

1, 2, 3 POR

LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS



Revista

comfama

Edición N.º 492 · ISSN 2027-2715 · Medellín, mayo del 2023

ESTA PORTADA LA DIBUJÓ:
Rafael Rojas, 4 años
"Fotosíntesis"
Investigadores Cosmo Schools

Primero lo primero

Nunca olvidaré mi kínder o guardería, como le decíamos antes a los preescolares. Tengo claras en mi corazón varias escenas de esos pocos pero cruciales años. Tengo tres vívidos recuerdos, el primero cuando estaba parado frente a la puerta de nuestra casa en Santa Teresita, a dos cuadras de la avenida Nutibara, listo con mi uniforme y mi lonchera con ganas de llegar pronto, la felicidad anticipada de ir a un lugar seguro, amable y divertido; mi cuerpo temblaba de alegría. El segundo es en medio del arenero, como ingeniero concentrado, queriendo que el día no acabara. El tercero, uno que me da duro porque me recuerda que podría haber sido un buen bailarín, se trata de una clase con música, estábamos cantando al unísono y bailando, sentía que mi cuerpo se movía solo... En esa época y en ese espacio no había reputación para arriesgar. A veces pienso que pocos momentos ha habido en mi vida en los que me haya sentido más seguro y más feliz como en La casa de su niño.

¿Qué tan determinantes son los lugares, personas y actividades de nuestros primeros cinco o seis años de vida?

La mayoría de los estudios confirman y sustentan el sentido común. Lo que comemos en ese periodo puede dar un impulso o atrasar el desa-

rollo neuronal, determinar para siempre nuestros logros laborales e intelectuales a futuro. Tengo un amigo experto en ciencias de la nutrición que dice que la mayoría de los problemas de la primera infancia en Colombia se resolverían si cada niño y niña comieran un huevo al día durante sus primeros cinco años.

Los juegos y actividades que desarrollamos, por otro lado, definen nuestro desarrollo cognitivo y motriz. Anna Lucia Campos, creadora de la institución de investigación y educación en neuroaprendizaje *Cerebrum*, del Perú, explica que las actividades como movimientos, juegos, retos, entre otras, y las músicas a las que se expongan los bebés y los niños más pequeños pueden traducirse en años de avance y en ventajas inigualables.

Tita Maya, quien lideró la reflexión que tuvimos hace pocos años para los preescolares de Comfama y acompañó el nacimiento de *Cosmo Schools*, una inolvidable maestra y amiga, decía que, lo más importante en esos años, era que en el ambiente correcto aprendíamos a convivir y a disfrutar la vida. La primera infancia es, de lejos, el programa público con mayor impacto. Un peso invertido en ella le ahorra a la sociedad casi 20 veces en asistencia social en el futuro. Un buen comienzo es, en consecuencia, quizás la causa más importante para un país, desde lo ético, lo humano y también desde lo práctico.

Recordemos algo de historia. La inspiración surgida en la segunda mitad del siglo pasado en fundaciones y otras instituciones de nuestra región, reconocidas en esta revista, se convirtió,

«A través del juego y el amor se puede construir a las personas del mañana».

Solina Gallego Fernández

Creadora de la Fundación Carla Cristina y de la Fundación Ximena Rico

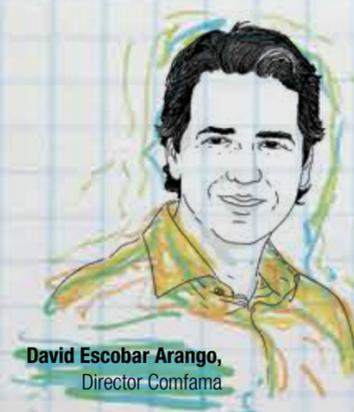
con el tiempo, en un movimiento social que fue acogido por la Alcaldía de Medellín y llevado en la década del 2000 a la política pública de Buen Comienzo. Los logros de este programa fueron valorados de forma positiva por locales y extranjeros, por padres de familia y por académicos. Ahora, lamentablemente, según los medios de comunicación y los informes de Medellín Cómo Vamos, parecemos haber perdido impulso y estar ante inmensos desafíos. Un programa local como este, que tuvo la potencia para ser la semilla del programa nacional De cero a siempre y poner a la primera infancia en el lugar correcto, debe conservar como principios fundamentales la transparencia, la calidad y la continuidad en un servicio que es esencial para las familias.

Pero esta revista no es para quejarnos sino para inspirarnos, animarnos, invitarnos y proponernos que nos unamos de nuevo, desde la sociedad civil, las familias y las comunidades, con empresas y fundaciones, alrededor de este propósito común. El buen comienzo no debería depender de ideologías ni verse jamás afectado por los cambios de gobierno. Celebremos a las fundaciones y empresas que se han comprometido con esta causa, abracemos a las profesoras, a los líderes y a las instituciones que han puesto a los niños y las niñas en el centro de la agenda social y pública. Pensemos en los niños, en las niñas, en lo que quieren, en lo que sueñan, en lo que urgentemente necesitan.

Exijamos a nuestros gobernantes que cumplan con sus deberes frente a quienes no los pueden defender directamente. Pidamos a los candidatos a la Alcaldía que suscriban un pacto por la primera infancia, que comprometan recursos y pro-

pongan una institucionalidad que trascienda las administraciones, que construya sobre lo construido y se apoye en el capital social de Antioquia para soñar una región con el 100 % de las niñas y los niños con acceso a la mejor atención en estos primeros años de su vida. Creemos una plataforma en la que todos, no solo el Estado, trabajemos y aportemos para que nuestra infancia no tenga absolutamente ninguna carencia alimentaria ni educativa. «Que no les falte juego y amor», como decía doña Solina Gallego, una de las pioneras e impulsora de la Fundación Carla Cristina, una de muchas instituciones que nacieron con este mismo fin cuando los gobernantes ni siquiera habían prestado atención suficiente al asunto.

