niña o niño**
- ✳ **En una balanza hay que equilibrar el estrés inevitable de la vida con herramientas que ayuden a reducirlo**
- ✳ Las tres recetas fundamentales para manejar el estrés y lograr bienestar son: **la respiración, la atención consciente y el movimiento corporal**

- *Consejos de crianza* -

Otras revistas
RECOMENDADAS

Otras revistas
RECOMENDADAS

Conocer, nombrar y expresar las **emociones**

*

Cuidar la presencia de la **tecnología**

*

Cuidarte para criar

*

Despertar la magia de los **cuentos**

*

Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento

*

Establecer **rutinas** en la familia

*

Integrar la presencia de **papá** en la crianza

*

Preparar el **posparto** y la **lactancia**

- *Consejos de crianza* -

BIBLIOGRAFÍA *y otras fuentes*

BIBLIOGRAFÍA *y otras* FUENTES

Serrano, Ana. 2016. **Desarrollo en Primera Infancia: Vínculos, Neurociencias y Estrés Tóxico**. México

Hegber, Kathy. 2017. **Focusedkids: The Mini Book of Mindful Experiences**. EUA. www.focusedkids.org

Sapolsky, Robert, M. 2008. **¿Porqué las Cebras No Tienen Úlceras?** España. Editorial Alianza.

Esta compilación de consejos de crianza fue posible gracias al compromiso de Fundación FEMSA con la infancia

Material desarrollado por Proyecto DEI con el objetivo de acompañar a madres, padres y cuidadores primarios en la crianza y el desarrollo oportuno de sus niñas y niños. ©2017 Proyecto DEI. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Proyecto DEI lleva más de 25 años fortaleciendo vínculos afectivos entre padres, madres y cuidadores primarios y sus niños y niñas durante la primera infancia; para fomentar la crianza satisfactoria y el desarrollo infantil integral. Acompaña a las familias desde el embarazo y durante la crianza, a través de un modelo basado en: neurociencias, escuela para padres, estimulación sensorial, inteligencias múltiples, desarrollo de habilidades emocionales, disciplina afectiva y pedagogía musical.

Instituciones privadas y no gubernamentales, han adoptado el Modelo DEI para acompañar a las familias en sus labores diarias, tales como ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala, UNICEF, IMSS PROSPERA, IMSS ORDINARIO, De 0a3, Tado, DIF, Fundación Harp Helú y otras tantas que han sido capacitadas para guiar el desarrollo infantil.

Ana Serrano, fundadora del modelo DEI, es Licenciada en Ciencias Sociales por el ITAM, Maestra en Educación Comparada y Doctora ABD de Educación por la Universidad de Chicago. Ha impartido conferencias, talleres, seminarios y pláticas por más de 20 años. Autora del programa de educación inicial de ChildFund México - Fondo para Niños de México y Guatemala. Ponente en congresos internacionales. Autora de varios libros, artículos, cuentos y folletos de crianza, algunos en México y otros en el extranjero. Figura reconocida como una de las voces a la punta de la investigación en desarrollo infantil oportuno, crianza y neurociencias.



COLECCIÓN
- Consejos de crianza -

1. **Alimentar** sanamente
2. Ayudar a dejar el **pañal** en el momento adecuado
3. Conocer y aceptar los diferentes **temperamentos**
4. Conocer y manejar los temidos **berrinches**
5. Conocer, nombrar y expresar las **emociones**
6. Cuidar la presencia de la **tecnología**
7. **Cuidarte** para criar
8. Despertar el **juego**, la creatividad y la imaginación en chicos y grandes
9. Despertar la magia de los **cuentos**
10. Despertar y desarrollar al **cerebro**
11. Educar con **disciplina** y poner límites con amor
12. Educar e impulsar sin **sobreproteger**
13. Entender y acompañar la etapa de **“Mamitis”**
14. Entender, acompañar y proteger la **sexualidad** infantil
15. Establecer hábitos de **sueño** desde el nacimiento
16. Establecer **rutinas** en la familia
17. Identificar **alertas** en el desarrollo
18. Integrar la presencia de **papá** en la crianza
19. Preparar el **posparto** y la **lactancia**
20. Recibir al nuevo bebé y manejar la **rivalidad**
21. **Unificar** la crianza entre mamá, papá, abuelos y otros cuidadores