

**Nº 2**

---

**Cuidados para  
el bienestar  
socioemocional de  
las niñas y niños de la  
primera infancia**

**PROPÓSITO:** Brindar orientaciones sobre cómo cuidar del bienestar socioemocional de las niñas y niños en el contexto del retorno a la presencialidad o semipresencialidad.

Empezaremos la presente cartilla compartiendo la historia de Eugenia.

## Eugenia

Eugenia cumple hoy cinco años de edad, ella siente que este cumpleaños es diferente, siente que nada es lo mismo en su hogar desde la pérdida de su padre por la COVID-19. Desde que falleció el papá de Eugenia, su madre sale muy temprano a trabajar y la deja junto a sus dos hermanos de diez y doce años al cuidado de la tía, quien vive en la casa contigua. Eugenia y sus hermanos tienen prohibido salir de casa, por el temor a que puedan enfermarse de la COVID-19. Eugenia se asoma a la ventana, observa a las personas caminar protegidas con mascarillas; en ese momento piensa en su madre y siente miedo de que ella pueda enfermarse y morir al igual que su padre.



De pronto, ingresa su tía e interrumpe sus pensamientos. La tía entrega a Eugenia un cuaderno con imágenes, crayolas y plumones de diferentes colores, y le dice que lo compró en la tienda de Don Pancho al recordar su pedido del otro día. Sé que te gusta pintar. Seguro que en tu jardín “Los Jazmines” cuando vayas la próxima semana, también vas a colorear. Eugenia se alegra al recibir el cuaderno, las crayolas y plumones porque le gusta pintar, agradece a su tía, pero de pronto siente temor porque es la primera vez que irá a estudiar a un servicio educativo de forma presencial y no sabe cómo será.

**Reflexionemos:**

La pandemia originada por la COVID-19 cambió de un momento a otro la vida de las niñas y niños, y de sus familias, pues dejaron de asistir a los servicios educativos; sus oportunidades de socialización entre pares disminuyeron significativamente, tuvieron menos acceso a materiales educativos, juguetes, juegos y a ámbitos de esparcimiento como parques, losas, etc. Por otra parte, hay niñas y niños que han sufrido pérdidas significativas y/o han sido víctimas de violencia intrafamiliar. Toda esta situación repercute en su salud mental, por ello, en el marco del retorno a la presencialidad y semipresencialidad, es importante cuidar de su bienestar socioemocional a través del trabajo articulado con las familias. Entonces ¿Cómo crees que debes prepararte para recibir a tus niñas y niños?

**¿Por qué es importante cuidar del bienestar socioemocional de las niñas y niños?**

Porque beneficia su salud mental, además, el bienestar socioemocional es una condición fundamental para que se dé el aprendizaje. En ese sentido, la neurociencia ha demostrado que cuando la niña o el niño se encuentra en un estado emocional estresante se generan condiciones adversas para su aprendizaje, como la desactivación de las áreas relacionadas al pensamiento racional, concentración, planificación, memoria y regulación emocional y conductual. En consecuencia, la niña o niño pueden presentar dificultad para aprender<sup>1</sup>.

**¿Cómo cuidar del bienestar socioemocional de las niñas y niños de la primera infancia?**

A continuación, te proponemos algunas acciones que podrías poner en práctica<sup>2</sup>:

<sup>1</sup> Organización de los Estados Americanos (2010). *Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación*. Recuperado de <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primera-infancia-esp.pdf>

<sup>2</sup> UNICEF (2021). *Primera infancia: Impacto emocional en la pandemia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/media/10606/file/Primera%20infancia.%20Impacto%20emocional%20en%20la%20pandemia%20.pdf>

- **Atiende a cada niña y niño teniendo en cuenta que no todas ni todos reaccionan de la misma forma ante eventos estresantes**

Cada niña o niño es un ser único, producto de su historia personal. Por ello, frente a eventos estresantes, pueden mostrarse irritables, con mayor demanda de afecto, o presentar retroceso en su desarrollo, entre otros. Tomemos en cuenta sus diferencias individuales al momento de asistirlos.

