



MIRANDO LAS FLORES DE MI ÁRBOL

Empatizando con mi niña o niño



TALLER MIRANDO MI ÁRBOL



SESIONES • TALLER MIRANDO MI ÁRBOL

- 1 PREPARANDO LA TIERRA**
Conformando un grupo de trabajo
- 2 CADA ÁRBOL ES DISTINTO**
Mi familia
- 3 CADA TRONCO DA UNA RAMA DISTINTA**
La crianza
- 4 LAS RAÍCES DE MI ÁRBOL**
Adultos significativos
- 5 MIRANDO LAS FLORES DE MI ÁRBOL**
Empatizando con mi niña o niño
- 6 PARA SENTIR EL VIENTO EN LAS HOJAS...**
Comunicación
- 7 EL RIEGO Y LA PODA**
Normas y límites
- 8 ENFRENTANDO VIENTOS Y TEMPESTADES**
Resolución de conflictos
- 9 MI ÁRBOL EN EL BOSQUE**
Las redes en la crianza
- 10 CUANDO EL ÁRBOL DA FRUTOS**
Mediación educativa
- 11 HEMOS VISTO NUESTRO ÁRBOL**
Cierre del Taller



SESIÓN

5

MIRANDO LAS FLORES DE MI ÁRBOL

Empatizando con mi niña o niño

Taller Mirando mi árbol

Sesión 5: MIRANDO LAS FLORES DE MI ÁRBOL

Empatizando con mi niña o niño

ISBN 956-8482-03-2

Registro de Propiedad Intelectual N°148.873

Fundación INTEGRA © 2005

Dirección de Estudios y Programas

Fonoinfancia: 800 200 818

Alonso Ovalle 1180, Santiago de Chile

Teléfono: (562) 707 5100

Fax: (562) 707 5200

www.integra.cl

e-mail: fintegra@integra.cl

Diseño gráfico y portada: Andrés Hannach

Ilustraciones interiores: Christian Lungenstrass

Edición de texto: Ramón Espinoza

Impresión: Andros Ltda.



Índice

Ficha resumen	3
El tema de hoy: Empatizando con mi niña o niño	4
Para empezar...	
Dinámica: Pieza sucia	6
Profundizando en el tema...	
Actividad 1: Detalles que me hicieron sentir bien	8
Texto para la actividad 1: Imaginería	10
Actividad 2: ¿Cómo es mi niño o niña?	12
Para cerrar...	
Síntesis: La flor	13
Material para fotocopiar:	
¿Cómo es mi niña o niño?	14
Evaluación de la sesión (para la monitora)	16

El conjunto de materiales para la realización de las once sesiones del taller **Mirando mi árbol** contempla:

- Una guía para monitoras.
- Un cuadernillo para cada sesión.

*Ficha
resumen*

Sesión 5

Mirando las flores de mi árbol

Empatizando con mi niña o niño

LA SESIÓN PROPONE: **INTRODUCIR** a los participantes en el conocimiento y práctica de la empatía con relación a los sentimientos y emociones de niños y niñas, como una herramienta que potencia la comprensión y buen trato con ellos.

OBJETIVO: **EMPATIZAR** con las necesidades y sensaciones de los niños, reflexionando en torno al rol protector que nos compete como adultos responsables de su crianza.

CONTENIDOS:

- Similitudes entre las necesidades de la infancia de adultos y niños.
- Habilidades para empatizar con emociones de niños y niñas.
- Responsabilidad del adulto protector en las necesidades y derechos de los niños.

DURACIÓN APROXIMADA: **120 MINUTOS**

MATERIALES PARA LA SESIÓN:

- Papelógrafos
- Plumones
- Galletas, dulces, queque y/o bebidas
- Cartulina (pétalos de flor)

PARA CADA PARTICIPANTE:

- Dos hojas de diario o revista
- Lápiz pasta
- Papel para dibujar
- Lápiz grafito
- Pétalo de flor, en cartulina
- ¿Cómo es mi niña o niño?: fotocopia págs. 14 y 15

PARA LA MONITORA:

- Evaluación de la sesión: fotocopia de pág. 16

*El tema
de hoy*

Empatizando con mi niña o niño

Al cuidar un árbol o planta en crecimiento nos preocupamos de distintos aspectos, como, por ejemplo, que necesita agua si la tierra está reseca. En ocasiones regamos demasiado o muy poco nuestros árboles y ellos lo reflejan en sus hojas: su color y textura cambian, pierden brillo, consistencia y su fuerza es menor.

