The background of the page is a collage of children's drawings. The top half features a yellow sun-like drawing on the left and a red, spiky drawing on the right. The bottom half features a green drawing of a car on the left and a green drawing of a person on the right. The central text is overlaid on a blue rectangular area.

GUÍA DEL PROGRAMA SEMIPRESENCIAL

PARENTALIDAD POSITIVA:
GANAR SALUD Y BIENESTAR
DE 0 A 3 AÑOS

Título: GUÍA DEL PROGRAMA SEMIPRESENCIAL "PARENTALIDAD POSITIVA: GANAR SALUD Y BIENESTAR DE 0 A 3 AÑOS"

Edita: Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud. Consejería de Sanidad. Gobierno de Canarias.

Coordinación de la guía:

Juana María Reyes Melián. Servicio Canario de la Salud (DGSP)

Autores:

Enrique Callejas Castro. Universidad de La Laguna

María José Rodrigo López. Universidad de La Laguna

Colaboradores:

Carmen T. Pitti González. Servicio Canario de la Salud (DGSP)

Agustín Rafael Graffiña Logendio. Servicio Canario de la Salud (GAPTF)

María José García Mérida. Servicio Canario de la Salud (DGSP)

Diseño y maquetación:

Zeus Ruiz Socas

Impresión:

Imprenta Bonnet, S. L.

1ª Edición: enero 2021

ISBN: 978-84-09-26378-3

Depósito Legal: TF 7-2021

Aunque en esta publicación se utilizan términos en su acepción genérica masculina, los editores manifiestan su respeto al concepto de igualdad y género.

Todos los derechos están reservados. Se autoriza la reproducción y divulgación de esta publicación, a efectos de promoción de la salud, siempre que se haga sin ánimo de lucro ni finalidad comercial, citando la procedencia (editores, autores y año).

PRÓLOGO

“La parentalidad positiva es el comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación, que incluye el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño.”

Recomendación 19 del Comité de Ministros del Consejo de Europa (2006).

La Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias, a través del Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud, ha situado la promoción de la Parentalidad Positiva como una de sus líneas principales de intervención. La promoción del ejercicio de la parentalidad positiva contribuye a la salud y el bienestar integral de la infancia, en consonancia con la “Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud” (2014) del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

España ha adoptado el enfoque preventivo del apoyo parental desde el 2009 estableciendo en su día una colaboración entre el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP) con el apoyo de

expertos de Universidades Españolas, bajo la coordinación de la Universidad de La Laguna, y que continúa en la actualidad. La Recomendación del Consejo de Europa señala la responsabilidad de los Estados Miembros de brindar el apoyo parental desde un enfoque multisectorial, en el que el ámbito sanitario constituye un escenario clave para el desarrollo de una estrategia de prevención universal.

Un equipo interdisciplinar, desde la experiencia de años de trabajo en esta área, ha realizado la presente “Guía del Programa Semipresencial de Parentalidad Positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años” destinado al apoyo a las familias, con el fin de que se constituyan en agentes promotores de la salud de sus hijos e hijas en esta etapa temprana de su desarrollo.

La presente Guía persigue un doble objetivo:

- Promover la idea de que la Parentalidad Positiva requiere acciones de apoyo que deben ser abordadas desde el ámbito sanitario, entre otros.
- Facilitar un recurso para que los profesionales sanitarios puedan proporcionar un apoyo parental adecuado, por medio de prácticas basadas en la evidencia.

Por último, considero que es importante señalar que el programa “Parentalidad positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años” forma parte de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud, y puede constituir un fuerte impulso para que los Centros y Servicios de la red sanitaria canaria se sitúen

en la primera línea de las experiencias que se llevan a cabo a nivel nacional.

En definitiva, la presente Guía, se muestra como un recurso con base científica que pretende apoyar a las familias canarias en la crianza y la educación de sus hijos e hijas y, por ende, contribuir a la mejora de la salud y el bienestar infantil.

Blas G. Trujillo Oramas
Consejero de Sanidad del Gobierno de Canarias



In memoriam

La presente Guía está dedicada a nuestra pediatra Catalina Santana Vega, impulsora de los programas de Parentalidad Positiva en Canarias, amiga y compañera a la que seguimos echando de menos cada día.



