

Guía de Intervención Psicoafectiva para Padres en Tiempos de Contingencia



 **DEPARTAMENTO
DE CURSO FINAL
DE GRADO**

 **UAPA**
Educación superior a distancia virtual

Carrera:

Psicología Educativa

Diplomado:

**Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en
Tiempos de Contingencia**

**Proyecto: Guía de Intervención Psicoafectiva para Padres en
Tiempo de Contingencia**

Autores:

Karinny Pérez Martínez Mat. 17-3002

Brasilia Aguirre Acosta Mat. 17-1758

Estephany Pérez Rodríguez Mat. 17-1434

Facilitadora Acompañante:

Alexandra Aquino, MA.

**Abril/2021
Santiago de los Caballeros,
República Dominicana**



Contenido

PRESENTACIÓN.....	IV
INTRODUCCIÓN	V
OBJETIVO GENERAL.....	VI
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	VI
ACTIVIDADES.....	1
Actividad 1: Me Informo	1
Actividad 2. Manejo mis emociones	1
Actividad 3. Bingo de las emociones.....	2
Actividad 4. Mantengo la calma	3
Actividad 5. Sigue mi ritmo	3
Actividad 6. Combustible para el cuerpo.....	4
Actividad 7. Jugar para aprender.....	5
Actividad 8. Yo promuevo la empatía.....	5
Actividad 9. Construyo y me divierto	6
Actividad 10. Risoterapia.....	7
Actividad 11. Ejercito mente y cuerpo	8
Actividad 12. Derribando Obstáculos	8
BIBLIOGRAFÍA.....	IV
ANEXOS.....	VII

PRESENTACIÓN

Los aspectos emocionales, motivacionales y actitudinales del ser humano son los que conforman la psicoafectividad. Saber manejar las emociones de manera equilibrada se ha convertido en una de las cosas más anheladas en los últimos tiempos y más aún cuando nos enfrentamos a una situación de contingencia, es por esto que se ha creado esta guía de apoyo psicoafectivo para padres, la cual pretende servir de soporte y apoyo a las familias.

Los padres son uno de los agentes más importante en nuestra sociedad, el propósito de esta guía es que puedan manejar sus emociones y encuentren una salida viable ante una situación de contingencia. Para brindarles ese apoyo, se elaboraron estrategias que servirán de soporte ante alguna situación de emergencia y a su vez se podrá utilizar como instructivo.

INTRODUCCIÓN

Nos proponemos exponer en esta guía, una serie de estrategias y actividades que ayuden a los padres a explorar su psicoafectividad y de igual manera expresar sus emociones, el conocimiento de sí mismo para tener el manejo adecuado ante tiempos difíciles.

En este manual se exponen una serie de actividades lúdicas y formativas que servirán de soporte para que los padres puedan sobrellevar y acompañar a sus familias en situaciones de contingencia. En tiempos de emergencia es vital dar seguimiento a las informaciones de organismos oficiales por lo que se propone una reflexión en familia para que todos aprendan a identificar informaciones falsas. Seguido se plantean una serie de actividades para trabajar el aspecto emocional de los miembros de la familia, así mismo, también se ofrecen actividades para motivar la realización de actividad física y se destaca la importancia del reconocimiento de alimentos saludables, de igual forma, se proponen ejercicios para lograr una relajación mental, tan necesaria en tiempos de contingencia. En otro orden, se plantean herramientas para promover la empatía y actividades manuales para desarrollar la creatividad.

En definitiva, el bienestar familiar es fundamental para todos los miembros de la misma, ya que pertenecer a una, nos aporta seguridad y confianza en los momentos más difíciles.

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar una guía que brinde a los padres una serie de actividades y estrategias para el apoyo psicoafectivo en tiempos de contingencia.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Establecer estrategias para que los padres manejen información de manera clara y precisa.
- ❖ Promover buenas prácticas para que los padres cumplan con los protocolos de prevención y sepan cómo orientar a sus familias.
- ❖ Plantear actividades psicoafectivas que permitan que los padres desarrollen una crianza saludable en momentos de crisis.

