Paquete de guías y actividades para padres

Una guía para padres



National Fatherhood Initiative® ©2022 John R. Holmberg, Psy.D. y National Fatherhood Initiative® www.fatherhood.org | www.fathersource.org info@fatherhood.org | 301.948.0599

Beneficios de jugar con papá

Los niños necesitan jugar

El juego ayuda a que los niños desarrollen su mente y su cuerpo. También les ayuda a mantenerse social y emocionalmente sanos.

Riesgos saludables

Jugar con papá (y el estilo de vinculación) implica ayudar a los niños a asumir riesgos físicos y emocionales. Esto ayuda a los niños a aprender a crecer fuera de su zona de confort y a explorar el mundo.

Imaginación

Jugar con papá ayuda a que los niños dominen la diferencia entre la fantasía y la realidad, entre lo que puede y lo que no puede suceder.

El vínculo con papá

Para los niños, el amor es sinónimo de "tiempo". Cuanto más tiempo jueguen los padres con sus hijos, mayor será el vínculo.

Gestionar las emociones

Jugar con papá hace que los niños se entusiasmen. Por lo tanto, es necesario que los niños se calmen. Esto ayuda a los niños a aprender a controlar su emoción y a tranquilizarse.

Salud física

Jugar con papá a menudo implica usar los grandes grupos musculares, respirar fuerte, correr, saltar, etc. Esto ayuda a los niños en su salud física.

Resolución de problemas

Jugar con papá suele involucrar juegos con reglas, competencias, conflictos y maneras de resolver las diferencias. Esto ayuda a los niños a resolver problemas.

Juego social

Jugar con papá ayuda a los niños a aprender a turnarse, a cooperar, a interactuar socialmente y a incluir a sus amigos.

Habilidades verbales

Los papás cuentan chistes, hacen juegos de palabras y utilizan términos un poco desafiantes. Esto ayuda a los niños con sus habilidades verbales, como cuántas palabras conocen y pueden utilizar.

Disposición de las guías y las actividades para papás

Cada folleto contiene **Guías para papás y Actividades para papás** que puede utilizar con su hijo. Los folletos contemplan a niños de distintas edades o fases de crecimiento. Cada sección de **Guías para papás** contiene información sobre el crecimiento, los cambios y los problemas más comunes en los niños. Cada sección de **Actividades para papás** tiene cosas que a los papás y a los niños les gusta hacer juntos y entre las cuales puede elegir.

Cada folleto presenta los detalles en el mismo orden.

La primera **Guía para papás** (llamada **Adaptarse a la fase de desarrollo**) habla de los cambios que presentan los niños a distintas edades. Los niños presentan cambios en su mente, su cuerpo y sus relaciones. Esta guía habla de cómo verá crecer a su hijo en las siguientes áreas:

- **Los hitos** son indicadores del crecimiento emocional, mental, físico y social de un niño.
- El **apego** es el vínculo de confianza que crece entre los niños y los papás. También es una de las maneras en que los niños aprenden a hacer cosas por sí solos.
- La regulación es la cantidad de agitación que experimenta el niño. La mayoría de las veces, los niños necesitan mantener su nivel de agitación en un rango normal (es decir, ni demasiado cansados, ni demasiado alterados, ni demasiado emocionados). La regulación también es aprender a hacer frente a sus experiencias. A medida que los niños crecen, cada vez necesitan menos ayuda para afrontar sus experiencias.
- Aprendizaje es la forma en que los papás pueden ayudar a los niños a adquirir nueva información sobre las personas y el mundo.
- **Comunicación** trata de la forma en que padres e hijos comparten sus experiencias y se entienden mutuamente.

Grupos de edad o fases infantiles:

- 1.0 Infancia
- 2.0 Preescolar
- 3.0 Escuela primaria
- 4.0 Enseñanza media
- 5.0 Escuela secundaria

Definiciones:

Guías: maneras en que el niño crece física, emocional/mental y socialmente.

Hitos: habilidades y capacidades que puede observar en los niños más grandes en comparación con los más pequeños.

Apego: el vínculo de confianza que se forma entre los niños y los padres.

Regulación: ser capaz de hacer frente a sus experiencias.

Aprender: adquirir conocimientos sobre la gente y el mundo.

Comunicación: padre e hijo comparten sus experiencias.

La segunda **Guía para papás** (llamada **Fundamentos de la paternidad**) comparte comportamientos paternales útiles para niños de esa edad. La tercera **Guía para papás** (llamada **Compañeros en la crianza**) contiene consejos para ayudar a su hijo a que se relacione con otras personas importantes en su vida. En cada edad o fase ocurren diferentes cambios en los niños. Este conocimiento le ayudará a saber qué esperar y cómo satisfacer las necesidades de su hijo.

Guías para papás: 1.0 Infancia (de los 2 a los 12 meses)

GUÍA 1.1: Adaptarse a la fase de desarrollo

- **Hitos.** Los bebés crecen rápidamente. Los bebés desarrollan su cuerpo, su mente, sus sentimientos y sus habilidades cada vez que interactúan con usted. En cada consulta, el médico de su hijo (el "pediatra") medirá el crecimiento de su bebé. A veces, los bebés presentan atrasos. Un especialista en crecimiento infantil puede ayudar al bebé a recuperarse.
- **Apego.** El bebé está aprendiendo que puede contar con usted. Al cuidar a su bebé, se volverá bueno en notar o adivinar lo que su bebé necesita. Su bebé aprenderá a pedirle ayuda. Su bebé aprenderá a confiar en que usted le dará lo que necesita. Ese vínculo será importante para su bebé durante toda su vida.
- **Regulación.** Ni mucho ni poco, lo justo. Los bebés crecen mejor cuando los cuidadores los ayudan a equilibrar la emoción para que esté cercana a un punto medio. El punto medio es suficiente emoción para aprender del mundo. Demasiada excitación hace que los bebés desvíen la mirada o se vuelvan quisquillosos.
- **Aprendizaje.** Los bebés necesitan experiencia para crecer. Experimentar con todos los sentidos del bebé (la vista, los sonidos, el gusto, el tacto, las sensaciones y el movimiento) ayuda a su crecimiento. El mejor aprendizaje proviene del tiempo que pasa con usted. Es divertido utilizar y compartir juntos diferentes sentidos.
- **Comunicación.** Señales del bebé. Los bebés se comunican y comparten lo que experimentan desde los primeros días después de que nacen. Durante mucho tiempo, los bebés solo se comunican con su comportamiento. Los bebés emitirán sonidos, se moverán, harán muecas o cambiarán el centro de atención para que los demás entiendan sus necesidades. Al pasar más tiempo juntos, se convertirá en un buen detective de bebés. Usted y su bebé descubrirán el significado de las distintas señales. Los videos y carteles que muestran las señales más comunes de los bebés pueden ayudarlo a interpretar lo que su bebé está comunicando.