Para reconocer qué necesita un árbol al crecer lo observamos, lo tocamos, si podemos lo cambiamos de lugar para que tenga el sol que necesita y lo cuidamos del roce y maltrato para que no se rompa. Sin embargo, existen distintos tipos de árboles: unos necesitan más agua; otros, más sol; unos son más lentos para crecer; otros, más rápidos; incluso algunos logran adaptarse a distintos ambientes con mayor facilidad.

Cuando hemos logrado satisfacer las necesidades de nuestro árbol, él está preparado para dar frutos sanos que, a su vez, serán semillas de árboles futuros.

Asimismo, nuestros niños tienen distintas necesidades, los cuidamos y protegemos, e intentamos darles todo lo necesario para su crecimiento. Sin embargo, como adultos tenemos distintas tareas y actividades que debemos realizar: nos preocupa nuestra estabilidad laboral o la de quien mantiene el hogar, existen gastos, necesidades concretas, problemas con otras personas, etc. Para satisfacer las necesidades de nuestra familia corremos de un lado a otro y en ocasiones tenemos la sensación de que nuestra energía se agota.

En cambio, nuestros niños y niñas están constantemente moviéndose y pareciera que no se cansaran nunca, todo lo tocan, lo quieren todo al instante, no se cansan de preguntar y en ocasiones esto nos desespera, no porque seamos malas madres o malos padres, más bien, porque la tarea de criar no es fácil. Surgen dudas y cuestionamientos: ¿lo estaré haciendo bien?, ¿estoy satisfaciendo las necesidades de mi niño o niña?, ¿cómo saber qué hacer?

En este proceso de criar estamos –tanto los adultos como los niños– en un constante aprendizaje. Aprendemos mutuamente, ellos de nosotros y nosotros de ellos. Sin embargo, adultos y niños son distintos: ellos requieren de nuestros

cuidados y preocupaciones porque están en un proceso de aprendizaje y de conocimiento de la vida y del mundo; nosotros debemos transformarnos en una guía, en un ejemplo, o en adultos que permiten y facilitan este proceso.

En la sesión 3 vemos que los adultos tenemos distintos estilos o modelos de crianza y que nuestra experiencia como hijos nos da pautas de crianza: cómo queremos hacerlo y qué no queremos hacer con nuestros niños y niñas. Sin embargo, no existe una única forma de criar, ni una receta mágica que nos dé respuestas a todas nuestras inquietudes. Pero hay algunos elementos que son claves para mejorar nuestras tareas.

Si hacemos un esfuerzo por recordar nuestra niñez quizás podamos identificar situaciones en que nos sentimos apoyadas y seguras: ¿qué hicieron nuestros padres en ese momento que logramos sentirnos cómodas y protegidas? Probablemente no fue nada extraordinario, pero ellos hicieron lo justo en el momento preciso, fue como si adivinaran nuestro pensamiento, lograron comprendernos: *se habían puesto en nuestro lugar*. Esto es lo que se llama empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprenderlo desde sus necesidades y emociones.

Esto nos permite diferenciar entre las necesidades que como adultos atribuimos a nuestros niños y niñas, muchas veces sin tener la certeza de que tales necesidades son realmente del niño

o la niña. Nos resultará más fácil entenderlo si hacemos el intento de colocarnos en su lugar. Preguntémosnos: ¿por qué hace lo que hace?; ¿para qué lo hace?; ¿cómo se siente con lo que hago o dejo de hacer?; ¿cómo se siente con las cosas que le digo? Es importante empatizar con sus sentimientos, emociones y necesidades, identificarlas, comprenderlas, respetarlas, de manera de regular y contener la manifestación de ellas. En este proceso de acercarnos a sus sentimientos y emociones podemos ayudarlos a que identifiquen qué les pasa, conversando de manera acogedora para que entiendan nuestro interés por conocer sus estados de ánimo y apoyarlos en sus inquietudes.