Pongamos todo nuestro amor en este propósito, ese amor fundamental para la educación del que hablaba Montaigne, acompañado con recursos y acciones decididas para que, en unos años, podamos decir que ya pasó esta noche oscura y que la sobrepasamos gracias a que fuimos capaces de trabajar y caminar unidos los sectores público, privado, académico y comunitario, como lo hemos hecho en el pasado ante nuestros más grandes retos.



David Escobar Arango,
Director Comfama

¿Recuerdas cómo fueron tus primeros años? ¿Lactaste lo suficiente? ¿Te apoyaron cuando quisiste ser líder? ¿eres lo que querías ser en aquel entonces?

La ciencia nos da luces para entender la importancia de la primera infancia: durante el primer año de vida se desarrolla el 98% de nuestras conexiones neuronales y los primeros 1000 días de vida son una ventana de oportunidades si el niño o niña cuenta con lactancia materna. Es más, si en los primeros siete años de vida no tiene acceso a la educación, podría crecer con 15 puntos menos de coeficiente intelectual.

Estos datos, entre otros que encontrarás en la edición, nos recuerdan la importancia de la primera infancia tanto para las familias de cada niño, como para la sociedad completa. Si tenemos una primera infancia feliz, bien cuidada, nutrida y empática, nuestra sociedad estará mejor.

Esperamos que, al leer esta revista y mirar a un niño o una niña, puedas ver, además de la promesa del futuro, un presente digno de respeto, compromiso, cuidado y posibilidades.

Las coeditoras que acompañaron esta conversación alrededor de la primera infancia son Melissa Álvarez, rectora de los colegios *Cosmo Schools* y Lulú Vieira, directora creativa de Cantoalegre.

Comparte tus opiniones al respecto usando la etiqueta #ParaLosNiñosNiñas y léenos también en

revista.comfama.com

Una publicación comfama

La Revista Comfama es un medio de comunicación educativo, de circulación gratuita, que tiene como objetivo generar conversaciones sanas y constructivas que transmitan valores positivos a través del poder del ejemplo y las historias.

Cr. 48 20 - 114. Torre 2,
piso 5, Medellín - Colombia.
Teléfono: 360 7080

Consejo Directivo: Principales: Tomás Restrepo Pérez, Luz María Velasquez, Alejandro Olaya Dávila, Juan Rafael Arango Pava, Carlos Manuel Uribe Lalinde, Jorge Iván Díez Vélez, Luis Fernando Cadavid Mesa, Jaime Martínez Mora, Liliana María Sierra, Oswaldo León Gómez Castaño **Suplentes:** María Adelaida Pérez, Martha Ruby Falla, Juan Alberto Ortiz, Olga Lucía Arango, Octavio Amaya, Hernán Ceballos, Fabio Alonso Vergara, Pamela Richter Gómez, **Director:** David Escobar Arango **Coeditores de la edición:** Melissa Álvarez, rectora de los colegios *Cosmo Schools* y Lulú Vieira, directora creativa Cantoalegre **Responsable equipo de comunicaciones:** Perla Toro Castaño **Editores:** Yenifer Aristizabal Grajales y Roque Dávila Pineda **Redacción:** Sara Ruiz M., Perla Villa R. y Yenifer Aristizabal G. **Diseño editorial:** Lucho Salazar **Asesoría gráfica:** María Patricia Cadavid S. y Julián Posada C. **Asesoría temática:** Paula Restrepo, Camilo Arango, Juan Manuel Restrepo y Paola Mejía **Corrección de textos:** Ojo de lupa **Fotografías:** Fotoeditores **Infografía:** Hernán Franco Higueta **Preprensa e impresión:** El Colombiano **Circulación:** 160.000 ejemplares. Vigilado Superintendencia del Subsidio Familiar.

www.comfama.com
revista.comfama.com

¿Por qué importa un buen comienzo?

Por décadas, se plantearon conversaciones alrededor de la infancia en Medellín y estas rindieron fruto en 2004 con la primera política pública enfocada en ella. Ese año nació Buen Comienzo.

1958

Las orillas del río Medellín y de la quebrada La Iguaná estaban llenas de tugurios, en ellos vivían miles de personas, la mayoría campesinos que llegaron a la ciudad en busca de oportunidades luego de ser desplazados por la guerra bipartidista que se libraba en Colombia. Una situación insostenible.

Además de los adultos, la cantidad de niños que se convirtieron en habitantes de calle crecía. El promedio de hijos en cada una de aquellas familias de pobladores era de seis.

El alcalde en ese momento, Jorge Restrepo Uribe, tomó medidas y empezó la construcción de una serie de viviendas en la comuna 13. El objetivo era reubicar allí a los desplazados. El presupuesto público alcanzó para cemento y ladrillos, pero no para el trabajo social.

Adultos, jóvenes y niños necesitaban alternativas de salud, alimentación, educación y trabajo. Por eso ante esa escasez de recursos María Lucila Jaramillo Mon-

toya, la esposa del alcalde, tomó acción y convocó a las esposas del resto de los integrantes del gabinete municipal para que hicieran una serie de bingos, almuerzos, ventas de ropa y colectas con las empresas, así conseguirían el dinero faltante.

La estrategia fue exitosa y pudo mitigar la emergencia; sin embargo, el trabajo con los niños no podía ser transitorio, se trataba de una población que necesitaba de atención permanente. A partir de ahí, las organizaciones no gubernamentales existentes asumieron la labor. La alcaldía no tenía recursos, pero la emergencia les mostró que existía un aliado dispuesto a apoyarlas: el empresariado.

Para continuar encontraron distintos mecanismos, por ejemplo, que los empresarios hicieran parte de las juntas directivas de las organizaciones y pudieran aportar con su visión y experiencia, al tiempo que se formularon planes-padrino y programas de donación.