GUÍA 1.2: Paternidad fundacional

Habilidades de paternidad. Guiar y seguir. Incluso los bebés muy pequeños pueden imitar los movimientos de la cara. A medida que crecen, los bebés quieren turnarse para saber quién hace la señal y quién la imita o contesta. Practique por turnos cómo hacer sonidos o muecas y quién responde.

GUÍA 1.3: Compañeros en la crianza

Trabaje con las personas que sean importantes para su hijo. Es importante establecer rutinas y reglas. Los bebés crecen mejor si muchas cosas permanecen igual pero teniendo algunas experiencias nuevas. Saber que su bebé puede contar con usted, con mamá o con la abuela o el abuelo, le ayuda a ganar confianza. Es un poco parecido a conocer la jugada en los deportes. Los jugadores tienen que saber qué hacer, aunque todos lo hagan de manera un poco diferente.

Actividades con papá: 1.0 Infancia (de los 2 a los 12 meses)

ACTIVIDAD 1.1: Aquí, desaparecer, volver a aparecer

Materiales. Cualquier cosa que los bebés experimenten con uno de sus sentidos físicos. Por ejemplo, papel para arrugar, llaves que tintinean, materiales blandos y ásperos, colores brillantes y mate, olores dulces y apestosos.

¿Por qué? A medida que crecen, los bebés empiezan a esperar sus cosas favoritas y comienzan a buscarlas cuando desaparecen. Los niños se emocionan cuando creen que usted les traerá sus materiales favoritos. Esta actividad aumenta los sentidos físicos, el pensamiento, la memoria, el apego y el afrontamiento de los sentimientos.



Pasos. 1. Elija distintos materiales para compartir con su bebé. Póngalos todos en una caja o contenedor.

- 2. Cuando su bebé esté descansado y alerta, sáquelos uno por uno.
- 3. Observe qué materiales u objetos llaman la atención de su bebé.
- 4. Use turnos de un par de segundos para compartir con su bebé los que más le gusten. Luego oculte el objeto de la vista por un par de segundos. A continuación, tráigalo de vuelta y ayude a su bebé a darse cuenta de que está ahí.
- 5. Con sus palabras y expresiones faciales, demuestre a su bebé que a usted también le gustan unas cosas más que otras.

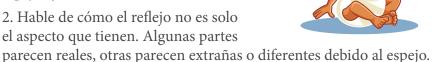
ACTIVIDAD 1.2: Juego de espejos

Materiales. Un espejo de cualquier tamaño o algo que refleje su imagen.

¿Por qué? Esta actividad aumenta los sentidos físicos, el pensamiento y la memoria, el apego y

el pensamiento y la memoria, el apego y el afrontamiento de los sentimientos.

Pasos. 1. Utilizando el espejo, invite a su bebé a mirarse en él y a decir en voz alta lo que cada uno puede ver en el reflejo, como "Ahí estás tú", "Ahí estoy yo", "Ahí está tu nariz en el espejo" y "Ahí está tu nariz en tu cara".







3. Ayude a su bebé a notar su reflejo. Observe cómo cambia el reflejo cuando se mueve. Haga caras y ruidos divertidos en el reflejo. Hable de todo lo que ve.

ACTIVIDAD 1.3: Compartir tiempo con burbujas

Materiales. Hay muchas formas de hacer burbujas. Las tiendas venden botellas baratas de burbujas. Para hacer burbujas caseras, necesitará lo siguiente. Ocho tazas de agua, media taza de detergente para lavar platos, una cucharada de aceite vegetal, una cucharada de levadura en polvo, uno o dos palitos con forma de Y, hilo delgado y una palangana o cacerola con laterales.

¿Por qué? Esta actividad aumenta los sentidos físicos, el pensamiento y la memoria y el afrontamiento de los sentimientos.

Pasos. 1. Para hacer burbujas caseras siga estos pasos.

- a. Vierta el agua, el jabón, el aceite y la levadura en polvo en una palangana o un recipiente con laterales.
- b. Ate la cuerda al palito en forma de triángulo o cuadrado.
- 2. Sumerja el palito con el hilo y sumérjalo en la palangana justo por debajo de la parte superior de la mezcla de agua y jabón.
- 3. Después de un par de segundos, levante lentamente el palito y deje que el aire llene el espacio dentro de la cuerda.
- 4. Haga ondas con el palito lentamente para liberar la burbuja.
- 5. Observe a su bebé y hable con él sobre cómo la burbuja crece, cae y luego hace "¡plop!". Es divertido hacer reír a su bebé con ruidos graciosos cuando hay un "plop" repentino.



