



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Experiencia de aprendizaje 8 | De 0 a 9 meses



# Disfrutando con la familia

## Guía de soporte socioemocional

### Orientaciones para las familias



Duración sugerida:  
2 semanas

#### Queridas familias:

Actualmente, todas atravesamos diversas situaciones de trabajo y de salud o la de algunas/os integrantes de la familia; asimismo, estamos viviendo nuevas formas de interactuar y de comunicarnos dentro y fuera del hogar, lo que afecta nuestra forma de actuar, mostrándonos a veces con preocupación o temor. Ello origina, en ocasiones, que las/los bebés también muestren temor, molestia e irritación. Por ello ponemos a su disposición la presente “Guía de soporte socioemocional”, que será difundida de manera quincenal. Esta guía incluye actividades diversas para mejorar el estado socioemocional de las/los bebés según su edad.

Además del nombre de la actividad propuesta, encontrarán cuatro aspectos importantes: los recursos para la actividad, los aprendizajes esperados, las orientaciones previas y su ejecución paso a paso.

Les deseamos muchos éxitos.





## Experiencia de aprendizaje 8

### Disfrutando con la familia

Esta experiencia de aprendizaje, denominada “Disfrutando con la familia”, tiene como propósito impulsar actividades de disfrute y placer en las que participan la/el bebé y sus familiares. Es importante recordar que la familia es el núcleo de la sociedad que forja la personalidad y las emociones de sus descendientes. Estas emociones forman parte de las experiencias tempranas que son el pilar del desarrollo de la personalidad, la autoestima y la autonomía de la/el bebé.

De allí que aprenderán a apoyar actividades de disfrute familiar que involucren el desarrollo afectivo, tales como buscar la mirada de los integrantes de la familia; resolver problemas de forma, movimiento y localización en compañía familiar; y disfrutar de los cuentos como motivación para generar un vínculo armonioso y afectivo entre la/el bebé y la persona adulta responsable de su cuidado.

Finalmente, hemos percibido tu necesidad de conocer y reconocer la importancia de educar las emociones desde edades muy tempranas, ya que esta es la base de todos los aprendizajes significativos que llevan a las/los bebés a resolver problemas y situaciones emocionales de forma creativa y optimista. Por ello, cada quincena te acompañaremos con una actividad de soporte socioemocional que complemente la experiencia de aprendizaje que vayas a desarrollar.



#### ¿Para qué servirá esta guía de soporte socioemocional?

La presente guía te será muy útil, pues te propone una actividad y un conjunto de estrategias que permitirán generar condiciones para que la/el bebé se sienta segura/ro cuando está junto a su madre, padre o persona adulta que la/lo cuida, expresando estados de bienestar, seguridad y alegría a través del acompañamiento familiar y de actividades para el fomento del apego seguro, adaptadas a su nivel de desarrollo.

Asimismo, las actividades de apego seguro permitirán contar con una persona adulta sensible a las necesidades e intereses de la/el bebé, acompañándola/lo con calidez y alegría durante su realización (mirar, acariciar, aproximarse, sostener y vocalizar positivamente) logrando progresivamente que se sienta amada/do y experimente tranquilidad y seguridad.

Debemos recordar que el afecto en edades muy tempranas tiene un papel fundamental, ya que construye una autoestima fortalecida, una personalidad equilibrada y con una base segura y, el apego seguro es el componente por excelencia que puede apoyar en este fin.



## Actividad de soporte socioemocional

### Siento seguridad cuando estás a mi lado



#### ¿Qué aprenderá la/el bebé?

A participar en actividades que fomenten el apego seguro a través de actividades afectivas, lúdicas y de exploración del ambiente. A su vez, a disfrutar de un vínculo afectivo positivo con su padre, madre o persona adulta que la/lo cuida, de modo que le permitan reducir el estrés, expresar emociones y sentirse segura/ro.

#### MIRADA

- Encuentro con el rostro
- Mirada amorosa
- Imitación directa

#### AFECTO

- Sonrisa
- Juego de intercambio
- Reconocimiento y expresión de emociones

#### TOCAR

- Contacto corporal
- Caricias
- Sostenimiento con cuidado

#### COMUNICACIÓN

- Escucha activa
- Gestos de amor
- Palabras cariñosas



#### ¿Qué se necesita para esta actividad?

- Un lugar cómodo, amplio, limpio y seguro para interactuar con otras personas.