- **Muestra paciencia, empatía y fija límites cuando la niña o niño presenta comportamientos nuevos y/o provocadores**

Es normal que las niñas y niños presenten comportamientos nuevos y desafiantes frente a situaciones estresantes, pues desconocen cómo enfrentarlas. Actuar con paciencia, empatía y fijar límites con calma cuando sea necesario, les ayuda a superar dichos comportamientos.

- **Establece vínculos afectivos con las niñas y niños, pues frente a situaciones traumáticas el afecto tiene un carácter reparador**

Un factor importante en el proceso de recuperación de la niña o el niño ante un evento traumático es la presencia de un adulto afectivo, respetuoso, sensible y receptivo. Las muestras de afecto, el respeto a su forma de ser, la sensibilidad frente a sus necesidades y la disposición para atenderle, favorece la construcción del vínculo afectivo entre la docente o educadora y la niña o el niño para generar la sensación de sentirse cuidado, protegido y querido.

- **Propicia condiciones para que las niñas, los niños y sus familias o adultos a cargo de su cuidado compartan tiempo de calidad, pues ello ayuda a mejorar su capacidad de ajuste frente a la adversidad**

El distanciamiento social no debe significar aislamiento social. Las personas son seres sociales que necesitan estar en contacto con otros, pues ello influye en su bienestar emocional. En ese sentido, promueve que las niñas, los niños y sus familias o adultos a cargo de su cuidado socialicen a través de actividades de juego, de lectura de cuentos, entre otras, pues estar en contacto con otros, ayuda a mejorar la capacidad de ajuste frente a la adversidad. Tengamos en cuenta las condiciones del trabajo presencial y remoto para promover estos espacios de socialización, considerando y respetando las medidas de prevención y protección.

- **Atiende de forma calmada las preguntas y preocupaciones que expresan las niñas y niños en torno a la pandemia**

Muchas veces los adultos intentamos proteger a las niñas y niños guardando información, lo cual resulta ser más estresante para ellas y ellos, porque al no contar con información adecuada sobre los hechos que les genera preocupación, tienden a confiar en su imaginación. Por ello, es recomendable responderles de forma serena y calmada transmitiéndole tranquilidad y decirles la verdad, teniendo en cuenta su edad y nivel de desarrollo alcanzado.

- **Cuida el acceso indiscriminado a información sobre la pandemia u otros que afecten la sensibilidad de las niñas y niños.**

Recomendemos a las familias cuidar que las niñas y niños tengan acceso continuo a noticias de la televisión, radio y redes sociales que hablen sobre la pandemia, así como, a las conversaciones constantes de las y los adultos sobre las amenazas que representa para la salud, pues ello puede causarles estrés innecesario.

- **Promueve un entorno físico y emocional seguro**

1° Brindemos tranquilidad a las niñas y niños, haciéndoles sentir que estamos presentes para cuidarlos y protegerlos, brindándoles afecto, escuchándolos, acompañándolos en sus juegos, etc.

2° Establezcamos y mantengamos las rutinas en el servicio educativo, pues ello proporciona a las niñas y niños una sensación de seguridad, ya que les permite saber lo que viene y a estar preparados a los cambios dentro de la rutina establecida y disponerse a participar en las actividades que suceden en el día a día. En el caso de las niñas y niños de ciclo I, las rutinas responden a las necesidades individuales de cada una de ellas o ellos. Recordemos la importancia de la anticipación.

3° Acompañemos a las niñas y niños a autorregular sus emociones a partir de sus experiencias cotidianas. Un primer paso en este proceso es que ellas y ellos expresen sus emociones y aprendan a darles nombre así como identificar la causa que las genera. Asimismo, es importante que comprendan que es válido sentir diferentes emociones, y expresarlas de diferentes formas, evitando dañar a otras personas o a sí mismo.

- **Promueve el juego en los diferente momentos de la jornada pedagógica**

El juego tiene grandes beneficios para el bienestar de las niñas y niños, como favorecer su desarrollo, pues cuando ellas y ellos juegan se enfrentan a situaciones desafiantes que tienen que resolver para continuar con la dinámica del juego. Estas exigencias hacen que niñas y niños hagan uso de sus procesos cognitivos y afectivos; lo que a su vez conlleva a su desarrollo. Además, el juego es motivador, pues es una actividad atractiva, divertida y placentera para las niñas y niños. Por lo tanto, ellos se involucran activamente y autorregulan su conducta para que la dinámica del juego no se interrumpa; y tiene un efecto relajante, pues ayuda a las niñas y niños a aliviar estados de tensión y mejorar su estado de ánimo.