1982

Casi 20 años pasaron hasta que, en 1982, Medellín recibió los primeros recursos para la niñez por parte del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar; ese dinero, aunque sumaba, no era suficiente para cubrir la demanda. Las empresas, las ONG y las fundaciones siguieron llenando el vacío que aún no podía cubrir el Estado.

¿Qué sería de ti si no hubieses tenido unos buenos primeros años?

2004

Fue solo hasta 2004 que se empezó a conversar acerca de la primera política pública para la niñez en Medellín: nació Buen comienzo en la alcaldía de Sergio Fajardo. Este alcalde tenía clara la importancia de la primera infancia tanto para el presente como para el futuro, así como la necesidad de brindarle un lugar seguro a la mayor cantidad posible de niños.

Todo comenzó en diciembre y el cambio fue impresionante, recuerda Luz Amalia Botero, exdirectora de la Fundación de atención a la niñez (FAN), quien vio cómo de un día para otro los 200 niños que atendía se convirtieron en más de 500.

2012

El enfoque se mantuvo hasta el 2012, cuando el programa se convirtió en acuerdo municipal, eso significó que tuviese siempre un presupuesto por parte de la ciudad. También hizo posible que la filosofía cambiara, ya no solo se trataría de llegar al mayor número posible de niños, sino de darles una atención integral que incluyera salud, nutrición, cultura, educación y deporte.

Todo fue tan exitoso que la iniciativa creció hasta convertirse en ley nacional llamándose *De Cero a siempre*.

Este logro fue posible durante la alcaldía de Alonso Salazar, con el apoyo de su esposa Martha Liliana Herrera. Empezaron a construir jardines infantiles de calidad con los que se trascendía el criterio de cobertura y se ampliaba la atención a los niños y niñas.

Pero... ¿por qué una iniciativa comunitaria y empresarial logró pasar de la nada a todo? Al parecer, fue porque se les dio a los niños su valor real. Por ejemplo, el premio Nobel de economía James Heckman, afirmó que «por cada dólar invertido en la primera infancia hay un retorno social de hasta 17 dólares en la adultez».

También porque se estimó que el 85% de nuestras conexiones neuronales se logran entre los cero y los cinco años y porque reconocimos que los niños son la representación de lo que será nuestra ciudad, departamento, país o planeta cada 20 años.

2023

Más de 60 años después del comienzo de esta historia parece que tenemos clara la importancia de los niños. Tal vez sea hora de que sepamos lo vital que es para el futuro de todos la primera infancia.

«Los niños son la representación de lo que será nuestra ciudad, departamento, país o planeta cada 20 años».

#ParaLosNiñosyNiñas...
un «buen comienzo»

Esos primeros mil días

Hay conexiones neuronales que solo son posibles en los primeros mil días de vida gracias a la lactancia materna y una alimentación adecuada. Esta realidad no fue ajena para **Esmeralda Rincón**, quien al trabajar en Fundación Éxito entendió su dimensión.

Esmeralda llegó a la Fundación Éxito en 2001, al equipo encargado de administrar los recursos de la Fundación. En ese momento, María Camila y María Alejandra, sus dos hijas, tenían cinco y siete años.

En la Fundación, además de llevar a cabo su rol de velar por los recursos, conocer su propósito y soluciones nutricionales para combatir la desnutrición crónica en menores de cinco años en Colombia, descubrió que la lactancia materna era una gran aliada.

Gracias a los nutricionistas de la Fundación y demás profesionales, se enteró de que en los primeros mil días de los niños y niñas suceden millones de conexiones neuronales que se estimulan gracias a la leche materna y una alimentación adecuada.

Entonces Esmeralda, asustada, se cuestionó si en su momento había priorizado realmente la lactancia materna para sus dos hijas. Sentía culpa.

Deseaba haber renunciado a su trabajo, compartir más tiempo con ellas, estimularlas más con la música y la lectura, darles más leche materna de la que recibieron solo por la mañana, por la tarde al regresar del trabajo y los teteros que dejaba con Rubia María, su mamá. «Pasó la primera infancia de mis hijas y no supe todos los beneficios que tiene la leche materna para los niños. De haber sabido, hubiera renunciado a mi trabajo en aquel entonces para amamentarlas mucho más tiempo», dice Esmeralda.

Como el pasado es eso: pasado, decidió saldar su deuda trabajando para mejorar el futuro, por eso comparte todo el conocimiento que adquiere en la Fundación con otras personas, para que familias de su entorno comprendan la nutrición infantil como la primera ventana de oportunidades que podemos abrirle a los niños.

Esmeralda y Fundación Éxito trabajan para que al 2030 exista la primera generación con cero desnutrición crónica en Colombia.

Como propósito empresarial, Fundación Éxito trabaja desde 1982 por el bienestar de las futuras generaciones, para que al 2030 Colombia tenga cero desnutrición crónica en menores de cinco años. Este objetivo se busca a través de la promoción de la lactancia materna, la atención a la niñez en su estado nutricional y programas complementarios de música y lectura.

¿Cómo aportas a una alimentación balanceada y consciente para la primera infancia?

¿Qué sucede en el cuerpo de un niño cuando se alimenta bien?



Fuentes:
- Fundación Éxito
- OMS



Una ciudad para los niños y las niñas

Así es la ciudad que ven y recrean los niños del colegio *Cosmo Schools* Belén. Desarrollamos con ellos un proceso creativo que dio como resultado esta y otras ilustraciones que encontrarás en la revista.

El disfrute de la ciudad también es para los niños y las niñas, más allá de los jardines y parques infantiles. Revivimos una conversación con Francesco Tonucci en Comfama que nos invita a recordarlo.

Francesco Tonucci, psicopedagogo y pensador italiano visitó Comfama en 2018 para conversar acerca de cómo las ciudades deben ser pensadas también para los niños. Sus ideas fueron vigentes entonces y lo son aun ahora. Por eso, traemos nuevamente algunas de las opiniones más destacadas que nos dejó esta conversación, que guían parte de esta edición y nuestra mirada hacia la primera infancia.

