

Copos amorosos

Juegos terapéuticos navideños para
fortalecer el apego con los hijos





Bienvenidos

Hola! Mi nombre es Habie Serra.
Soy psicóloga, psicoterapeuta, artista y eterna
curiosa de nuevos aprendizajes que permiten
crecimiento personal.

Hoy en día, me especializo en brindar
acompañamiento psicoterapéutico bajo un
enfoque integrativo y sistémico. He tenido la
oportunidad de acompañar a niños y adolescentes,
personas y familias, en alcanzar mayor balance,
estabilidad emocional y realización.

He escrito este ebook con el objetivo de compartir
actividades terapéuticas que promueven la
conexión emocional, pero sobre todo, les voy
acompañando en **cómo** realizarlas, para un mayor
beneficio, **apego seguro** y diversión.





¿Para quién es este libro?



Este libro va dirigido a todos aquellos padres, madres, abuelos, cuidadores, etc. que estén interesados en conocer más sobre el apego seguro y cómo fortalecerlo con los niños.

Se comparten bases teóricas e información importante sobre el apego, sus diferentes tipos y elementos.

Copos amorosos también es para ti, si deseas conocer actividades para realizar con los pequeños y quieras sentirte acompañado en cómo realizarlas.

Además, las instrucciones y guías van dirigidas también para los niños, como si yo estuviera presente, acompañándolos. Se incluye en formato de video las instrucciones de cada actividad.

¡Disfruten del tiempo compartido!



Conoce más de los diferentes recursos terapéuticos, dando click en el siguiente [enlace](#).

ÍNDICE

Cada actividad tiene su magia...



1 EL APEGO SEGURO

5



2 CUENTA CUENTOS NAVIDEÑO

9



3 MEMORIA MUÑECOS DE NIEVE

13



4 POPURRÍ DE IDEAS CREATIVAS

18



El apego seguro

El **apego** es un constructo psicológico que involucra diversas dimensiones y teorías, entre ellos aspectos sistémicos y familiares. Principalmente se debe comprender que el concepto de apego no se relaciona con niveles de amor o cariño. El apego es un proceso de socialización y desarrollo infantil que está ligado a la relación del niño o niña con su cuidador y adulto encargado (Martínez, M. y García M.C, 2012).

El fortalecimiento del apego se relaciona con la seguridad, la cual dependerá de las respuestas del adulto ante las necesidades del niño. Asimismo, las respuestas conductuales del infante hacia el cuidador también tienen un impacto importante, por lo que se vuelve una dinámica recíproca que influye principalmente en su desarrollo emocional.

La sensibilidad del cuidador y la disponibilidad en atender las necesidades físicas y emocionales de los niños, son fundamentales para el establecimiento de los vínculos afectivos (Duarte, García, Rodríguez, y Bermúdez, 2016).

Tipos de apego

Existen varios tipos de apego, pero es importante distinguir tres tipos de conductas según el estado en la relación de seguridad.

- El apego seguro: se caracteriza por una angustia natural en situaciones que requieren separación del cuidador, pero calma al identificar factores de seguridad y cuidado. Asimismo, tranquilidad cuando el cuidador vuelve, mostrando una interacción cálida y de confianza.
- El apego inseguro evitativo: dentro de la interacción no se observa proximidad ni sensibilidad del adulto. Los niños pueden desarrollar patrones de conducta desfavorables ante situaciones novedosas o desconocidas. Se observa indiferencia del niño ante la presencia o separación del cuidador.

- Apego inseguro ambivalente: la característica principal es la angustia exacerbada por la separación del cuidador o dificultad para mantener la calma cuando éste se va o vuelve. Existen expresiones de angustia, enojo y preocupación.

“La figura principal de afecto sostenible está sincronizada a los ritmos del niño, atenta a los detalles de su comportamiento, comprensible a sus necesidades y consciente que su actuar sea consecuente”.

Frase inspirada en Bowlby, creador de la teoría del apego



Elementos

Partiendo de la frase anterior, podemos identificar que existen cuatro elementos fundamentales e importantes de aplicar a la hora de compartir y realizar actividades, cuyo objetivo sea fortalecer el apego seguro con nuestros hijos:

- Sincronizar con el ritmo de los niños
- Observar su comportamiento
- Comprender sus necesidades
- Actuar de forma consciente y consecuente a lo anterior.