#### ¿Cómo se hará?

##### Actividades previas

Cuando hay un contacto afectuoso a través del juego y la exploración del entorno con la/el bebé, fortaleces el vínculo con ella o él; y, de este modo, acompañas activamente su proceso de desarrollo; sin embargo, es importante tener en cuenta sus necesidades e intereses.

A continuación, te proponemos algunas actividades que permitirán desarrollar el vínculo de apego en la/el bebé y, por tanto, la seguridad emocional. Previamente realiza las siguientes acciones:

- Busca un lugar cómodo, amplio, limpio y seguro para que la/el bebé pueda interactuar con la persona adulta que la/lo cuida.



## Desarrollo de la actividad

### ¡A empezar!

#### Haciendo caritas

- Cuando miras a la/el bebé afectuosamente, ella o él percibe la emoción positiva transmitida por esta señal no verbal y se siente segura/ro.
- Cuando estés jugando con ella o él mírala/lo directamente a los ojos y mantén el contacto visual, sonríe y cambia la expresión de tu rostro con distintos gestos, como sonreírle, sacarle la lengua y esconderla, rostro tranquilo, de sorpresa, tararear y otras muecas exageradas o sonidos extraños.
- Convérsale buscando que te responda con vocalizaciones, gorjeos o silabeos.
- Al principio puede ser que no reaccione, pero poco a poco irá respondiendo y moviendo brazos y piernas.

#### Latidos del corazón

- Descansa a la/el bebé sobre tu pecho y hombro, sosteniendo su cabeza y cuello con tu mano.
- Coloca la otra mano debajo de su trasero. De esta manera, la/el bebé puede escuchar los latidos de tu corazón y ver por encima del hombro.
- Dile frases de afecto y elogio: “Bebé, te quiero mucho”. “Eres la/la bebé más cariñosa/so del mundo”.



#### Manteniendo segura/ro a la/el bebé

- Para mantener segura/ro a la/el bebé, nunca sostengas bebidas calientes ni cocines mientras la/lo cargas. Sujétela/lo siempre de forma segura cuando subas o bajas escaleras.



- No lles cosas calientes en una mano y en la otra a la/el bebé.
- Traslada a la/el bebé tomándola/lo con seguridad y con ambas manos.
- Cuando cargues a la/el bebé es importante que des apoyo a su cabeza, en especial cuando son recién nacidas/dos o presentan alguna deficiencia muscular. Recuerda que aún no ha desarrollado la tonicidad de los músculos del cuello. Deben prevenirse los accidentes porque una/un bebé puede mover su cabeza de repente y tener dificultades para respirar o generar una lesión si su cuello no se apoya adecuadamente.



- No cargues a la/el bebé solo por debajo de las axilas sin apoyo en la cabeza, en especial cuando es muy pequeña/ño. Ella o él no podrá sostener su cabeza por sí misma/mo hasta que tenga entre cuatro y seis meses aproximadamente.
- Carga a la/el bebé tomándola/lo firmemente con un brazo en la cintura y las caderas y tómalala/lo con la otra mano a la altura del cuello y la cabeza.

**Consejos adicionales**

- Si la/el bebé no te puede ver, puedes llevar su mano para que explore y toque tu rostro, mientras le vas diciendo: “Este es mi rostro y te amo, esta es tu...”.



- Puedes complementar las actividades con masajes en algunas partes de su cuerpo de manera amorosa, y utilizar además de las manos, otros materiales como algodón, plumas, telas con diferentes texturas, etc. Lo que esté a tu alcance.



**¡Recuerda!**

- La seguridad de la/el bebé depende del vínculo afectivo o el tipo de apego que se produce a temprana edad; y este apego se mantiene durante toda la vida, como base del afecto y la personalidad. De ahí la importancia del apego en el desarrollo infantil. Cuando estableces un apego seguro, la/el bebé desarrolla autoconfianza, seguridad y buena salud mental.

“Para ser un adulto independiente y seguro debió haber sido un bebé dependiente, apegado, sostenido, en pocas palabras AMADO”.

Sue Gerhardt

El contenido del presente documento tiene finalidad educativa y pedagógica, formando parte de la estrategia de educación a distancia y gratuita que imparte el Estado Peruano.