¿Por qué la ciudad también es de los niños?

Si recorremos la ciudad es difícil encontrar niños, la ciudad está pensada para adultos que trabajan y proponer que los niños sean un punto de referencia en ella, parece una exageración. Sin embargo, **autores del siglo pasado, nos dejaron claro que los niños son individuos capaces y competentes desde los primeros años y por eso deben ser considerados en todos los espacios, más en los públicos.** Además, tienen derecho a expresar su opinión cada vez que se tomen decisiones que los afecten. Esto, aunque está escrito en el artículo 12 de la Convención sobre los Derechos del Niño aún no se conoce del todo y por lo tanto, no se respeta.

¿Tiene sentido la frase «los niños y niñas de hoy son los hombres y mujeres del mañana»?

Frase que seguimos escuchando, pero **los niños son ciudadanos hoy y desde su nacimiento.** No solo se reconocen ciudadanos, como los adultos, sino que tienen una superioridad reconocida. Cada vez que resulte un conflicto de intereses entre los derechos del adulto y los del niño, prevalecen los del niño.

Si los intereses del niño están por encima, ¿qué debería ocurrir en el entorno cuando un niño nace?

Todo debería cambiar. Esto significa que las propuestas de jardines infantiles con estructuras estupendas no coinciden con el interés del niño ¿Por qué tienen que estar ocho horas en una guardería? Porque sus papás trabajan. Parece que el interés del trabajo es más fuerte que el del niño. Debería ocurrir que cuando nace un niño, todo cambie en la medida de sus intereses: el trabajo de los papás, los horarios y la función de los espacios en la ciudad.

#ParaLosNiñosyNiñas...
una ciudad que los incluya

Como adulto, ¿qué hago?

CONOCER OTRAS FORMAS DE EDUCACIÓN

Cosmo Schools es una red de colegios que promueve el autodescubrimiento y el cuidado. Se centra en que el niño y adolescente conecte con lo mejor de sí mismo desde su propósito y bienestar.

Un colegio en el que la ciudad es un espacio para aprender, habitar y disfrutar. Estos son tres principios que guían su implementación.

LA CIUDAD COMO ECOSISTEMA DE APRENDIZAJE

El colegio se expande hacia otros territorios para construir a través de la cultura, parques, bibliotecas y jornadas complementarias.

EL AUTODESCUBRIMIENTO, SINÓNIMO DE DIVERSIÓN

Habitar otros espacios de la ciudad detona emociones de los estudiantes a través de experiencias inspiradoras y conversaciones orientadas al futuro.

LA METODOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE ES ACTIVA

Promueve la participación y la colaboración para tejer su propio pensamiento e intercambiar con pares.

UNA CIUDAD PARA LOS NIÑOS ES IMPORTANTE PORQUE:

- 1 Fortalece su autonomía
- 2 Se sienten reconocidos
- 3 Ejercen la democracia
- 4 Comparten con otros
- 5 Construyen su identidad

¿Qué espacios crees que necesitan los niños en la ciudad?

Una ciudad para los niños... ¡en la práctica!

¿Qué se puede escuchar en una ciudad que tiene en cuenta a los niños y niñas, espacios pensados para ellos y al juego como motor del aprendizaje? A continuación, algunas frases recopiladas en los años de funcionamiento del Parque Explora. Un espacio de ciudad pensado para niños.

Parque Explora es...

Un museo interactivo con Exploratorio, planetario y acuario con más de 4.000 especies de agua dulce y salada, además de cuatro salas dedicadas al conocimiento.

Aquí **el juego es el centro de todo** y niños y niñas puede correr, bailar, saltar, cantar, gritar y reírse; pero también hay juegos y actividades para contemplar, escuchar, leer y calcular.

¿Por qué es importante el juego?

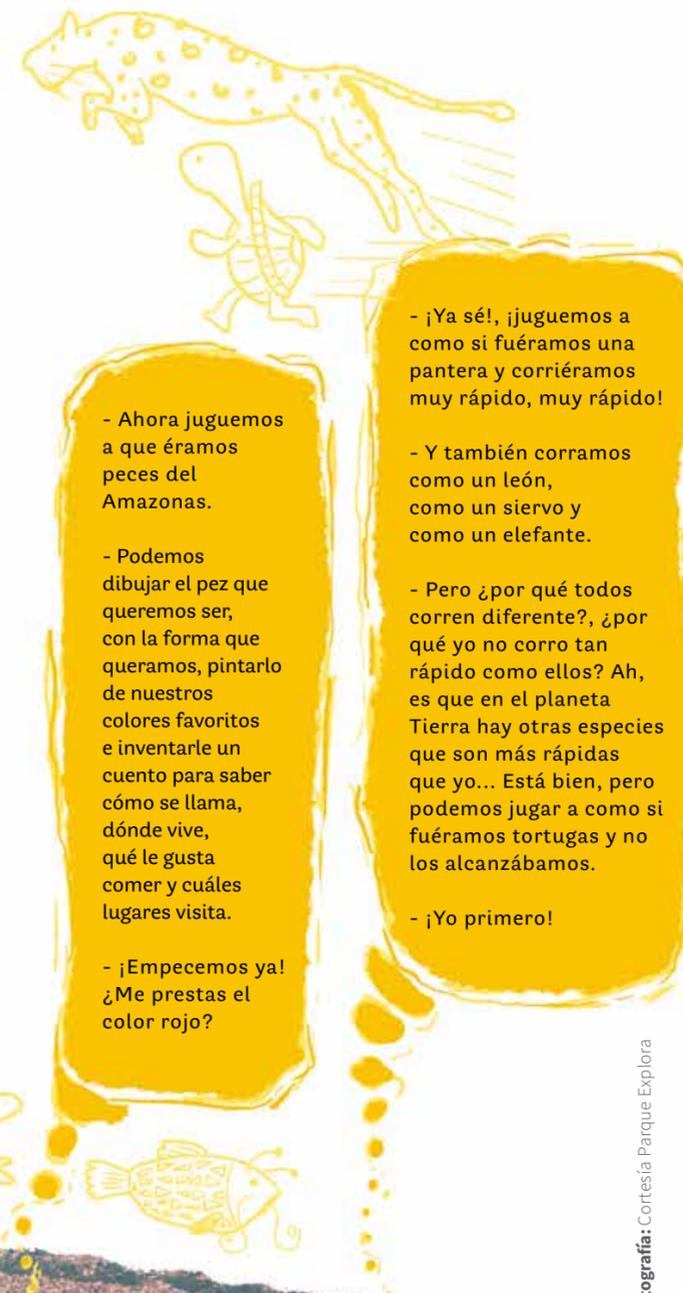
Para Gloria Acero, coordinadora de Comunidades de Maestros y Alejandra Ortiz, coordinadora de Educación del Parque Explora el juego es natural, inherente, necesario y permanente.