En ocasiones, los niños, al sentir que sus necesidades emocionales no están siendo cubiertas o comprendidas, pueden mostrar conductas inesperadas. Al ser conductas emocionalmente incómodas e incoherentes con sus necesidades reales, es probable que provoquen cierto rechazo, confusión o frustración al cuidador. Por ejemplo, si se incrementan los berrinches, la necesidad real puede ser seguridad y conexión emocional, a pesar que los berrinches y gritos provoquen enojo y distancia en el adulto.

En esos momentos es cuando se debe fortalecer el vínculo afectivo y la seguridad en la conexión con el cuidador. Compartir momentos especiales con nuestros hijos permite fortalecer el vínculo y apego seguro y calibrar las conductas que puedan estar alterando la armonía y conexión. Más allá de compartir tiempo y realizar actividades, es fortalecer en los lazos emocionales, creando espacios de cuidado, atención, amor y emociones positivas.





Cuenta cuentos navideño

*Imaginación, validación
y observación mutua.*



Objetivo: reflejar al niño que el adulto y cuidador le observa de forma consciente y se reconoce sus cualidades, características y necesidades principales.

Reflexión: uno de los elementos más importantes al realizar esta actividad es poder estar presente, la escucha activa y reflejar que veo y conozco a la otra persona.

Instrucciones:

- Tener hojas de papel, lápices, crayones o marcadores.
- Quitar posibles distracciones como teléfonos y ubicarse en un lugar tranquilo y cómodo, de preferencia en una mesa.
- Leer las cartas que se presentan a continuación como guías de acompañamiento para realizar actividad.

Instrucciones

Hola, soy Habie y que feliz me siento de poder acompañarlos para realizar esta linda actividad juntos, que permite activar nuestra imaginación navideña.

Primero, les voy a pedir a cada uno que tome una hoja de papel. Observando a la(s) persona(s) con quien(es) estamos compartiendo esta actividad, dibujaremos un personaje navideño correspondiente a cada uno.

Por ejemplo, yo dibujaré un Santa, pensando en mi papa... yo seré una duendecilla. Al lado de cada personaje, vamos a escribir las tres características que más me gustan de cada personaje, es decir, de cada una de las personas que participan.

Al haber completado este primer paso, vamos a decirnos en voz alta lo que escribimos, pero de una manera especial.

1. Yo le diré a la persona las cosas que escribí que más me gustan, viéndolo a los ojos; por ejemplo: "lo que más me gusta de ti es que eres..."
2. La persona que escucha, deberá repetir lo que escuchó; por ejemplo: "escuché que lo que más te gusta de mi es ...".
3. Repetir la dinámica vice versa.

Luego, vamos a crear una linda historia e iremos dibujando los elementos más importantes ...



Como siguiente paso, vamos a imaginar un lugar mágico y seguro en donde se encuentran nuestros personajes. Por ejemplo: "Santa estaba en una pequeña cabaña en el polo norte, donde lo que más le gustaba era el fuego que lo hacía sentir cálido y también se sentía contento por la compañía de sus amigos los duendes". Dibujaré la cabaña con una chimenea.

Dejo que su creatividad los guíe y sigan agregando elementos especiales, ampliando la historia. Pueden ir agregando dibujos que acompañen su narración. Yo, le agrego a mi cuento que "a Santa y a la duendecilla le encantaba comer galletas con chispas de chocolate, chispas de risas y chismas de cosquillas". Por lo que dibujo galletas con chispas mágicas.

Los invito a ir creando y narrando esta historia en conjunto.

Ahora, les voy a pedir que me ayuden, ya que sucedió algo terrible. Los regalos que los diferentes personajes iban a recibir por navidad, se mezclaron. Los duendes no saben cuál es el correcto. Estos regalos no son juguetes, son regalos para el corazón: regalos según una necesidad, que luego nos harán sentir tranquilos, contentos, seguros o felices.

Por lo tanto, dibujaremos un regalo con un lindo empaque.



¡Aquí viene lo divertido!