ACTIVIDADES

Actividad 1: Me Informo

Objetivo: Lograr que los hijos aprendan a identificar noticias falsas

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad:

Realizar un ejercicio reflexivo con los miembros de la familia, en el cual se les realicen las siguientes preguntas:

- ¿Quién dice la información?
- ¿Cómo es que lo saben?
- ¿Tienen alguna inclinación?
- ¿Esta noticia ha sido reportada en sitios confiables?
- ¿Cita sus fuentes?
- ¿Fue publicada por un organismo oficial?

Si todas estas interrogantes tienen respuesta, estamos ante una noticia veraz.

Recursos

Periódicos, televisión y computadora.

Actividad 2. Manejo mis emociones

Objetivo: Reconocer las emociones

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad

Consiste en elegir varias fotografías con personas, niños o personajes expresando una emoción y los niños deben identificar la emoción y clasificar las imágenes. Puede pegar las fotografías en la página de un cuaderno y escribir bien grande el nombre de la emoción que representan. Aprovecha para hablar de esa emoción en concreto: cómo se manifiesta físicamente en nuestro cuerpo, qué cosas nos producen dicha emoción, que pensamientos nos provoca, que podemos hacer al sentirla.

Recursos

Cuaderno, pegamento, marcador, revistas, periódicos, fotos.

Actividad 3. Bingo de las emociones

Objetivo: Aprender a nombrar y diferenciar las distintas emociones

Tiempo: Libre

Descripción de la actividad

Cada jugador tiene un tablero y se van sacando las tarjetas de emociones y poniendo una marca en la que es igual en nuestro tablero. Gana quien primero tiene una línea (horizontal o vertical) llena.

Recursos

Cartón de bingo, fichas.

Ver anexo 2.

Actividad 4. Mantengo la calma

Objetivo: Lograr el reconocimiento y aceptación de las emociones

Tiempo: 20 minutos

Descripción de la actividad

Crear una botella de escarcha para regular las emociones. Se necesita llenar la botella aproximadamente $\frac{3}{4}$ partes con agua caliente. Luego, agrega $\frac{1}{4}$ de taza de pegamento, el colorante y la escarcha. Tapa la botella y agítala bien hasta que el pegamento se disuelva y la escarcha tarde en asentarse en el fondo de la botella varios minutos. Puedes añadir más pegamento para hacerlo más lento o más agua para que se asiente más rápido.

Cuando estén satisfechos, ponle un poco de pegamento al interior de la tapa (silicona caliente es mejor) y ajústala bien para que no se abra accidentalmente.

Recursos

Una botella plástica transparente que quepa en la mano de tu niña o niño, sin etiquetas y con tapa, agua caliente, pegamento líquido, unas gotas de colorante vegetal o acuarela (opcional), escarcha de colores y grosores diferentes.

Actividad 5. Sigue mi ritmo

Objetivo

Concientizar a las familias sobre la importancia de la actividad física

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad

Realizar el juego “Sigue mi ritmo”, el cual consiste en presentar un ritmo simple como “aplaude, aplaude, aplaude, ¡manos! (todos mantienen sus manos hacia arriba) aplaude, aplaude, aplaude, ¡manos!”. Invite a los niños a que sigan el juego. Luego proponga algunos ritmos más, usando otras partes del cuerpo y también puede agregar instrumentos musicales. Permita que los niños bailen y se muevan mientras improvisan con sus instrumentos.

Recursos

Radio, computadora, música grabada, instrumentos musicales.

Actividad 6. **Combustible para el cuerpo**

Objetivo. Identificar de qué manera los alimentos nos proporcionan energía

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad

Reunir los niños en un espacio abierto, donde se les da a cada uno algunas tarjetas de alimentos. Luego cada uno deberá exponer lo que conoce del alimento que le toco, de igual forma, los padres proceden a explicar la importancia de consumir estos alimentos saludables.

Recursos

Tarjetas de alimentos (ver anexo 3), Tijeras

Actividad 7. **Jugar para aprender**

Objetivo. Crear adivinanzas para fomentar la concentración, comprender el lenguaje e identificar el concepto de rima.

Tiempo: 30 minutos

Descripción de la actividad

Elegir un objeto a adivinar, luego identificar las características más representativas, de igual forma buscar las palabras más precisas para describir de forma figurada, por último, formar rimas con las terminaciones de las palabras.