Explora tiene un foco especial en las infancias entre los tres y ocho años que empiezan a conocer, entender y transformar el mundo. Niños y niñas que exploran, tocan, conversan y piensan a partir del «¿por qué?» y del «como si», los dos juegos base de su desarrollo.

Una alianza público-privada que piensa en la infancia

En 2004 un grupo de arquitectos, diseñadores, comunicadores, científicos, creativos, funcionarios públicos y empresarios de Medellín, empezaron a trabajar el Parque Explora.

Entre todos, con recursos públicos y privados, le dieron vida al Parque Explora, el objetivo era que todas las personas del Valle de Aburrá accedieran a la ciencia, la tecnología y el arte. Su apertura fue en 2007 y desde entonces el patrocinio de entidades públicas y privadas hace posible su funcionamiento: Bancolombia, Grupo Argos, Alcaldía de Medellín, Empresas Públicas de Medellín EPM, Comfama, Grupo Familia, Sura, Zenú, Festival, Chocolisto y Jet.



- Ahora juguemos a que éramos peces del Amazonas.

- Podemos dibujar el pez que queremos ser, con la forma que queramos, pintarlo de nuestros colores favoritos e inventarle un cuento para saber cómo se llama, dónde vive, qué le gusta comer y cuáles lugares visita.

- ¡Empecemos ya! ¿Me prestas el color rojo?

- ¡Ya sé!, ¡juguemos a como si fuéramos una pantera y corriéramos muy rápido, muy rápido!

- Y también corramos como un león, como un siervo y como un elefante.

- Pero ¿por qué todos corren diferente?, ¿por qué yo no corro tan rápido como ellos? Ah, es que en el planeta Tierra hay otras especies que son más rápidas que yo... Está bien, pero podemos jugar a como si fuéramos tortugas y no los alcanzábamos.

- ¡Yo primero!



Los niños necesitan ser criados con amor, respeto y dándole valor a su opinión. Los gritos, las palmadas y los castigos físicos, en vez de ayudarlos los asustan y limitan.



o jamás le voy a pegar a mi hija, dijo Astrid.

- ¿No? Entonces ¿quién le va a ayudar a cuidarla, porque usted sabe cómo nos crió mi mamá, le respondió su hermana.

Cuando **Astrid Villa** supo que estaba en embarazo inmediatamente empezó a pensar en su pasado como hija, en la forma en la que la habían criado, con regaños y castigos. Lo hizo porque **haber crecido así le daba «vergüenza ajena», cuando tías o amigas madres a su alrededor lo hacían con sus hijos.**

Niños criados respetuosamente, una tarea de todos

Realmente Astrid nunca pensó ser mamá y su embarazo la tomó por sorpresa a los 32 años. Trabajaba en un banco, viajaba mucho y tendría que pedirles a su mamá y a su novio Johnny, que le ayudarán a cuidar a Susana cuando naciera. El punto era que ambos solo conocían el camino de los regaños y los castigos.

¿Tendría entonces que resignarse a que esos regaños y castigos fueran la cotidianidad de su hija? ¿Sería mejor arreglárselas para cuidarla ella sola? ¿Valdría la pena enfrentarse con mamá y sugerirle otras formas de crianza y cuidado?

Dudó hasta el cuarto mes, momento en el que decidió pagar por ir a un seminario de crianza respetuosa, creía que eso le ayudaría a tener más argumentos para tomar una decisión y así fue, se convenció al descubrir que, **si veía a su hija de manera respetuosa y le hablaba con un buen tono de voz, estaba reconociendo su dignidad como ser humano y no malcriándola.**

Salió valiente del seminario, decidida a cambiar las reglas de juego. Empezaría por Johnny, a quien además de enseñarle lo aprendido, le hizo comprender con toda claridad que su rol era ayudar a estable-

La letra
sin sangre
sí entra

¿Qué haces cuando maltratan a un niño a tu alrededor?, ¿promueves otras formas de trato y cuidado?

cer límites para Susana, y que eso no iba a dejar de ser efectivo si **en vez de recurrir a los regaños, más bien acudía a las reflexiones.** La estrategia funcionó, tanto que su novio al analizar lo que ella le decía, se comprometió a acompañarla con amor.

Pero faltaba mamá, tal vez el «hueso más difícil de roer». ¿Sería posible hacerla cambiar de visión? Como tenía dudas decidió aprender mucho más, cada instante libre que tenía lo destinaba a ver videos y a seguir cuentas en redes sociales acerca de la crianza responsable. En su cabeza toda esa información conectaba y la hacía ver beneficio tras beneficio.