Guías para papás 2.0: Edad preescolar (de los 13 meses a los 4 años)

GUÍA 2.1: Adaptarse a la fase de desarrollo

- Hitos. Los niños de esta edad siguen creciendo y cambiando rápidamente. Es probable que su hijo tenga relaciones más importantes, como con profesores y cuidadores. Estas relaciones ayudan a los niños a aprender a pedir y aceptar ayuda de personas fuera de la familia. Los amigos son cada vez más importantes. Todas estas relaciones ayudan a que su hijo adquiera confianza en sí mismo, así como habilidades sociales. Los niños pequeños aún necesitan rutinas diarias regulares. Los niños aún necesitan mucha ayuda de los adultos mientras crecen para hacer cosas por sí mismos. Los niños pueden repetir las normas sociales y familiares. Comprobarán que las normas sociales son las mismas en distintos lugares. Los niños aprenden qué les gusta y qué no.
- **Apego.** Su hijo está aprendiendo a cuidar de sí mismo, pero lo necesita como base segura. Entender que usted lo ayudará si tiene dificultades contribuye al crecimiento de su hijo y a que pruebe cosas nuevas.
- Regulación. Los niños pequeños sienten firmemente que quieren hacer las cosas a su manera. Los niños de esta edad necesitan mucha ayuda por parte de los adultos para mantener su emoción en un punto medio. No poder hacer las cosas por sí solos es frustrante. Cuando su hijo se enfada, necesita mucha ayuda por parte de los adultos para afrontar la situación y calmarse. A medida que pasan de preescolar a primaria, el sueño seguirá siendo una forma importante para que su hijo restablezca su mente y su cuerpo.
- **Aprendizaje.** Las experiencias, los cuentos, las canciones, las imágenes, los medios, la observación y las preguntas son importantes para los niños. Los niños pequeños crecen y aprenden de muchas maneras. Su hijo aprende casi siempre que está con usted. Aprende hablando con usted y haciendo que le explique las cosas. Aprende observando a los demás. Para los niños de esta edad, lo más divertido es aprender haciendo cosas por su cuenta y pasar tiempo con sus amigos.
- Comunicación. Los niños de esta edad están aprendiendo muchas palabras nuevas y desarrollando sus habilidades lingüísticas. Canciones como "la hora de la limpieza" y "A-B-C" ayudan a los niños a recordar grandes cantidades de información. Padres e hijos crean frases compartidas para describir comportamientos con varios pasos. Por ejemplo, su hijo está aprendiendo que "prepararse para ir a la cama" significa muchos pasos antes de meterse en la cama.

Guías para papás 2.0: Edad preescolar (de los 13 meses a los 4 años)

GUÍA 2.2: Paternidad fundacional

Habilidades de paternidad. Liderar y seguir son dos cosas importantes. Los niños de esta edad están aprendiendo a utilizar las reglas de los juegos y las relaciones. Los juegos enseñan a los niños habilidades importantes como empezar, parar, turnarse, lidiar con la agitación y calmar la frustración. Desde juegos sencillos, como luz roja, luz verde, hasta juegos de mesa, los padres ayudan a los niños a adquirir habilidades para la vida. Encontrar formas de que su hijo le enseñe cosas que sabe o que acaba de aprender es muy divertido y contribuye a su crecimiento.

GUÍA 2.3: Compañeros en la crianza

Trabaje con las personas que sean importantes para su hijo. Es importante compartir rutinas, reglas y expectativas. Los niños necesitan cosas consistentes y nuevas experiencias. Ayudar a los profesores a saber qué rutinas funcionan para su hijo puede ser de gran ayuda en la escuela. Llevar a casa las palabras y frases del salón de clases para crear reglas sociales, como ser un buen amigo y lavarse las manos, ayuda a que su hijo también siga esas reglas en la casa.

Actividades con papá: 2.0 Edad preescolar (de los 13 meses a los 4 años)

ACTIVIDAD 2.1: Crear nuestro propio juego PARAR-EMPEZAR

Materiales. Puede utilizar cualquier cosa como tablero de juego. Por ejemplo, los cuadrados de la acera; puede dibujar cuadros con un palo en la tierra, o dibujar líneas en cartulinas con lápices de colores. Necesitará dados y unos 24 pedacitos de papel. También necesita un bolígrafo o lápices de colores.

¿Por qué? Esta actividad fomenta el aumento del pensamiento, la memoria, la planificación, el inicio y la finalización de la conducta, la confianza, el apego y a lidiar con los sentimientos.



Pasos. 1. Hable con su hijo sobre la forma de preparar el juego, por ejemplo dibujando casillas en las que se pueda saltar o pisar.

- 2. Elija casillas que sean diferentes partes del juego.
 - a. Casillas con trampas, como el pantano de barro, juguetes que hay que limpiar antes de poder avanzar y el suelo de pino espinoso.
 - b. Casillas de impulso, como el poder de la velocidad, el poder del pensamiento rápido y la capacidad de volar.
 - c. Casillas de retroceso o de vuelta en U, como tener que retroceder dos casillas o volver al principio.
 - d. Línea de meta o estación de recarga, como para empezar de nuevo y volver a pasar por las casillas.
- 3. Elija una forma de avanzar en el juego.
 - a. Puede utilizar dados o recortar pequeños cuadrados de papel y etiquetarlos como 1, 2 y 3. Si usa papel, colóquelos en una pila, caja o sombrero para seleccionarlos cuando sea su turno.
 - b. Recorte más cuadritos de papel y escriba en ellos con diferentes formas de avanzar de una casilla a otra, como ponerse de puntillas, girar, bailar, rodar, gatear, caminar hacia atrás, bailar, serpentear, etc. Ponga este conjunto de cuadros de papel en una pila, caja o sombrero para seleccionarlos cuando sea su turno.
- 4. ¡Jueguen!
 - a. Diríjanse a la casilla de salida.
 - b. La primera persona tira los dados o elige uno de los cuadritos de papel con un número de casillas. Este será el número de casillas por avanzar. A continuación, elija uno de los cuadros de papel que tienen las maneras de avanzar. Ahora avance ese número de pasos moviéndose de la manera que se indica en el cuadro que eligió, por ejemplo, bailando.

Actividades con papá: 2.0 Edad preescolar (de los 13 meses a los 4 años)

- c. La segunda persona tira los dados o elige un cuadro de papel con un número. A continuación, elige uno de los cuadros con las maneras de avanzar. Ahora avanza ese número de casillas.
- d. Si alguien aterriza en una casilla de impulso, recuerde la potencia que le tocó.
- e. Si cae en una casilla de retroceso, retroceda dos casillas. Si aterriza en la casilla de vuelta en U, se empieza desde el principio.
- f. Continúe hasta que alguien llegue a la línea de meta o a la estación de recarga al menos una vez. Ganan tanto el primero que termina como el que tiene más poderes de impulso.