- **Genera condiciones para que las niñas y niños construyan un sentido positivo sobre sus capacidades para enfrentar situaciones variadas y exigentes, de esa manera ante eventos estresantes se sienten seguros para enfrentarlos**

Demostremos confianza en la capacidad de las niñas y niños, generando condiciones para que hagan cosas por propia iniciativa y por sí mismos. Asignémosles responsabilidades de acuerdo a su edad y nivel de desarrollo alcanzado, promovamos

el aprendizaje a partir de situaciones desafiantes, entre otras acciones. Al ofrecerle estas posibilidades, favorecemos que las niñas y niños construyan un sentido positivo sobre sus capacidades para enfrentar situaciones variadas y exigentes, lo que les dará una sensación de tener control, un rasgo importante para enfrentar momentos de miedo e incertidumbre.

- **Muestra una actitud positiva y de esperanza hacia el futuro, así transmites tranquilidad a las niñas y niños**

Frente a situaciones adversas, mostrar una actitud positiva y de esperanza hacia el futuro transmite tranquilidad a las niñas y niños. Así mismo, tengamos presente que la forma como actuamos frente a eventos estresantes influye en la forma como ellos reaccionarán ante situaciones de esta naturaleza. Eres un ejemplo para ellos.

- **Solicita ayuda profesional especializada cuando sea necesario a fin de cuidar la salud mental de las niñas y niños**

Si las niñas y niños, a pesar de haber recibido la atención adecuada de sus cuidadores, presentan un patrón continuo de conductas, como pesadillas, miedos intensos, aumento de la agresión, manifestaciones de daño físico intencionado hacia su cuerpo, retroceso en su desarrollo u otras, es necesario solicitar ayuda profesional especializada.

### ¿Por qué es importante que las y los cuidadores se cuiden a sí mismos?



El bienestar de las niñas y niños depende del bienestar de sus madres, padres y otros cuidadores, por ello es importante que las y los adultos cuiden de sí mismos para que cuenten con los recursos internos que necesitan para cuidar de otros<sup>3</sup>. A continuación, te brindamos algunas recomendaciones para tu cuidado:

- Organiza tu tiempo, a fin de que haya un equilibrio entre tus actividades laborales, tus responsabilidades en el hogar, tus necesidades de esparcimiento, cultura, etc., pues una vida organizada y la satisfacción de tus necesidades básicas contribuyen a tu bienestar socioemocional.
- Descansa lo suficiente para recargar energía.

<sup>3</sup> UNICEF (2021). *Primera infancia: Impacto emocional en la pandemia*. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/media/10606/file/Primera%20infancia.%20Impacto%20emocional%20en%20la%20pandemia%20.pdf>

- Invierte un tiempo en actividades de restauración, como por ejemplo, hacer ejercicios, meditación, lectura, actividades al aire libre, entre otras. Haz aquello que más te gusta y te genere bienestar.
- Busca ayuda especializada cuando sientas que lo necesitas o cuando presentes problemas, como dificultad para dormir, falta de apetito constante, irritabilidad e impulsividad, tristeza permanente, entre otros. Recibir ayuda no es malo, pues todas y todos en algún momento de nuestra vida lo necesitamos.

**Recuerda:** Somos seres humanos y parte de nuestra naturaleza es sentir miedo, tristeza, ansiedad, etc., pero también somos capaces de sacar lo mejor de nosotros ante situaciones adversas, como valentía, espíritu de lucha, solidaridad y optimismo.

### Recursos para más información

- Organización de los Estados Americanos (2010). Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación. Recuperado de <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primera-infancia-esp.pdf>
- UNICEF (2021). Primera infancia: Impacto emocional en la pandemia. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/media/10606/file/Primera%20infancia.%20Impacto%20emocional%20en%20la%20pandemia%20.pdf>
- Minedu (2019). Interacciones que promueven aprendizajes. Lima: Ministerio de Educación. Recuperado de <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/6886>