Era hora de ir donde mamá. Sentía nervios. Le costaba saber por dónde empezar su discurso. **Ya en el momento optó por hacerle saber lo que ella sentía cada vez que veía que alguien era agresivo con sus hijos, le habló de la «vergüenza ajena», de que había descubierto otras formas en un seminario y de que lo que más feliz la haría en el mundo sería que Susana creciera así.**

Tras un silencio, una respuesta inesperada... su mamá le dijo que tenía razón y que hasta le interesaba el seminario. La angustia desembocó en estudio y su mamá también comprendió que reflexionar, en vez de regañar, servía.

A Susana la cuidan: su abuela; Astrid, su mamá, certificada en disciplina positiva y Johnny. De los tres recibe amor y límites claros. Ella no necesita premios ni castigos, prefieren la reflexión y las consecuencia.

#ParaLosNiñosyNiñas...
amor y respeto

Como adulto, ¿qué hago?

HAZ MEMORIA DE CÓMO TE EDUCARON A TI.

Evalúa que hubo de bueno y que se pudo mejorar en tu crianza.

Identifica cuáles de esas situaciones no quieres que se repitan con tus hijos.

Olvida expresiones del tipo: «la letra con sangre entra».

Aplica la disciplina con amor, se firme

pero amoroso al mismo tiempo.

Gestiona tus emociones, por ejemplo, la rabia, antes de hablar con tu hijo respira y asegúrate de estar en calma.

Recuerda que los niños y los adultos merecen el mismo respeto.

Concerta normas y límites con tus hijos.

Anatomía de una pataleta

¿Qué significan esas pataletas que a veces vemos y hasta criticamos? ¿Qué harías si tuvieras que afrontar una con un familiar, conocido o extraño? ¿hay que controlarlas o entenderlas? Tras leer esta entrevista podrás mirarlas con otros ojos cuando las vivas en tus entornos.

Entrevista con Catalina Suárez, psicóloga y formadora en crianza positiva.

¿POR QUÉ OCURREN LAS PATALETAS?

En los primeros años de vida, cuando sentimos ira, miedo o tristeza, el sistema límbico o emocional lo detecta como una amenaza y le pide al cuerpo que actúe rápidamente.

Esa es, en pocas palabras, la explicación de las llamadas «pataletas» que suceden porque la corteza prefrontal del cerebro, responsable de gestionar las emociones ante situaciones de amenaza, urgencia o necesidad, está inmadura. Esta zona del cerebro puede tardar hasta 25 años en desarrollarse y necesita entrenamiento y acompañamiento para lograr la autorregulación.

1 LA NEOCORTEZA
Estructura encargada del lenguaje, la imaginación o la capacidad de abstracción.

2 EL CEREBRO LÍMBICO
Grupo de estructuras que dirigen las emociones y el comportamiento.

3 EL CEREBRO REPTILIANO
Controla el comportamiento y el pensamiento instintivo para sobrevivir.



¿Cómo acompañas el desborde emocional de los niños y niñas que te rodean?



Ilustración: @Donrepollo

Como adulto, ¿qué hago?

1 MANTÉN LA CALMA
Respira profundo y no te lo tomes personal. Estás ante una manifestación normal del niño: se siente bajo amenaza, no sabe cómo pedirte lo que necesita o lo quiere de otra forma.

2 IDENTIFICA LA EMOCIÓN Y LA SITUACIÓN QUE LA DETONÓ
Pregúntate:
> ¿Tendrá sueño o cansancio?
> ¿Comió a deshoras o tiene hambre?
> ¿Ha estado solo por mucho tiempo o en un espacio que no le permite moverse libremente?
> ¿Recibió una orden o límite que le pudo generar incomodidad?

3 AYUDA A TRANSITAR Y RECONOCER LA EMOCIÓN
Si te muestra que necesita contacto físico, puedes abrazarle y arrullarle.

Si notas que no está preparado para escuchar o recibir un abrazo, tu sola presencia tranquila y en silencio puede ayudarlo a calmarse.

Valida sus emociones. Pon en palabras lo que identificas que está viviendo: «Parece que estás enojado porque no pudiste seguir jugando con tu amigo».

Si te agrade, puedes tomar distancia o decirle de manera tranquila: «No me gusta que me golpees, cuando te sientas listo, podemos conversar».

Si sientes impotencia o frustración, intenta respirar, retirarte a un espacio donde puedas calmarte o, incluso, pedir apoyo a otra persona cuidadora.

4 ESPERA EL MOMENTO ADECUADO
Una vez identifiques las señales de que es el momento de recibir tu abrazo o escucharte, pueden conversar.

5 ENTRENAMIENTO EMOCIONAL
Cuando pase la crisis, pueden hablar del tema y buscar estrategias para aprender a identificar y manejar las emociones.

Fuentes:

- Catalina Suárez. Psicóloga, magíster en Desarrollo, docente de Promoción y Prevención en salud mental, creadora de programas y proyectos en educación y crianza positiva para familias y colegios.
- Crianza positiva y conexiones inspiradoras, cuadernillo de trabajo para las familias de la red de colegios Cosmo Schools.

#ParaLosNiñosyNiñas... comprensión y la posibilidad de comportarse como niños



que sean
lo que
quieran
ser

¿Qué pasa cuando descubrimos nuestra verdadera pasión? Toda la vida podría cambiar, podríamos ser felices y adquirir el potencial para alcanzar mayores logros y bienestar. Esta es la historia de **Raquel Bernal Carmona**, quien descubrió su ‘elemento’ en la música y expande su horizonte en Cantoalegre, gracias al apoyo de su familia.

Raquel tuvo contacto con la música desde antes de nacer, cuando Isabel, su mamá, la escuchaba en su tiempo libre. Tenía ocho meses y ya tarareaba algunas canciones, cuando en la mayoría de los niños esto sucede a los 18 meses.