ACTIVIDAD 2.2: Crear juntos un cuento o una película temática

Materiales. Haga sus propias marionetas o muñecos con lápices de colores y bolsas de papel, juguetes, toallas, cartón, etc.

¿Por qué? Esta actividad ayuda al pensamiento, la memoria, la creatividad y la narración de historias, la cooperación y el entendimiento de las relaciones, y a lidiar con los sentimientos.

Pasos. 1. Hable con su hijo sobre cómo crear un cuento o una película simulada.

a. ¿Qué personajes deben aparecer en la historia? La familia o los compañeros de la escuela son personajes divertidos a esta edad. También puede empezar con alguno de los animales o medios de transporte favoritos de su hijo, como osos, trenes o aviones. ¿Los personajes tienen personalidades divertidas, como el abuelo oso gruñón?



- b. ¿Qué tipo de situación, aventura o problema pueden tener los personajes? Un ejemplo es que alguien haya traído huevos de los que van a nacer pollitos.
- c. Elija qué personaje o personajes interpretará cada uno.
- 2. Muestre a su hijo cómo empezar e inicie la historia con su personaje.
- 3. Túrnense para contar la siguiente parte de la historia.
 - a. Si a su hijo le cuesta hacer que la historia avance o la lleva en una dirección confusa, invítelo a tomar otra dirección.
 - b. También puede proponer un nuevo personaje, como el alcalde, que haga una sugerencia para que los personajes la prueben.
- 4. Independientemente de lo larga o corta que sea la obra, ¡celebre que se divirtieron creándola juntos! Incluso pueden dedicarle una reverencia a un público simulado.

ACTIVIDAD 2.3: Yoga para padres e hijos

Materiales. Busque un libro en la biblioteca, un video en línea o un imprimible de posturas de yoga para niños.

¿Por qué? Esta actividad ayuda a aumentar la concentración, el control del cuerpo y la "atención plena" (calmar las emociones).

Pasos. 1. Miren juntos algunas posturas o acciones de yoga. Primero, elija algunas fáciles para intentar, como soplar el vapor de su chocolate caliente. Hable de que no hay una forma perfecta o incorrecta de hacerlo. Solo hace falta hacerlo lo mejor posible.

- 2. Cuando hayan intentado algunas, comprueben cuántas pueden hacer de manera seguida sin reírse ni caerse.
- 3. Creen nuevas posturas que les gusten o cambien el nombre de las posturas que les gusten, como la del cachorro enroscado.









Guías para papás: 3.0 Edad de primaria (de los 5 a los 10 años)

GUÍA 3.1: Adaptarse a la fase de desarrollo

- Hitos. Los niños a esta edad están aprendiendo muchas habilidades y adquiriendo mucha información. Su hijo trabaja con muchos más adultos a lo largo del día, como profesores y entrenadores. Estas relaciones ayudan a los niños a crecer compartiendo muchas ideas nuevas. Se entienden mejor las diferentes reglas sociales y los límites personales; por ejemplo, que su profesor no pueda venir a jugar. Las amistades se convierten en la parte central del día de su hijo. Su hijo está creciendo en el sentido que tiene de quién es. Sabe lo que es divertirse y crecer confiando en sí mismo.
- **Apego.** Los niños de esta edad pasan la mayor parte del día lejos de su casa y de la familia. Cada transición diaria puede parecer algo muy difícil. Cuando los niños de esta edad están alterados, pueden utilizar habilidades de afrontamiento para calmarse; por ejemplo, la respiración profunda. Los objetos de casa, como una foto pequeña o un objeto personal, pueden ayudar a que su hijo se sienta cerca de usted cuando esté decaído.
- **Regulación.** Los niños de esta edad quieren hacer las cosas solos. La mayoría de los niños siguen necesitando la ayuda de los adultos para mantenerse en el punto medio de la emoción. Es importante ayudar a que su hijo aprenda a afrontar los disgustos. Las técnicas para conciliar el sueño y las formas de mantener las rutinas de sueño también son importantes a esta edad.
- Aprendizaje. Los niños cambian a los símbolos. Los niños en edad escolar aprenden, investigan y exploran de muchas maneras. Pueden aprender de símbolos como letras y números, en lugar de solo aprender de lo que experimentan. La interacción práctica sigue siendo el mejor aprendizaje para la mayoría de los niños de esta edad. Su hijo sigue valorando que le explique por qué las cosas son como son en el mundo.
- **Comunicación.** Las palabras de los amigos tienen significado a esta edad. Al pasar más tiempo con sus amigos, los niños de esta edad aprenden muchas palabras y frases nuevas. Los niños crecen creyendo que algunas cosas son especialmente importantes o geniales. El uso de las palabras para influir en los demás se convierte en algo importante, incluidas las que transmiten cosas malas o hirientes. Ayudar a que su hijo sea asertivo y a que contrarreste el acoso es importante.

GUÍA 3.2: Paternidad fundacional

Habilidades de paternidad. Tomar turnos para guiar y seguir es de ayuda a esta edad. Los niños de esta edad conocen la mayoría de las reglas familiares. Ya hablan bien y negocian las reglas de los juegos. Los niños de esta edad necesitan sentir que pueden pedir que se hagan cambios en las reglas familiares. Los padres ayudan a los niños a practicar cómo terminar su tarea solos. A los niños les gusta compartir lo que hacen en la escuela. Elogie a su hijo cuando tenga éxito y anímelo a seguir adelante cuando se sienta frustrado. Eso ayudará a que su hijo tenga confianza en sí mismo.