Mutuamente tendremos que adivinar qué está empacado dentro de la caja de regalo. Una persona adivina y la persona que escucha deberá afirmar o negar. Por ejemplo, yo trataría de adivinar el regalo para el corazón que mi papá, diciendo así:

- Yo creo que tu regalo para el corazón es tranquilidad, porque disfrutas mucho descansar leyendo un libro.*
- O el regalo para el corazón es energía para ir a hacer deporte.*

Él me dirá si estoy en lo correcto o no.

Encontrar la necesidad de cada corazón será importante, pues estos regalos navideños son únicos. Luego, los invito a agregar un final a la historia. ¡El final que cada uno imagine será increíble!

Estaré feliz de escucharlo si desean compartírmelo a habieserra@gmail.com

Un fuerte abrazo

Habie





Muñecos de Nieve -Memoria-

*Rompecabezas para
alinear mente, corazón
y acción*



Objetivo: Equilibrar pensamientos, sentimientos y acciones, para fortalecer la seguridad interior, la validación y trabajo en equipo.

Reflexión: como se comparte al inicio de este libro, el apego nace de espacios de seguridad. Cuando existe un síntoma o un conflicto, perdemos la conexión y el apego puede volverse inseguro. Actuar de forma consciente y en balance es uno de los elementos importante para fomentar el apego. Es por eso la importancia de mantener un equilibrio entre nuestros pensamientos, emociones y acciones.

Instrucciones:

- a. Imprimir la hoja de círculos, preferiblemente en una hoja blanca gruesa.
- b. Recortar los círculos y preparar crayones y lápiz. Leer la carta con guía de acompañamiento para realizar actividad.
- c. Número de participantes: 2.

Observa el video de las instrucciones dando click en el botón:





¡Hola, nuevamente!

¿Listos para un juego de memoria único y diferente?

Este juego inicia con esta historia:

Había una vez, una familia de muñecos de nieve. Cada muñeco estaba formado por tres bolas blancas. La primera era su cabeza, donde estaban sus pensamientos e ideas. La segunda, la de en medio, guardaba su corazón y por lo tanto todo lo que sentía. La tercera era la base de su cuerpo y allí estaba la fuerza para hacer las cosas que se propusieran. Es importante que las tres bolas que conforman su cuerpo estén alineadas, para poder jugar, crecer y compartir lindos momentos.

Un día, hubo una tormenta y todos los muñecos de nieve se desplomaron por el viento. Necesito su ayuda para volver a formar a nuestros muñecos, ya que alineados, podrán encontrar soluciones amorosas para distintas situaciones.



Preparación del juego:

Colocar los 15 círculos boca abajo, formando columnas para jugar memoria. Es una memoria especial porque se juega formando equipo y no haciendo competencia.

El objetivo es localizar los 3 círculos correspondientes con el mismo símbolo para formar al muñeco de nieve.

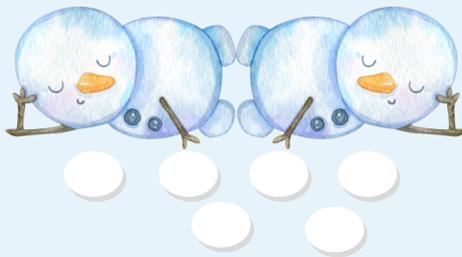
Paso 1

El jugador (1) elige y voltea un círculo. Dejarlo abierto para que el jugador (2) intente identificar un círculo con el mismo símbolo.

Si lo encuentra, dejarlo abierto y el jugador (1) en su próximo turno intentará encontrar la tercer pieza correspondiente. Al completar un muñeco con sus 3 piezas, reservarlo y pasar al paso 2.

Si no la encuentra, volver a colocar las piezas boca abajo y le toca nuevamente al siguiente jugador.

Por ejemplo: si yo volteo un círculo con el símbolo del copo de nieve, el siguiente jugador intentará identificar un círculo con el mismo símbolo. Trabajar en equipo hasta encontrar los 3 círculos con el símbolo de copo de nieve.



Paso 2

*Al completar un muñeco con los tres círculos del mismo símbolo, dialogar para identificar en equipo cuáles serían las respuestas correspondientes que alinean los **pensamientos + las emociones + las acciones** y completar los espacios en blanco.*

Recomendaciones

El objetivo de las frases a completar es poder apoyar a los niños en identificar pensamientos asertivos, emociones coherentes y acciones productivas. .