Un día, en un centro comercial, Raquel tarareaba una canción infantil de las que Isabel le ponía en casa. **En ese momento pasaba Ligia, una profesora de música que, sorprendida, notó su habilidad y les dijo a sus papás que la música podría ser su ‘elemento’, es decir, la actividad que la podía hacer feliz, producto de su posible pasión y talento.**

Sus papás, Isabel y Gabriel, decidieron llevarla a donde les había recomendado Ligia: Al Colegio de Música de Medellín y a Cantoalegre, una corporación cultural que por más de 30 años acompaña a más de 6.000 niños y niñas a través de la música para desarrollar sus habilidades y que sean felices.

Pensaban que esta podría ser una manera de potencializar algo que a Raquel le gustaba y se le daba de manera natural. Además, como habían decidido no tener más hijos, creían que podría ser otro espacio para socializar.

A los cuatro años, Raquel asistía a clases de estimulación musical y despertaba cada vez más su curiosidad. Quería aprender a tocar otros instrumentos, entonces pidió entrar a clases de piano.

Lo que parecía un asomo a la música, terminó conectando a Raquel con una pasión. De asistir una hora a la semana a su práctica musical, pasaron a ser cuatro. Además de las clases de piano, aprendió técnica vocal, a tocar el ukelele y la guitarra.

Sus papás, valoraban que Raquel fortaleciera sus habilidades técnicas en la música con varios instrumentos, pero la gestión de tiempo se estaba volviendo un desafío y esto los cuestionaba.

Retirarla de clases no era una opción porque veían lo fundamental que era la música para ella,

En tu infancia,
¿cómo te acompañaron en la
búsqueda de tu ‘elemento’?

pero tampoco sabían cómo hacer para transportarla y acompañarla en todo. Se dieron cuenta de que no podían seguir haciéndolo solos.

Fue así como buscaron ayuda en el resto de la familia, contaron la situación y su angustia al no dar abasto para ayudarla a cumplir con sus deseos porque también debían trabajar, cumplir con sus proyectos personales y profesionales.

Fue así como la abuela se ofreció a acompañarla a algunas clases y entre los cuatro organizaron horarios, se distribuyeron tareas y momentos para transportarla y estar con ella en sus clases. Tras un tiempo, hablaron también con Raquel para que priorizara algunas clases, pensando en su tiempo de descanso.

Para la familia de Raquel es fundamental ayudarla a expandir su horizonte, en lugar de preguntarle qué quiere ser cuando grande. Saben que descubrir el ‘elemento’ o aquello que nos apasiona y dedicarse a ello permite desarrollar la creatividad, alcanzar el bienestar y el éxito a largo plazo.

Así como para Raquel, Cantoalegre es un lugar en el que miles de niños y niñas han explorado y potencializado lo que más le gusta hacer, no necesariamente para dedicarse a ello en el futuro, pero sí para encontrar su tribu, reconocer un punto de partida en su viaje hacia la exploración de eso que los hace felices.



RECOMENDADO

¿Quieres conocer más acerca de la búsqueda de la verdadera pasión? puedes leer *El Elemento*, escrito por Ken Robinson, que puedes encontrar en nuestras bibliotecas Comfama. Escanea este código QR para encontrarlo.

Como adulto, ¿qué hago?

TODOS PODEMOS INFLUIR EN LA BÚSQUEDA DEL ‘ELEMENTO’ EN LA PRIMERA INFANCIA

Aprende a leer sus emociones e identificar qué le hace feliz

Comparte tiempo con él o ella

Ayúdale a perfeccionar sus talentos

Contribuye al cultivo de hábitos sanos en la primera infancia

Deja que trate de resolver sus problemas e inquietudes por sí mismo

Permítele estar triste o expresar sus emociones

Escúchale

#ParaLosNiñosyNiñas...
acompañamiento y empatía

Los niños merecen confianza

Cuando aprendiste a montar en bicicleta tus cuidadores confiaban en que te caerías, levantarías y, al final, lo lograrías. Algo así pasa con los niños y las niñas, quienes para ser autónomos necesitan explorar el mundo por su propia cuenta.

Anabel Hernández es psicóloga clínica, especialista en Infancia y Adolescencia, y nos habla del movimiento libre, una práctica que implementa con su hijo Alejandro y ahora la promueve como un método para fomentar la autonomía de los niños durante la primera infancia.

¿Qué necesitan los niños y niñas para empezar a descubrir el mundo por sí mismos?

Necesitan, primero, **confianza de los adultos en su potencialidad**, en que son seres sabios, llenos de ideas, iniciativa y voluntad, en que no hay mucho que enseñarles, sino que somos acompañantes de sus procesos.

Segundo, **un entorno seguro**, en el que los cuidadores dispongamos un espacio que no les genere riesgos. Tercero, **la libertad de movimiento**, porque a través de ella nos manifiestan sus necesidades y sus deseos cuando aún no pueden verbalizarlos. Los niños y niñas necesitan presencia permanente del adulto, pero no dirección ni intervención para desplazarse o llevar a cabo sus ideas.

¿Cómo implementas la pedagogía del movimiento libre con tu hijo?

Desde bebé, Alejandro siempre ha usado ropa cómoda que le permite moverse con soltura. En su etapa de bebé no usaba manoplas, medias, ni zapatos, con el objetivo de que pudiera reconocer y disfrutar su propio cuerpo, además de poder desarrollarse de manera más segura, pues **los pies descubiertos permiten mejores agarres, mayor equilibrio y menos caídas**.

¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO LIBRE EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?

Es una mirada de respeto y confianza. Fomenta la capacidad de seguir la propia guía, escucharse a sí mismo, conocer plenamente hasta dónde se puede llegar, identificar las posibilidades y las limitaciones.

Ilustración: @LuchoSalazar

Mi casa es un espacio que no está lleno de limitaciones, sino de posibilidades para él. En lugar de estarle diciendo que no se monte ahí, que no haga, que no toque, le proporciono otras opciones para resolver y acompañar su necesidad. Por ejemplo, le encanta, como a muchos niños, saltar en los muebles, entonces tenemos un colchón específico para que pueda jugar y evite hacerlo en nuestra cama o en el sofá.