Recursos

Cualquier objeto de la casa, hojas, lápiz y borrador.

Actividad 8. **Yo promuevo la empatía**

Objetivo. Enseñar a los hijos a ser personas solidarias y empáticas con los demás.

Tiempo: Una semana

Descripción de la actividad

Recortar de 10 a 20 corazones de foami de color rojo y escribir la palabra “cariño” en cada uno. Explicar a los hijos que durante una semana se le prestara especial atención mientras muestren actos de cariño hacia las personas. Los actos de cariño pueden ser, decir una palabra de afecto, ayudar en las actividades del hogar, ser amable con los vecinos, respetar a los mayores, ser

solidario con sus amigos. Cada vez que realice un acto generoso recibirá un corazón, al final de la semana si acumulo 5 corazones o más recibirá un premio.

Recursos

Tijera, foami, papel escarchado, patrón de corazones.

Actividad 9. **Construyo y me divierto**

Objetivo. Realizar manualidades en familia para despertar la creatividad

Tiempo: 60 minutos

Descripción de la actividad

- Construir oruga de colores, utilizando un cartón de huevos se recorta de manera vertical y se pegan los ojos y las antenas. Luego se procede a pintar con diversos colores. Se le pueden colocar números o vocales.
- Crear una alcancía en forma de cerdo, utilizando una botella plástica y tapas de refresco. Lo primero que se hace es una abertura a la botella y se coloca una parte dentro de la otra, luego se procede a pintar; cuando se haya secado se colocan los ojos, orejas, rabo y las patas. Por último, se realiza una ranura en la parte superior donde se podrán introducir las monedas.
- Realizar un plato en forma de gato, se utilizará una botella plástica recortada en forma de gato, se pinta de color negro y cuando haya secado se colocan las orejas, ojos y bigotes.

Recursos.

Tijeras, pegamento, hojas, tempera, cartón de huevos, ojos, botellas plásticas.

<https://youtu.be/M8ucd6kXKjA>

Actividad 10. Risoterapia

Objetivo. Desarrollar la libertad de expresión de nuestras emociones y sentimientos.

Tiempo. 45 minutos

Descripción de la actividad

Consiste en hacer un círculo y cada persona tiene que hacer una mueca a la de al lado y ésta tiene que imitarlo hasta llegar a la primera. Si son dos personas, tienen que colocarse una delante de la otra. Una variante de este ejercicio sería, en lugar de hacer una mueca, tienen que decir su nombre y explicar qué los pone contentos utilizando sólo una vocal (tienen que hacer 5 rondas para cada vocal), por ejemplo, si queremos utilizar la vocal “A” tendremos que decir: “Ma nambra as Maraa y ma pana cantanta jagar an casa” (Mi nombre es María y me pone contenta jugar en casa).

Recursos

No se necesitan recursos para realizar esta actividad.

Actividad 11. Ejercito mente y cuerpo

Objetivo. Liberar tensiones y ejercitar el cuerpo

Tiempo. 20 minutos

Descripción de la actividad

Realizar ejercicios de yoga. Puede comenzar con la posición del gato, en la cual el niño se coloca con las manos y las rodillas en el suelo, las muñecas deben estar debajo de los hombros. Luego respira profundo por la nariz. Suelta el aire por la boca mientras curva la espalda y lleva la barbilla al suelo. Presiona las manos en el suelo. Estira los brazos. Mantiene la postura durante 10 segundos y repite 10 veces.

Los padres deben ayudar a supervisar a que el niño realice las posiciones.

Recursos

Colchoneta, toalla, manta o alfombra.

Actividad 12. Derribando Obstáculos

Objetivo. Aprender a resolver situaciones difíciles

Tiempo. 30 minutos

Descripción de la actividad

Haga una pequeña carrera de obstáculos dentro de la casa. Use cajas para trepar y saltar, ponga palos de escoba entre dos sillas para jugar a pasar por debajo de ellos y use almohadas para bloquear el camino. Deje que su niña o niño le ayude a diseñar la carrera de obstáculos. Después de que él o ella intente recorrerla dos o tres veces para ver cómo se hace, pídale que lo haga lo más rápido que pueda.