Si intentamos encontrar respuestas a las necesidades y emociones de nuestras niñas y niños, podremos brindarles aquellos espacios de apoyo y seguridad que necesitan y que nosotros recordamos con agrado de nuestra niñez. Nos ayudará a percibir las necesidades del otro y a entrar en sintonía con ellas: será como hablar en el mismo idioma.

Esta sesión nos abre un camino para enfrentar las próximas sesiones de nuestro taller, ya que la empatía, el visibilizar a nuestros niños y niñas con sus propias necesidades, respetarlas y valorarlas, facilita la comunicación entre adultos y niños, entre padres, hijas e hijos, permitiendo a la vez enfrentar y resolver conflictos de mejor forma.

Para
empezar...

🎯 DINÁMICA 🎯

Tiempo sugerido: 40 minutos

OBJETIVO

Recordar, de manera lúdica, algunas de las sensaciones placenteras que cuando niños nos produjo el jugar y compartir con otros.

Pieza sucia

DESCRIPCIÓN

La facilitadora presenta la sesión recuperando algunos aspectos del *tema de hoy*. Ha llegado el momento de mirar y sentir las flores de nuestro árbol: nuestros niños y niñas son lo más lindo de nuestras familias, debemos atender a sus necesidades para que estén y se vean como las flores: lindas y saludables.

La sesión se inicia con la dinámica *Pieza sucia* y se espera que por algunos minutos los adultos vuelvan a sentirse como niñas y niños desarrollando un juego de equipos. Esta actividad generará desorden, risas y ruido, y busca hacer más fácil tratar las próximas actividades, ya que por un momento se pondrá a los adultos en el lugar de los niños mediante el juego.

La actividad tiene el siguiente desarrollo:

- a. La facilitadora debe dar las primeras instrucciones generando entusiasmo y expectativas frente a lo que va a suceder. Antes de comenzar el juego, sus instrucciones deben ser claras, con energía y ánimo, como si estuviera alentando a un grupo de niños y niñas a jugar.
- b. Se divide a las participantes en dos grupos de igual cantidad cada uno. Al centro de la sala se marcará una línea que los dividirá y señalará los territorios de cada uno. Si las condiciones lo permiten, esta actividad puede realizarse al aire libre.
- c. A cada persona de ambos grupos se le entregan dos hojas, que pueden ser de diario o revistas y que deben dividirse en cuatro partes. Cada pedazo de hoja será apretado muy fuerte, dándole forma de pelota.



- d. El objetivo de este juego llamado *Pieza sucia* es ensuciar lo más posible la pieza o territorio del grupo contrincante tirando las pelotas de papel de un lado a otro de la sala.
- e. Las reglas del juego son:
- Cada participante tendrá 8 pelotas de papel en sus manos.
 - Se deben lanzar al otro lado todas las pelotas posibles, recogiendo las que nos ha tirado el grupo contrincante.
 - Se puede tirar sólo de una pelota a la vez, de lo contrario el grupo que rompa esta regla será sancionado con 5 pelotas adicionales al momento de la cuenta final.
 - Está estrictamente prohibido traspasar la línea imaginaria. Quien lo haga será sancionado con 3 pelotas para su grupo al momento de la cuenta final.
 - El juego dura 5 minutos; cuando queden 10 segundos, la monitora los contará regresivamente: 10, 9, 8, 7, ...1, ¡se acabó el tiempo!
 - Una vez terminado el tiempo, no se podrá tirar ninguna pelota más: se sancionará al grupo de la infractora con 5 pelotas adicionales.
 - Ganará el grupo que tiene menos pelotas de papel en su pieza.
- f. Una vez finalizado el juego, se cuentan las pelotas de cada pieza y se declara al grupo ganador. Es conveniente contar con algún premio para compartir, por ejemplo, galletas, dulces, queque, bebidas u otro similar.
- g. Una vez lograda la calma en el grupo y hecha la limpieza y orden necesarios, se invita a las participantes a tomar asiento y a compartir la experiencia. La facilitadora promueve una conversación respecto a cómo se sintió cada una jugando, intencionando relacionar sus sentimientos en ese momento con los que sus hijos e hijas deben sentir cuando lo hacen. Esto permitirá promover que los adultos empaticen con sus hijos y preparar el terreno para la actividad central de esta sesión.

Profundizando
en el tema...



