



“ENCENDER LA NOCHE”

Equipo de Psicorientación Educación Inicial y Primaria



ACOMPañAR A LOS NIñOS Y NIñAS A ENFRENTAR SUS TEMORES

- ★ Durante los últimos días, debido a los grandes cambios en las rutinas de nuestros niños y niñas, especialmente en sus rutinas de estudio y juego es muy probable que muchos de ell@s experimenten algún tipo de temor, especialmente durante las noches. Debido a que, aunque los niñ@s no lo manifiesten de manera verbal, es muy probable que esta situación especial les genere ansiedad.

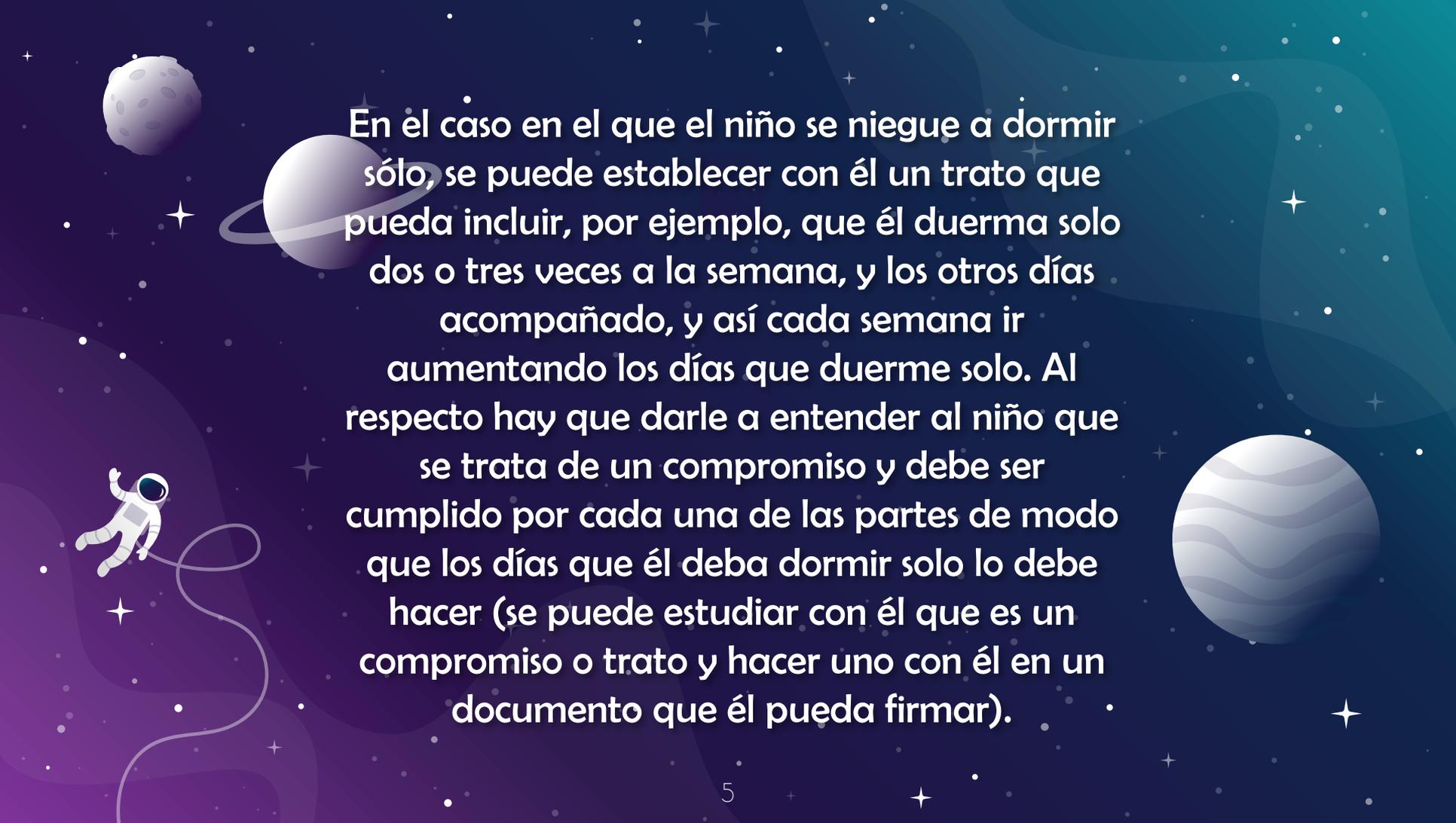
DIÁLOGO CONSTANTE

Al respecto, es importante en casa entablar charlas constantes con los niños en las que podamos demostrarles que entendemos sus sentimientos y somos empáticos con ellos, que está bien que sientan miedo o puedan sentirse tristes debido a los cambios en sus rutinas, siempre recordándoles que estamos allí para acompañarlos a enfrentar sus temores o reconocer sus sentimientos. Recordarles que esta es una situación pasajera y que estamos en casa para cuidarnos y estar bien.