Recursos

Sillas, cajas, palos de escoba, almohadas.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ *¿Cómo ayudar a los pequeños a identificar noticias falsas?* (2020).
Recuperado de:
<https://www.inoma.mx/noticias/index.php/2020/01/16/ayudar-ninos-identificar-noticias-falsas/>

- ❖ Camacho, M. (2020). “*Ejercicios caseros para desestresarse en familia durante la cuarentena*”. Recuperado de: <https://elpitazo.net/salud/claves-ejercicios-caseros-para-desestresarse-en-familia/>

- ❖ Fundación de Apoyo al Arte Creador Infantil (FUN-ARTE). (2018). *Psicoafectividad*. Recuperado de: <https://www.unidosporlainfancia.org/wp-content/uploads/2018/06/1.-Psicoafectividad.pdf>

- ❖ Franch, J. (2018). *30 actividades para trabajar las emociones con niños*. Recuperado de: <http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html?m=1>

- ❖ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2020). “*Jugar y reír juntos en casa*”. Recuperado de:
<https://www.unicef.org/bolivia/documents/jugar-y-re%C3%ADr-juntos-en-casa>
- ❖ León, A. (2020). *Los 14 Tipos de Familia que Existen y sus Características* [Figura]. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/tipos-de-familia/>
- ❖ Miralles, L y Carrera, R. (s. f.). *14 juegos en familia: mente y cuerpo*. Recuperado de: <https://orientacionpsicologica.es/14-juegos-en-familia-cuidar-mente-y-cuerpo/>
- ❖ Martínez, K. (12 de abril 2021). *Manualidades para realizar en familia*. [Video] Youtube. <https://youtu.be/M8ucd6kXKjA>
- ❖ Pérez, E. (09 de abril 2021). *Estrategias para desarrollar la Psicoafectividad* [Video] Youtube. <https://youtu.be/iHWkrMucPpQ>
- ❖ Rodríguez Ruiz, C. (2020). *Desarrollo afectivo y social*. Recuperado de:
<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/desarrollo-afectivo.html>

- ❖ Rodríguez Ruiz, C. (2020). *Desarrollo afectivo y Social*. [Figura].
Recuperado de: <https://www.educapeques.com/wp-content/uploads/2016/06/Infografia-desarrollo-afectivo.jpg>

- ❖ Sesame Workshop. (2017). *Hábitos saludables para toda la vida*.
Recuperado de: <https://classroom.kidshealth.org/cc/AMoverse.pdf>

- ❖ Sesame Workshop. (2019). *¡Listos a Jugar! Guía de actividades para promover hábitos saludables*. Recuperado de:
<https://www.sev.gob.mx/clasesdesdecasa/documentos/315c3b8abd0e02ab34f03dea6bc072f2Gu%C3%ADa-Actividades-LAJ.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Estrategias Para Desarrollar La Psicoafectividad

PAUTAS PARA EL DESARROLLO AFECTIVO:

- Muestra siempre tus afectos de forma verbal y no verbal.
- Procura usar a menudo los gestos de cariño (besos y abrazos), con ellos y con los demás.
- Déjales autonomía para que establezcan nuevos vínculos afectivos.
- Evita los chantajes afectivos. (no utilices expresiones como no te voy a querer si...)

Estate siempre pendiente de ellos, pero al mismo tiempo dales libertad. Es decir no les hagas crear estilos inseguros de relación, y tampoco estilos ansiosos de relación.

 **educapeques**

Información:
educapeques.com
Imágenes:
pixabay.com



(2020) Desarrollo afectivo y Social. [Figura] Recuperado de: <https://www.educapeques.com/wp-content/uploads/2016/06/Infografia-desarrollo-afectivo.jpg>

Pulse el siguiente enlace para obtener más información sobre cómo desarrollar la psicoafectividad en sus hijos: <https://youtu.be/ihwkrMuCpPQ>

ANEXO 2.

Actividad 3. Bingo De Las Emociones

Material imprimible para jugar bingo

<https://infosal.es/wp-content/uploads/2016/09/Bingo-de-las-Emociones.pdf>

Anexo 3.

Actividad 6. Combustible para el Cuerpo

Tarjetas recortables para utilizar en la actividad