ACTIVIDAD

1

Tiempo sugerido: 30 minutos

OBJETIVO

Identificar las sensaciones de las participantes en una situación donde ellas se sintieron protegidas cuando niñas y asociar su recuerdo a la vida actual de los suyos.

Detalles que me hicieron sentir bien

DESCRIPCIÓN

La monitora leerá al grupo un texto (*Imaginería*, pág. 10) que servirá de motivación a las participantes para activar sus recuerdos, para luego compartirlos y reflexionar juntas.

La actividad tiene el siguiente desarrollo:

- a. La monitora explicará brevemente el objetivo de la actividad, pedirá que todas se pongan cómodas para escuchar la lectura, disponerse a un momento de relajación y a cerrar los ojos para favorecer el intento de recordar.
- b. La monitora comienza a desarrollar el relato lenta y convincentemente, con el propósito de motivar que cada participante se involucre con el ejercicio de manera personal. Para darle más significación al ejercicio podemos acompañar esta imaginería con una música suave, sin grandes variaciones y que, en lo posible, sea desconocida para las participantes.
- c. Mientras la monitora lee, da pequeños espacios de reflexión o hace preguntas para que cada una se contacte con el momento y pueda hacer presente todos los detalles posibles.
- d. Una vez terminada la imaginería, se espera unos segundos para que las participantes vuelvan al presente. Se les entrega lápices y papel para que dibujen algo que represente la emoción que sintieron en la situación recordada.
- e. La monitora tendrá preparado un papelógrafo que se completará con la conversación del grupo en plenario. Las participantes darán cuenta de los dibujos realizados y la facilitadora promoverá la discusión basándose en el papelógrafo, cuyo esquema se presenta a continuación.

Papelógrafo

SITUACIÓN	EMOCIONES	¿POR QUÉ ESTA SITUACIÓN FUE IMPORTANTE PARA TI?	¿QUÉ SUCEDERÍA CON NUESTRO HIJO O HIJA SI RECIBIERA MENSAJES DE ESTE TIPO?

f. La facilitadora cierra con las siguientes ideas fuerza:

IDEAS FUERZA

- A veces, para los adultos algunos detalles son pequeños pero importantes en el trato con los niños y niñas, pero desde la mirada infantil esas pequeñas atenciones significan demostraciones de cariño, cuidado y protección.
- Cada niña y cada niño valora distintas cosas, tiene distintos gustos e intereses. Por ello es importante reconocer lo que nuestro niño o niña, en particular, valora como necesario.
- Estas demostraciones posibilitan que el niño y la niña se sienta una persona importante y valorada por lo que es, lo que le entrega seguridad y confianza.
- Debemos estar atentas a sus emociones e intentar comprender por qué le ocurre tal o cual cosa o por qué expresa tal o cual sentimiento. Para ello es importante una escucha activa, preguntar por sus estados de ánimo, buscar momentos y espacios para la conversación.

Texto



ACTIVIDAD

1

Imaginería

La lectura debe realizarse pausadamente y con un tono de voz acorde con el trabajo que se quiere realizar; el objetivo es que se genere una atmósfera de tranquilidad y concentración que permita realizar el trabajo. Mientras va leyendo el texto, observe el ritmo del grupo y preocúpese que todos los participantes realicen los pasos señalados.

Los puntos suspensivos señalan pausas en la lectura. No olvide que la lectura debe ser lo más fluida posible y en un ritmo lento. Se recomienda leer el texto varias veces antes de realizar este trabajo, para así dominar su lectura.

Ahora vamos a trabajar con nuestra imaginación..., para ello, les voy a pedir que se sienten lo más cómodamente posible en sus sillas, cierren sus ojos y traten de concentrarse sólo en ustedes..., y les voy a pedir que separen sus piernas, separen sus brazos, y respiren profundamente por la nariz y boten el aire por la boca..., otra vez, respiren por la nariz y boten por la boca..., y otra vez, respiren por la nariz y boten por la boca.

Ahora, quiero que respiren a la velocidad que más les acomode, suavemente, pausadamente..., sientan cómo el aire entra suavemente por su nariz, y vuelve a salir, una y otra vez..., concéntrense en su respiración...