Guías para papás: 3.0 Edad de primaria (de los 5 a los 10 años)

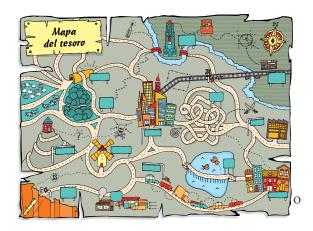
GUÍA 3.3: Compañeros en la crianza

Trabaje con las personas que sean importantes para su hijo. Los niños de esta edad tienen muchos grupos sociales y formas de probar cosas nuevas. Es importante que ayude a su hijo a probar muchas actividades, a asumir algunos riesgos saludables y a mantener algunas cosas que le gusten. Es normal que los niños se sientan nerviosos o se resistan a probar cosas nuevas. Presentar a su hijo a los entrenadores o líderes y sugerirle hacer una o dos preguntas puede ayudar. Por ejemplo: "¿Puedo driblar nuevamente?" y "¿Puedo jugar en más de una posición el próximo partido?". Saber qué actividades quiere seguir haciendo su hijo o seguir con ellas puede llevarle varios intentos. Aprender qué actividades son divertidas y emocionantes y cuáles no lo son tanto también es importante.

Actividades con papá: 3.0 Edad de primaria (de los 5 a los 10 años)

ACTIVIDAD 3.1: Mapa del tesoro

Materiales. Hay muchos materiales que sirven para esta actividad. Puede utilizar semillas de flores, pequeñas piedras pintadas o trozos de papel con mensajes o deseos positivos. Para el mapa, necesita cartulina o un trozo grande de papel y un trozo de cuerda con medidas, por ejemplo en pies, metros o pasos. También necesita un lápiz y rotuladores de colores para dibujar el mapa.



¿Por qué? Esta actividad ayudará a que su hijo aprenda a orientarse con los puntos de referencia de la comunidad y que encuentre el camino. Esta actividad desarrolla el pensamiento, la memoria, la planificación, el desplazamiento por la comunidad, la confianza y el afrontamiento de los sentimientos.

Pasos. El objetivo es que hagan su propio mapa del tesoro.

- 1. Reúnan sus materiales y cosas para hacer el mapa.
- 2. Busquen objetos altos y cosas que destaquen (puntos de referencia) a su alrededor.
 - a) Elijan un punto de referencia para el norte, el sur, el este y el oeste. (Muchos teléfonos tienen una aplicación de brújula, por si necesita guiarse).
 - b) Elijan otros puntos de referencia que sean fáciles de recordar.
- 3. Saquen el material para el mapa y los rotuladores.
 - a. Dibujen los cuatro puntos de referencia cerca de las cuatro esquinas de su mapa.
 - b. Dibujen por dónde sale y se pone el sol, de este a oeste, entre esos puntos de referencia.
 - c. Añadan otros puntos de referencia donde los vea.
- 4. Paseen por la comunidad y encuentren algunos lugares donde puedan esconder o enterrar algún tesoro, como semillas de flores, mensajes positivos, piedras pintadas o fotos felices.
- 5. Antes de esconder o enterrar los objetos, utilicen el cordel para medir la distancia a la que se encuentra el tesoro de los demás objetos.
- 6. Dibujen la ubicación de los tesoros en el mapa.
- 7. Vuelvan dentro de unos días o semanas. ¿Pudieron encontrar el tesoro? ¿Otra gente encontró su tesoro? ¿Alguien les dejó un tesoro a cambio?

ACTIVIDAD 3.2: Momentos musicales

Materiales. Instrumento musical, objetos que emitan sonidos o una forma de reproducir música grabada.

¿Por qué? Esta actividad le ayuda a relacionarse con su hijo compartiendo y hablando sobre música. La actividad estimula el pensamiento, la memoria, la creatividad, la cooperación, las relaciones y el afrontamiento de los sentimientos.

Pasos. Hay muchas formas de realizar esta actividad.

- 1. Háblele de los tipos de música que escuchaba y de cómo escuchaba música cuanto tenía la misma edad.
- 2. Hable de cómo la música le ha sido útil; por ejemplo, diga que le ayuda a sobrellevar la jornada laboral, a calmarse cuando está disgustado, que forma parte de su práctica espiritual o que representa la cultura de su familia.
- 3. Comparta algunas de sus canciones favoritas sobre padres e hijos. Busque canciones nuevas.
- 4. ¿Cuál sería la mejor canción para un video de baile entre padre e hijo? Inventen o aprendan juntos un baile.
- 5. Escriban una canción, un poema o un rap sobre lo bien que lo pasan juntos los niños y los papás. Construyan algunos instrumentos con materiales que tengan a su alcance. ¿No hay nada disponible? Intenten usar la boca y el cuerpo. Todo vale, siempre que sea divertido y puedan hacerlo juntos.

ACTIVIDAD 3.3: Chistes de papá

Materiales. Busque en Internet "chistes de papá" para leer o ver en videos o un libro de la biblioteca sobre chistes de papá.

¿Por qué? Esta actividad le ayuda a relacionarse con su hijo mediante la risa. Esta actividad estimula el pensamiento, la memoria, la creatividad, la cooperación, las relaciones y el afrontamiento de los sentimientos.

Papá: Compré un reloj nuevo.

Hijo: Qué marca?

Papá: ¡La hora!

Pasos. Hay muchas formas de realizar esta actividad.

- 1. Los pasos principales son encontrar un buen número de chistes de papá y compartirlos.
- 2. Pueden desempeñar el papel de los jueces de un nuevo programa de televisión llamado "Los mejores chistes de papá" y grabarse haciendo el programa juntos.
- 3. Puede recortar chistes y ponerlos en una cesta. Elija al azar y vea cuáles provocan la risa más fuerte o más larga. Podrían guardar los que más les gusten.
- 4. Inventen juntos algunos chistes de papás.
- 5. Cuando tengan varios chistes de papá favoritos, hablen sobre las razones por las que los chistes de papá son graciosos para la mayoría de la gente; por ejemplo, que narran una situación normal y hay un giro inesperado, son fáciles de recordar, no son realmente tan graciosos, usan palabras con múltiples significados y son "¡chistosos!"