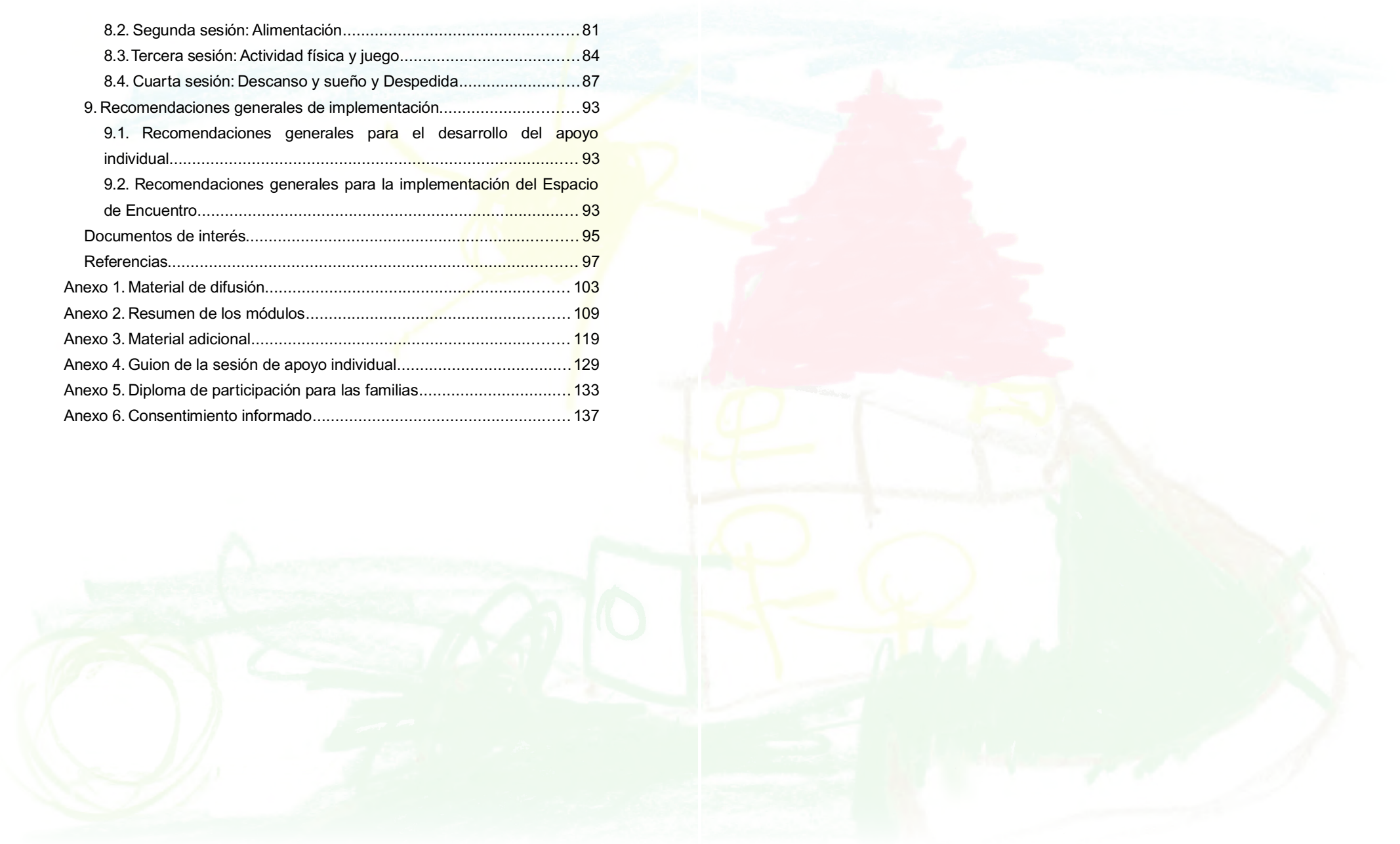
Agradecimientos

Los autores agradecemos el interés e impulso en la promoción y desarrollo de esta iniciativa al Área de Promoción de la Salud del Ministerio de Sanidad, y al Servicio Canario de la Salud: a la Dirección General de Salud Pública, a la Dirección General de Programas Asistenciales, a la red de Atención Primaria, a las Gerencias de Atención Primaria, y a los/as profesionales y familias que participaron en la primera edición del programa.