(ESPERE UN MOMENTO)

Ahora, concéntrense en sus cuerpos y sientan el ritmo del pulso..., sientan su corazón..., sus latidos..., eso es...

(ESPERE UN MOMENTO)

Ahora las invito a realizar un viaje..., ayudándonos de nuestra imaginación..., vamos a viajar por un momento a sus infancias, al tiempo en que eran niñas o niños..., retrocedan en el tiempo y busquen entre sus recuerdos aquellos momentos en que se sintieron bien..., algún momento en que se sentían alegres..., tranquilas..., protegidas...

(ESPERE UN MOMENTO)

Busquen con calma, no se apresuren..., sólo intenten identificar alguna imagen, alguna escena, alguna situación...

(ESPERE UN MOMENTO)

Encuentren esos momentos o ese momento..., busquen con calma, a veces no es fácil encontrar ya que las imágenes se confunden..., recuerden esos momentos de tranquilidad, de alegría, de protección, de seguridad...

(ESPERE UN MOMENTO)

Ahora, quiero que escojan sólo una situación..., entre todas las imágenes escojan una de ellas en donde se sintieron protegidas por algún adulto..., cualquier adulto..., busquen un momento en que se sintieron valoradas por ese adulto..., se sintieron queridas y protegidas..., escojan sólo un momento..., un momento en donde encontraron alivio y apoyo...

(ESPERE UN MOMENTO MÁS LARGO)

¿Qué pasó en ese momento...?

¿Cuántos años tenías...?

¿Quién era ese adulto....?

¿Qué estabas haciendo tú...?

¿Qué hizo el adulto...?, ¿te dijo algo...?, ¿qué te dijo...?

(ESPERE UN MOMENTO)

Traten de recordar ahora cómo se sintieron en ese momento..., qué sensaciones tenían... (espere un momento), guarden esa imagen. ¿Se sintieron aceptadas?, ¿se sintieron valoradas por ese adulto?, ¿qué sentían?

(ESPERE UN MOMENTO)

Quédense en ese momento..., recuerden los detalles..., recuerden sus sensaciones..., retengan ese momento..., disfruten el momento..., pónganle nombre a lo que sienten...

(ESPERE UN MOMENTO MÁS LARGO)

Ahora, vamos a comenzar a volver de nuestro viaje..., nos vamos a despedir de ese momento..., despídete del adulto..., le puedes dar las gracias y cuéntale que te tienes que ir y despedirte...

(ESPERE UN MOMENTO)

Y vamos a volver..., suavemente, siente tu cuerpo, tus brazos, tus piernas, vuelve a tomar conciencia de tu cuerpo..., de tu respiración..., recuerden la habitación donde nos encontramos...

Ahora voy a contar de atrás para adelante..., cuando llegue a 5 abre tus ojos..., cuando llegue a 1... estírate...

10..., 9..., 8..., 7..., 6..., 5..., abre tus ojos..., 4..., 3..., 2..., 1..., estírate.

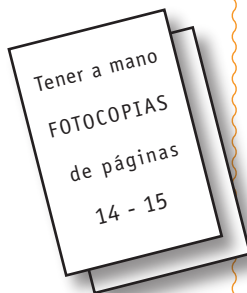
Profundizando
en el tema...

ACTIVIDAD 2

Tiempo sugerido: 40 minutos

OBJETIVO

Desarrollar un ejercicio de empatía de las participantes con sus niños.



¿Cómo es mi niño o niña?

DESCRIPCIÓN

La actividad busca acercar a las participantes a las características, gustos e inquietudes de su niño o niña a través de algunas preguntas.

La actividad tiene el siguiente desarrollo:

- Se entregará a cada participante una lista de diez preguntas relacionadas con los sentimientos, necesidades y emociones de los niños y niñas (*¿Cómo es mi niño o niña?*, fotocopia de págs. 14 y 15).
- Cada participante responderá la pauta individualmente, previo a lo cual la facilitadora señalará que deben ponerse en el lugar de sus niños y niñas para contestar.
- Posteriormente, la monitora abrirá la conversación y promoverá la reflexión grupal a partir de las ideas fuerza de esta actividad.