Comparto algunos ejemplos de cómo podrían completar las frases para cada muñeco de nieve. Aún así, el objetivo es que el niño, con su ayuda, pueda construir sus propias respuestas.

 Estoy preocupado que algo suceda, pero pienso que mi mamá siempre me cuida. Siento seguridad. Voy y le doy la mano. .

 Puedo estar pensando que mi mamá se enojó porque no me terminé la sopa. Y quizá siento tristeza y preocupación. Pero escribo o dibujo lo que siento y se lo explico a mamá o papá.

 Pienso que soy valiente cuando conozco a una nueva persona. Puedo sentirme nervioso o contento. Pero puedo sonreír y decirle “hola” con la mano.

 Creo que las visitas son amigos que les gusta compartir tiempo con nosotros. Me siento feliz porque alguien vino de visita. Entonces saludaré, jugaré y me portaré bien.

 Aunque sepa que todos tenemos nuestras propias actividades. Me siento triste cuando mamá se va a trabajar. Pero mientras regresa prepararé un juego para jugar juntos después.

Sugerencia adicional

Al finalizar, pueden darle vuelta a los círculos y pintarle a cada muñeco su cabeza, corazón y cuerpo. Las piezas pueden guardarlas para volver a jugar memoria cuando deseen

¡Disfruten mucho!

Habie



Imprimir la siguiente página
para realizar la actividad



CABEZA

Estoy preocupado que algo suceda, pero pienso.....



CORAZÓN

Siento...



BASE

¿qué hago?



CABEZA

Puedo estar pensando...



CORAZÓN

Y quizá siento...



BASE

Pero escribo o dibujo lo que siento y se lo explico a mamá o papá.



CABEZA

Pienso que soy valiente cuando conozco a una nueva persona.



CORAZÓN

Puedo sentirme...



BASE

¿Qué hago?



CABEZA

Creo que las visitas...



CORAZÓN

Me siento feliz porque alguien vino de visita



BASE

Entonces haré:



CABEZA

Aunque sepa que.....



CORAZÓN

Me siento triste cuando mamá se va a trabajar.



BASE

Pero mientras...





Popurrí de ideas creativas

Cada día es importante para fortalecer el vínculo y el apego



Las vacaciones, son un periodo de tiempo sin carga académica y disminución de rutinas, pero sobre todo son una época con una temática que puede tener muchos significados importantes. Por lo tanto, es una oportunidad de realizar actividades creativas. Lo indispensable es estar presente, ser creativo y conectar con la magia de cada infante.

Popurrí de sugerencias:

- Organizar un concierto de villancicos y comentar qué es lo que más les gusta de cada canción o encontrar un aprendizaje en la misma.
- Cada día, dentro de la bota navideña, dejar una nota con un mensaje importante, una felicitación, una adivinanza o un pequeño detalle.
- Hacer los adornos navideños con pequeñas manualidades.
- Cocinar galletas navideñas, agregando ingredientes simbólicos como las chispas de abrazos, risas o tranquilidad.

Popurrí de sugerencias:

- Hacer tarjetas para compartir con los seres queridos.
- Ver una película navideña, pero tomarse el tiempo para comentarla, y hacer preguntas, incitar a que los niños también hagan preguntas a los adultos.
- Escribirle la carta a Santa y como adultos hacerle una también. Modelar el pedir regalos para el corazón.

Lo más importante

Practicar la escucha activa, transmitir que estamos prestando atención y disfrutando de las actividades. Los niños sienten seguridad cuando los adultos disfrutan del juego con ellos. No se trata solo de entretenerlos, se trata de tener momentos que, sin importar su brevedad, estén llenos de goce y conexión mutua.

Así que es hora de conectar también con nuestro niño interior, estar presentes, y disfrutar de esta época navideña.

Un fuerte abrazo,





¿Cuál es el
siguiente paso?



 www.habieserra.com

 byhabieserra@gmail.com

 [by.habieserra](https://www.instagram.com/by.habieserra)

 [by Habie Serra](https://www.facebook.com/byHabieSerra)