Guías para papás: 4.0 Edad escolar media (de los 11 a los 14 años)

GUÍA 4.1: Adaptarse a la fase de desarrollo

Hitos. Los niños de esta edad están aumentando el uso de la organización y hacen más cosas por su cuenta. A veces se los llama "tweens"; eso significa que a veces pueden experimentar el mundo como niños. Otras veces, se impresionará por su madurez. Los tweens están adquiriendo habilidades para retrasar sus instintos e impulsos, controlar su comportamiento, resolver problemas, hacer planes y terminar su propio trabajo. Todavía necesitan la ayuda regular de los adultos para muchas habilidades de la vida diaria. (A veces, los papás pueden tener dificultades con la forma en que sus hijos avanzan hacia la independencia y parecen menos maduros en otros días). Los jóvenes ya aumentaron la habilidad de compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias. Algunos jóvenes comparten que tienen problemas con su salud mental. Estos problemas pueden durar, o puede parecer que mejoran por sí solos. El médico de su familia puede ayudarlo a hacer un seguimiento de estos problemas. Su médico tiene preguntas específicas para averiguar si su hijo necesita apoyo profesional.

Apego. Los jóvenes de esta edad siguen confiando en que cuentan con su ayuda. La mayoría de los niños de esta edad quieren explorar de forma independiente y encontrar su propio camino en el mundo. Saber que pueden contar con usted si se les presentan dificultades les da confianza para afrontar nuevos retos.

Regulación. Los *tweens* experimentan grandes cambios, como la pubertad. Los niños de esta edad iniciarán estos cambios en momentos diferentes. Los padres notan grandes diferencias en cuanto al trabajo escolar, las habilidades sociales y el deporte entre los jóvenes que están en la misma generación escolar. Los niños de esta edad siguen teniendo dificultades para lidiar con emociones fuertes. Para los jóvenes que no cuentan con un apoyo significativo, los sentimientos como los grandes miedos, las frustraciones y la ira pueden ser difíciles de calmar.

Aprendizaje. Aprender de su propia experiencia es importante a esta edad. Como están creciendo para trabajar por su cuenta, los profesores los animarán a tomar la iniciativa en su aprendizaje. Los jóvenes a menudo necesitan ayuda para pensar en qué temas explorar. Un enfoque de "por qué no pruebas esto, a ver si funciona" puede ser de gran ayuda para los padres. Este enfoque puede ayudar a los jóvenes a probar distintas formas de iniciar una tarea. Saber que hay muchas formas de hacer el trabajo, y que usted seguirá guiándolos, es de gran ayuda.

Comunicación. Los *tweens* pueden tener sentimientos fuertes y problemas con sus compañeros o profesores que son difíciles de compartir. Cuando hable con sus jóvenes, haga preguntas que no se contesten de manera simple, con sí o no. Puede ayudar sugiriendo a sus jóvenes que intenten formas menos directas de compartir esas experiencias. Las habilidades para compartir con el arte, la música o la analogía resultan de utilidad. Una vez que sepa lo que le pasa a sus jóvenes, podrá ayudarlos mejor.

Guías para papás: 4.0 Edad escolar media (de los 11 a los 14 años)

GUÍA 4.2: Paternidad fundacional

Habilidades de paternidad. Las rutinas, reglas y expectativas compartidas ayudan a padres y jóvenes. Los *tweens* suelen cuestionar las normas familiares e incluso oponerse a ellas. El aumento de sus amistades y su creciente comprensión del mundo pueden resultar complicadas. La mayoría de los jóvenes no están preparados para enfrentarse solos a los grandes retos del mundo. Le resultará útil ser paciente y hablar con sus jóvenes sobre las ideas que tienen. Cuando se compromete con sus jóvenes, aunque sea con pequeños cambios, los ayuda a sentirse valorados.

GUÍA 4.3: Compañeros en la crianza

Trabaje con las personas que sean importantes para su hijo. Los jóvenes desarrollan muchos tipos nuevos de relaciones. A menudo tienen dificultades para gestionar esas amistades. A esta edad es de gran ayuda hablar con los jóvenes sobre los límites personales, por ejemplo, lo que se dice a un compañero de clase al que apenas se conoce en comparación con un amigo íntimo. Conocer a los amigos, profesores y entrenadores de su hijo es otra gran forma de ayudarlo.

Actividades con papá: 4.0 Edad escolar media (de los 11 a los 14 años)

ACTIVIDAD 4.1 - Colecciones

Materiales. Casi cualquier cosa puede conformar una buena colección. ¿A qué tipo de cosas dedican su tiempo sus jóvenes? ¿Qué coleccionaba usted cuando era joven? Mucha gente tenía una colección de piedras locales, arena de playa, papiroflexia, insectos prensados, cómics, monedas de un céntimo, sellos, Pokémon o tarjetas deportivas. Será útil contar con una caja o contenedor para guardar la colección.



¿Por qué? Esta actividad le ayuda a compartir un interés con sus jóvenes. Compartir su experiencia de joven será útil para su hijo. Esta actividad ayuda a desarrollar el pensamiento, la memoria, la capacidad de planeación, los intereses personales, la confianza y a lidiar con los sentimientos.

Pasos. Hay muchas formas de empezar una colección.

- 1. Plantee a sus jóvenes la posibilidad de iniciar una colección. Si no tienen forma de hacer una colección física, inicien una colección de fotos, música o chistes. Hablen de algunas de las grandes colecciones de su comunidad, como las de los museos de automóviles, ciencia, arte o historia.
- 2. Hablen de por qué coleccionar y aprender mucho sobre algo puede ser divertido e importante. Cuéntele a sus jóvenes cómo coleccionar objetos lo ayudó a aprender sobre la búsqueda, la perseverancia, la organización y el cuidado de sus cosas.
- 3. Si aún conserva una colección de su juventud, compártala con su hijo. A continuación, piense en 5 a 10 cosas que podrían coleccionar juntos. Algunos padres e hijos coleccionan cosas que relacionan con sus generaciones, como los discos de vinilo hoy. Hable sobre las maneras de iniciar, organizar y hacer crecer la colección. Elija un día fijo de la semana o del mes para trabajar juntos en esto. ¡Empiecen su colección!