Estas conversaciones pueden generarse siempre en un momento específico del día, por ejemplo, antes de ir a dormir o en la tarde, de modo que el niño sepa que siempre hay un momento durante el día en el que sus emociones serán escuchadas. **También, podemos invitar a nuestros niños a que durante este espacio del día dibujen sus emociones, también las pueden bailar o expresar a través del juego de roles.**



Por ejemplo, en el caso en el que los niños sientan miedo de irse a la cama, se pueden implementar durante este momento específico del día algunas rutinas previas: que el niño tome una ducha de agua tibia que le permita relajarse, tomar un vaso de leche tibia con unas gotas de miel, y la lectura de algunos de los libros que recomendamos más adelante.

The background is a dark blue and purple space scene. It features several celestial bodies: a cratered moon in the top left, a ringed planet in the top center, and a striped planet in the bottom right. Numerous white stars of varying sizes are scattered throughout. In the bottom left, a white astronaut is shown floating in space, with a white line trailing behind them. The text is centered in the middle of the page in a white, sans-serif font.

En el caso en el que el niño se niegue a dormir sólo, se puede establecer con él un trato que pueda incluir, por ejemplo, que él duerma solo dos o tres veces a la semana, y los otros días acompañado, y así cada semana ir aumentando los días que duerme solo. Al respecto hay que darle a entender al niño que se trata de un compromiso y debe ser cumplido por cada una de las partes de modo que los días que él deba dormir solo lo debe hacer (se puede estudiar con él que es un compromiso o trato y hacer uno con él en un documento que él pueda firmar).

PODEMOS LEER O ESCUCHAR EN CASA LAS SIGUIENTES HISTORIAS



★ Las siguientes recomendaciones bibliográficas son libros infantiles que nos ayudará a abordar los miedos nocturnos con nuestros niños, con ellos también se pueden llevar a cabo charlas reflexivas y otros trabajos como representaciones en dibujos o re-narraciones de los cuentos.

YO MATARÉ MONSTRUOS POR TI

Autor: Santi Balmes

Ilustrador: Lyona

Enlace:

<https://www.yumpu.com/es/document/view/52499967/yo-matare-monstruos-por-ti-pdf>



DONDE VIVEN LOS MONSTRUOS

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=l7TV3h5IY1c>

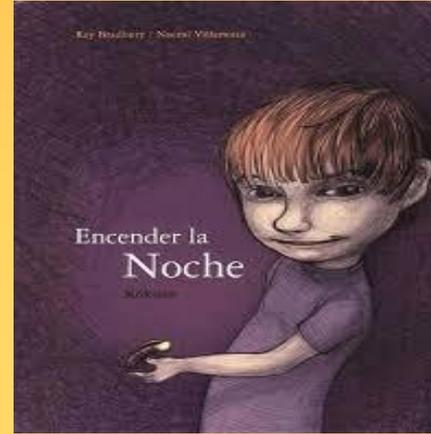


ENCENDER LA NOCHE

Autor: Ray Bradbury

Enlace:

<https://es.slideshare.net/veurepensarisenfir/encender-la-noche>

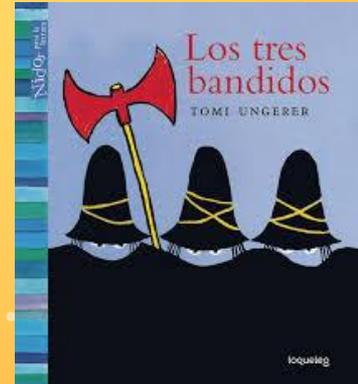


LOS TRES BANDIDOS

Autor: Tomi Ungerer

Enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=wHqJGfOsNRg>



TAMBIÉN DEJAMOS A SU DISPOSICIÓN EL SIGUIENTE VIDEO

Kitbull de Disney Pixar

<https://youtu.be/AZS5cgybKcl>



Nos deja como reflexión que los temores siempre se pueden enfrentar en compañía de amigos y de nuestra familia

Como Recomendación Especial, dejamos para ustedes la narración del cuento CIERRA LOS OJOS (Victoria Pérez Escrivá) en la voz de la Psicóloga y profesora universitaria Vivian Ospina. Un cuento para el momento de ir a la cama, apropiado para grandes y chicos.

<https://anchor.fm/vivian14/episodes/Cierra-los-Ojos-EEK61C>





Cordialmente,

Carmen Eliza Valencia – Carmen.valencia@Claret.edu.co
Psicóloga Educación Inicial y Primero

Johanna Naranjo – johanna.naranjo@claret.edu.co
Psicóloga Segundo y Tercero

Blanca Lucia Herrera- blanca.herrera@claret.edu.co
Psicóloga Cuarto y Quinto