IDEAS FUERZA

- Nuestros árboles y flores requieren nuestra preocupación. Asimismo, mientras más observemos, escuchemos, preguntemos y conversemos con nuestros niños y niñas sobre sus vivencias, emociones y sentimientos, mayor será nuestra capacidad para empatizar con ellos y ellas.
- En ocasiones, los adultos creen saber cuáles son las necesidades reales de sus hijos. Lo importante es reconocer las necesidades propias de cada niño y niña, ya que pese a sus similitudes, cada cual posee características e intereses que le hacen único o única.
- Si reconocemos como importantes aquellos detalles que para nuestro niño lo son, se sentirá valorado y querido por nosotros.

Para
cerrar...

👁️ SÍNTESIS 👁️

Tiempo sugerido: 10 minutos

OBJETIVO

Realizar una síntesis de las ideas vistas en esta sesión a través de la construcción de una flor.

IDEAS FUERZA

- Empatizar es poder colocarse en el lugar del otro y entender sus necesidades y sentimientos. Cuando otros empatizan con nosotros nos sentimos valorados por lo que somos y comprendidos en nuestras emociones.
- Los niños y niñas necesitan sentirse aceptados y protegidos por sus padres y/o adultos responsables para crecer de manera integral. Para ello es importante reconocerlos como personas únicas, originales e irrepetibles y, por lo tanto, con intereses y sentimientos particulares.
- Cuando nos ponemos en el lugar de nuestros niños y niñas, podemos avanzar en comprender mejor sus puntos de vista, sus emociones y acciones.
- En ocasiones, pequeños detalles, muchas veces poco importantes para los adultos, son para niñas y niños altamente significativos, necesarios y valiosos. Tenerlos en cuenta nos permitirá crear una empatía permanente con ellas y ellos.

La flor

DESCRIPCIÓN

- a. La monitora entrega un pétalo de flor (de cartulina u otro material) a cada participante y le solicita que responda a lo siguiente:

De acuerdo a lo que conozco y a lo que me falta por conocer de mi niña (o niño), ¿qué cosas puedo hacer ahora para que se sienta importante?

- b. La monitora colocará la corona de la flor al centro de la sala, mientras cada participante responde por escrito al planteamiento en su pétalo.
- c. Luego, lo leerá en voz alta frente al grupo, para posteriormente completar la flor con su pétalo.
- d. Una vez terminada la flor, la monitora concluye la sesión con algunas ideas.





Nombre:

Fecha:

¿CÓMO ES MI NIÑA O NIÑO?

1. Lo que menos le gusta a mi hijo/hija es

y cuando le sucede siente

2. El juguete / juego favorito de mi hijo/hija es

y le gusta porque

3. Mi hijo/hija se pone feliz cuando

4. Noto cuando mi niña/niño anda triste porque

5. Cuando mi niño/niña se enoja conmigo yo creo que él/ella siente que

6. El programa de televisión favorito de mi niño/niña es

y yo pienso que le gusta porque

7. Lo que más le cuesta hacer a mi niño/niña es

y con ello yo creo se siente

8. Lo que yo siento que a mi niño/niña más le gusta de sí mismo es

y creo que es porque

9. La última vez que mi hija/hijo peleó con otro niño fue por

y yo creo que sintió

10. A mi hijo/hija en el jardín le gusta

ya que siente que



Monitora:

Fecha:

EVALUACIÓN DE LA SESIÓN

I. Asistencia

Asistieron: personas

Faltaron: personas

II. ¿Se cumplió el objetivo de la sesión ?

Cabalmente Medianamente

Escasamente No se cumplió

Comentarios y sugerencias:

III. Interés en el tema

Respecto del tema las participantes se mostraron:

Muy interesadas Interesadas

Poco interesadas Indiferentes

Comentarios y sugerencias:

IV. ¿Cómo fue la participación del grupo?

Muy activa Activa

Regular Pasiva

Comentarios y sugerencias:

V. Los materiales utilizados fueron:

Adecuados Inadecuados

Escasos Suficientes

Comentarios y sugerencias:

VI. ¿Quedé satisfecha con el trabajo?

Sí Medianamente

No

Comentarios y sugerencias:



Vínculo con las familias

MIRANDO MI ÁRBOL
Taller de fortalecimiento de
competencias parentales en los
jardines infantiles de Fundación
INTEGRA



DIRECCIÓN DE ESTUDIOS
Y PROGRAMAS

FONONINFANCIA