ACTIVIDAD 4.2: Todos los días son el Día de la Tierra

Materiales. Escojan los elementos para esta actividad con base en lo que elijan hacer juntos. Por ejemplo, no necesitan materiales para escribir un poema sobre el reciclaje. Si salen a recoger basura, necesitan bolsas o cajas y guantes. Para ayudar a las abejas, probablemente necesiten algunas semillas de flores.

¿Por qué? Esta actividad consiste en aprender juntos y ayudar a la naturaleza. La actividad ayuda a desarrollar el pensamiento, la planeación, las relaciones y a lidiar con los sentimientos.



Actividades con papá: 4.0 Edad escolar media (de los 11 a los 14 años)

- **Pasos.** 1. Comience hablando de por qué es importante conocer y ayudar a cuidar y respetar la naturaleza. Todos dependemos de la Tierra. Hable de sus valores con respecto a la Tierra, la naturaleza y la seguridad de que los humanos tengan un planeta en el futuro.
 - 2. Hable de todo lo que puede hacer para ayudar a la naturaleza y a la Tierra. Si quiere ideas, busque en Internet actividades para familias con motivo del Día de la Tierra.
 - 3. Elijan una o dos cosas para hacer juntos en la siguiente hora, el próximo mes y el próximo año. Busquen los materiales que necesitan. Elijan un día y una hora para divertirse.

ACTIVIDAD 4.3: Mapa de la comunidad para experimentar la atención plena o laberinto para caminar en consciencia

Materiales. Sus materiales dependerán de lo que elijan hacer. No necesitan materiales para recorrer el barrio en busca de espacios donde se sientan en paz. Para hacer un mapa de la comunidad consciente, necesitarán papel y rotuladores o bolígrafos. Para hacer un laberinto (de tamaño humano), pueden utilizar tiza, cuerda, palos o piedras. Para recorrer un laberinto antes de hacer uno, consulte esta lista mundial en https://labyrinthlocator.com. Puede imprimir un dibujo con los pasos para crear un patrón de laberinto.

¿Por qué? Esta actividad aumenta el pensamiento, la planeación, las relaciones, la relajación y la atención plena.

Pasos para la Actividad A: Elaboración de un mapa comunitario consciente

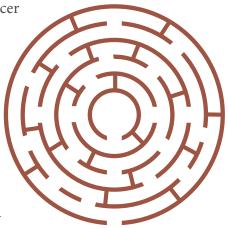
- 1. Hable con sus jóvenes sobre lo que es ser consciente. La atención plena consiste en concentrarse en cada uno de los sentidos: vista, oído, tacto, olfato y gusto.
- 2. Use rotuladores y una hoja de papel.
- 3. Caminen juntos por el barrio.
 - a. Busquen lugares que los hagan sentir en paz.
 - b. Busquen lugares concurridos o emocionantes.



- c. En ambos tipos de lugares, observen lo que experimentan con cada uno de sus sentidos.
- d. Escojan algunos espacios que sean la mejor opción para cada sensación. Por ejemplo, la cima de la colina es donde hay más viento para sentir el aire en la piel.
- 4. Dibujen los mejores espacios en su mapa. En las próximas semanas, vuelvan a visitar los espacios de su mapa. ¿Qué orden de paradas los hace sentir mejor a usted y a sus jóvenes al final del paseo?

Pasos para la Actividad B: Construir su propio laberinto

- 1. Hable con sus jóvenes sobre lo divertido que sería hacer un laberinto. Un laberinto es un patrón de caminos por los que se puede caminar sin atravesar las líneas. The Labyrinth Society (https://labyrinthsociety.org/about-labyrinths) descubrió que la gente ha estado caminando estos patrones durante miles de años.
- 2. Busque un espacio donde puedan hacer su laberinto. Elijan un lugar donde la gente no pueda derribarlo accidentalmente.
- 3. Decidan qué pueden utilizar para hacer los lados del laberinto. Por ejemplo, pueden utilizar un palo para dibujar líneas en la tierra. Pueden poner piedras en la hierba o en la arena. Pueden dibujar líneas con tiza sobre el cemento.
- 4. Decidan si quieren imprimir un ejemplo a seguir o hacer uno con su propio patrón.
- 5. Vayan al lugar donde harán el laberinto y comiencen a construirlo.
 - a. Empiecen por el centro, dibujando una cruz o un círculo.
 - b. Agreguen algunos carriles exteriores que den la vuelta y vuelvan al centro.
 - c. Agreguen anillos más lejos.
 - d. Agreguen todos los anillos que quieran.
- 6. ¡Pruébenlo! Mientras caminan, aquieten su mente y perciban todos los sentidos de su cuerpo. Dígales a sus jóvenes que lo hagan.



Guías para papás: 5.0 Edad de escuela secundaria (de los 15 a los 18 años)

GUÍA 5.1: Adaptarse a la fase de desarrollo

- **Hitos.** Uno de cada cinco adolescentes tiene problemas de salud mental. El médico de su familia puede ayudarlo a decidir si su hijo adolescente necesita ayuda profesional.
- **Apego.** Aunque ahora sea mayor, su hijo adolescente sigue contando con usted. La mayoría de los adolescentes quieren hacer las cosas a su manera y por su cuenta. Saber que pueden contar con usted si se les presentan dificultades les da confianza. Es difícil para los adolescentes equilibrar el fuerte deseo de ser independientes y, al mismo tiempo, aprender a tener éxito por sí solos. También puede suceder todo lo contrario. Algunos adolescentes necesitan mucho estímulo y apoyo para hacer cosas por sí mismos.
- **Regulación.** El cerebro de los adolescentes se desarrolla rápidamente, pero este proceso no terminará hasta dentro de unos años. Es probable que el cerebro de su hijo adolescente madure a un ritmo distinto que el de sus amigos. Los adolescentes cometen errores, ya que no consideran plenamente las opciones o las consecuencias. Los amigos influyen en los adolescentes. Sus decisiones pueden verse influidas por emociones fuertes.
- Aprendizaje. Los adolescentes suelen aprender mejor de la experiencia. Hacer algo a su manera y reflexionar sobre lo que funcionó y lo que no, los ayuda a aprender. Los adolescentes también pueden necesitar que se los estimule para ver cómo algo nuevo puede ser divertido o útil. Los padres que utilizan un enfoque como "inténtalo primero de esta manera y luego me dices si la próxima vez lo harás de otra forma" pueden ayudar a los adolescentes a ampliar sus opciones.
- **Comunicación.** Los adolescentes pueden resistirse a aceptar ayuda de los padres. A los adolescentes que hablan a menudo con sus padres les va bien. Los padres que utilizan un enfoque de "*coaching*" lo encuentran útil. En lugar de decirle algo a su hijo adolescente, pregúntele cuáles son sus planes y cómo enfrentará los problemas. Este enfoque ayuda al adolescente a sentirse responsable y a beneficiarse de sus consejos.