¿Qué hábitos para la vida cultivan el movimiento libre?

Movimiento libre es pensamiento libre. Los niños que han experimentado que pueden explorar el mundo sin limitaciones externas reconocen que sus sensaciones, movimientos y reacciones son válidas. Eso les abre las puertas a cuestionar, escucharse y creer en ellos mismos, poner límites cuando sea necesario y tomar decisiones sin necesidad de responder a las expectativas de otras personas.

El movimiento libre fomenta la autonomía, que los niños puedan hacer cosas por sus propios medios, pero que también puedan pedir ayuda.

Como adulto, ¿qué hago?

SI QUIERES IMPLEMENTAR EL MOVIMIENTO LIBRE EN LA PRIMERA INFANCIA:

Anticípale cada acción en la que va a participar, por ejemplo, cargarle, cambiarle o bañarle.

Nombra y valida sus emociones sin juzgar sus acciones.

Propónle opciones alternativas, en vez de prohibir.

Despréndete de tus expectativas frente a los hitos de desarrollo como voltearse, gatear, caminar o hablar.

Dale pocos juguetes y mejor del tamaño de su mano, para que tengan dominio de los objetos con los que interactúan.

Adecúa espacios sin muchos objetos, colores y texturas, que les permitan explorar por sí mismos.

Prioriza la ropa cómoda, que les permita moverse, y los pies descalzos, que facilitan el agarre, el equilibrio y la seguridad mientras exploran.

¿Cómo les demuestras a los niños que confías en ellos?

#ParaLosNiñosyNiñas... confianza

¿Quisiste ser líder?

El dilema de si un líder nace o se hace se resuelve fácil: se acompaña. **Thiago Palacio**, de seis años y expersonero escolar, fue líder en la escuela porque primero lo fue en su casa.

A penas se bajó del transporte, que lo llevaba hasta su casa desde el preescolar, Thiago de cinco años dijo:

- Mamá, yo me quiero lanzar como personero.
- ¿Sí?
- Me quiero lanzar, dijo tirándose hacia atrás.
- Thiago, pero cómo así, lanzar cómo, explícame.
- Sí, yo me quiero tirar así porque la profe dijo que el que quisiera se podía lanzar de personero.

Entre risas, su mamá le explicó a qué se referían cuando en el preescolar les mostraron videos de la serie animada Daniel Tigre, les enseñaron a votar y les dijeron que hablaran con sus familias si querían lanzarse como personero o personera estudiantil.

Cuando entraron a casa, le hicieron una videollamada a su papá, quien desde el trabajo escuchó nuevamente todo el relato.

- ¿Ustedes me apoyan?, dijo Thiago.

Sus papás, Cindy y José Ricardo, aceptaron y le explicaron que esta era una responsabilidad muy grande. Tras una intensa campaña, Thiago finalmente ganó.

Orgullosa contaba que más niños lo saludaban, lo reconocían, se le acercaban a hablarle. Empezó a visitar entidades y tener una vida pública como líder escolar.

Al tiempo en que esto era una gran oportunidad para él, también implicaba retos para su familia. ¿Cómo acompañarlo adecuadamente? ¿cómo gestionar ese golpe de reconocimiento? ¿Podría convertirse en una persona egocéntrica y egoísta?

Para sus papás, el liderazgo de Thiago forja su personalidad y gracias a él fortalece su iniciativa y trabajo en equipo. Sin embargo, ser papás de un niño líder también trae el reto de poner límites. En casa tienen una mascota y tanto Thiago como su hermano mayor, Christopher, tienen responsabilidades en su cuidado.

- Thiago, se le acabó el agua a la perrita y es tu turno de servirle, dijo Cindy.
- Christopher, que le eche el agua a la perra!, gritó Thiago
- Un momento. Es tu turno y tú lo vas a hacer, le repitió su mamá.
- ¡Ay, mal!, renegó Thiago mientras ella esperaba a que efectivamente lo hiciera.

¿Cómo apoyas el liderazgo de niñas y niños que comparten contigo el día a día?

La misma escena se podía repetir cuando le pedían otras colaboraciones o que cumpliera responsabilidades específicas. Thiago había aprendido a delegar, pero, a veces, se le iba la mano.

Cuando alguna de estas situaciones se presenta, tanto Cindy como José, se detienen incluso entre los afares cotidianos, se inclinan para mirarlo directamente a los ojos, con un tono respetuoso hablan con él, le repiten su responsabilidad, le recuerdan que un líder da ejemplo y que debe hacerse cargo de sus tareas, por tediosas que puedan ser.

«Nosotros damos un apoyo consciente y por eso sabemos poner límites», dice Cindy. Tanto ella, como su esposo creen que el liderazgo de Thiago e incluso el de hermano que se manifiesta de otras maneras, no solo son cualidades natas o dependen exclusivamente de sus personalidades. Para ellos, el liderazgo infantil se da cuando un niño se siente reconocido, valorado, apoyado y escuchado por su familia.

Los liderazgos nacen y también se construyen. Requieren acompañamiento y apoyo para estimularlos, además de límites y correcciones cuando se están formando. Tomarse el tiempo para cultivarlos formará humanos más comprometidos, responsables y sensibles con las comunidades donde habitan.

Como adulto, ¿qué hago?

SI QUIERES APOYAR EL LIDERAZGO DE UN NIÑO O UNA NIÑA DE TU ENTORNO PUEDES:

Hacerlos sentir reconocidos y apoyados para no frustrar el liderazgo.

No hables por ellos

Escúchalos

Permíteles que tomen decisiones y puedan expresarse

No les hagas las cosas, propónles pensar en soluciones.



Organizaciones privadas que trabajamos por la primera infancia



¿Nos faltó alguna? Cuéntanoslo en este correo yeniferaristizabal@comfama.com.co para seguir trabajando en red por la primera infancia.