GUÍA 5.2: Paternidad fundacional

Habilidades de paternidad. Los adolescentes se benefician de la cooperación a la hora de establecer reglas y expectativas. Todos los adolescentes se enfrentan a cosas inesperadas. Compartir distintas formas de afrontar los problemas puede ser útil. Los padres que mantienen conversaciones a diario con sus hijos adolescentes los ayudan a tener éxito.

GUÍA 5.3: Compañeros en la crianza

Trabaje con las personas que sean importantes para su hijo. Los adolescentes tienen muchos adultos a los que recurrir para lograr mayor éxito. Los padres pueden ayudar a los adolescentes a encontrar aliados adultos como profesores, entrenadores y mentores. Es importante que trabaje con su hijo adolescente para encontrar el tipo de aliado adecuado para él.

Actividades con papá: 5.0 Edad de escuela secundaria (de los 15 a los 18 años)

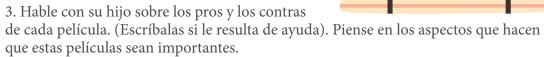
ACTIVIDAD 5.1: El significado de las películas

Materiales. Imprima una lista de películas que traten de la figura del padre. (visite https://www.imdb.com/list/ls071879454/ para obtener ideas).

¿Por qué? La actividad ayuda a desarrollar las relaciones, el apego y a lidiar con los sentimientos.

Pasos. 1. Invite a su hijo adolescente a empezar a ver un maratón de películas.

2. Imprima una lista de películas con personajes paternos importantes, como Instant Family, Guerra de papás, Mi Familia, Nemo, Los Increíbles y La familia del futuro.



- a. ¿Cuáles son las principales "cosas de papá", como comportamientos, formas de comunicarse, sacrificio, aliento y establecimiento de límites, que los personajes hicieron bien?
- b. ¿Qué haría que los personajes del padre fueran más reales o genuinos, como una persona de verdad?
- c. Hablen de cómo los padres de su familia abordaron situaciones parecidas a las de las películas.
- d. ¿Qué harían los padres si hubiera una segunda parte?

ACTIVIDAD 5.2: Cocinar para la cultura

Materiales. Busquen recetas y reúnan los ingredientes para preparar comidas que tengan un significado para su familia y su cultura.

¿Por qué? Esta actividad desarrolla la conciencia cultural, la historia familiar, las relaciones, el apego y a lidiar con los sentimientos.

Pasos. 1. Hable con su hijo adolescente sobre la elaboración de alimentos importantes para su familia. Comente qué ingredientes y utensilios, como una freidora o un wok, necesitarán o podrían pedir prestados.



2. Mientras cocinan y comen, comparta recuerdos sobre la cultura y la comida de su familia. Hablen sobre cuestiones como las que se exponen a continuación.

Actividades con papá: 5.0 Edad de escuela secundaria (de los 15 a los 18 años)

- a. ¿Cómo describiría la cultura de nuestra familia?
- b. ¿De qué manera reflejan estos alimentos la cultura de nuestra familia?
- c. ¿Por qué son importantes estos ingredientes para la cultura de nuestra familia?
- d. ¿Por qué fueron importantes estos alimentos para el éxito de nuestros parientes lejanos?
- e. ¿Por qué estos alimentos provocan una sensación de cercanía, calidez y seguridad?
- f. ¿Qué tipo de actividades o rituales habría en torno a estas comidas familiares?

ACTIVIDAD 5.3: Entrevistas con los medios de comunicación: Dar sentido a la paternidad

Materiales. Para esta actividad se necesita papel y bolígrafos.

¿Por qué? La actividad ayuda a desarrollar las habilidades sociales, en el trabajo, las relaciones, el apego y a lidiar con los sentimientos.



Pasos. 1. Para esta actividad, túrnense como si fueran locutores de radio o de un podcast.

- a. Piensen en la actividad como si fueran un presentador que está entrevistando a un padre experto.
- b. Puede ser divertido grabar cada entrevista con una computadora o un celular.
- 2. Por turnos, interpreten al periodista y al entrevistado.
- 3. Prueben algunas de las siguientes preguntas o inventen las suyas propias.

Preguntas de un adolescente a su padre:

- 1. ¿Qué cosas han hecho sus hijos que lo han hecho sentirse orgulloso?
- 2. ¿Qué cosas le han enseñado sus hijos sobre ser padre?
- 3. Mencione tres cosas que hacen sus hijos que le recuerdan a usted.
- 4. Mencione tres deseos que tiene para el futuro de sus hijos.
- 5. ¿Qué consejo le daría a alguien que acaba de convertirse en padre?
- 6. ¿Qué habilidad que tienen sus hijos le gustaría tener a usted?
- 7. Cualquier otra pregunta que se les ocurra...

Preguntas de un papá a su hijo adolescente:

- 1. ¿Qué hace tu padre para que te sientas seguro?
- 2. ¿Qué es lo que has notado en ti que tu padre también hace?
- 3. ¿Qué actividades te hacen sentir más cerca de tu padre?
- 4. ¿Cuáles dirías que son los tres aspectos fuertes o habilidades positivas de tu padre?
- 5. Si tu padre fuera un superhéroe, ¿qué superhabilidades tendría?
- 6. ¿Cuál es el peor chiste que ha contado tu padre?
- 7. Cualquier otra pregunta que se les ocurra...