ÍNDICE

Presentación.....	21
1. Introducción.....	25
2. Justificación y objetivos de la Guía.....	31
Parte 1. Descripción de la versión semipresencial.....	35
3. Características de la versión semipresencial.....	37
3.1. Objetivos.....	37
3.2. Perfil de destinatarios.....	37
3.3. Componentes.....	38
El curso a distancia.....	38
El apoyo grupal.....	40
El apoyo individual.....	41
3.4. Metodología.....	41
3.5. Perfil y papel de la persona dinamizadora.....	43
4. Fases y acciones a realizar para la puesta en marcha.....	47
4.1. Fase de preparación.....	48
4.1.1. Formación profesional.....	48
4.1.2. Coordinación.....	49
4.1.3. Captación de las familias.....	50
4.2. Fase de aplicación.....	53
5. Barreras y facilitadores para la implementación de Buenas Prácticas.....	57
Parte 2. Desarrollo de los contenidos de la versión semipresencial.....	61
6. Desarrollo del curso a distancia GSB.....	63
7. Desarrollo de la sesión de apoyo individual.....	69
8. Desarrollo de las sesiones de apoyo grupal: el Espacio de Encuentro.....	75
8.1. Primera sesión: Presentación y Vínculo del apego.....	76

8.2. Segunda sesión: Alimentación.....	81
8.3. Tercera sesión: Actividad física y juego.....	84
8.4. Cuarta sesión: Descanso y sueño y Despedida.....	87
9. Recomendaciones generales de implementación.....	93
9.1. Recomendaciones generales para el desarrollo del apoyo individual.....	93
9.2. Recomendaciones generales para la implementación del Espacio de Encuentro.....	93
Documentos de interés.....	95
Referencias.....	97
Anexo 1. Material de difusión.....	103
Anexo 2. Resumen de los módulos.....	109
Anexo 3. Material adicional.....	119
Anexo 4. Guion de la sesión de apoyo individual.....	129
Anexo 5. Diploma de participación para las familias.....	133
Anexo 6. Consentimiento informado.....	137



PRESENTACIÓN

La Dirección General de Salud Pública de la Comunidad Autónoma de Canarias ha incorporado el apoyo parental en la red de Atención Primaria como un espacio idóneo para ofrecer recursos a las figuras parentales por su cercanía en este periodo vital (embarazo y primeros años de vida). Dicho apoyo parental ha tomado como base el Programa Semipresencial "Parentalidad positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años".

El programa se ha integrado dentro del Plan de Salud Mental de Canarias (2019-2023), en la línea estratégica 1 de Promoción y Prevención se incluye como factor de protección de la salud, en los determinantes individuales y relacionados con la familia. Asimismo, en esta línea estratégica se incluye como objetivo nº 3 promocionar el bienestar emocional de la mujer, en el embarazo, la parentalidad positiva y la calidad del vínculo afectivo con las figuras parentales; entre sus objetivos (3.4, 3.5, 3.6 y 3.7) destacan la formación presencial y online de figuras parentales, los colectivos sanitarios, sociosanitarios y docentes. Entre estos objetivos también incluye la realización de campañas preventivas poblacionales, resultando destacable la Campaña del Día Mundial de la Salud (2019), que en Canarias se vinculó a la "Parentalidad Positiva: ganar en salud y bienestar de 0 a 3 años". Disponible en: <https://bit.ly/3er5oYT>

Por otra parte, el Programa de Salud Infantil (2007) del Servicio Canario de la Salud señala la importancia de que los profesionales de atención primaria apoyen a las familias de manera general e individualizada en su labor de crianza y educación:

El profesional sanitario debe tener en cuenta su situación privilegiada para acompañar y asesorar a las familias durante el crecimiento de sus hijos e hijas en el entorno más próximo de la consulta mediante programas de educación parental basados en evidencia y actividades de promoción de la salud en el seno de la comunidad (jornadas de salud, charlas, cursos en escuelas, asociaciones...). (p. 8)

Como base para la elaboración de esta Guía, se llevó a cabo una experiencia piloto durante los años 2018 y 2019 en la red de Centros de Atención Primaria de las islas de Tenerife y Gran Canaria, contando con la colaboración y el apoyo de la Universidad de La Laguna. Las Áreas de Trabajo Social de las Gerencias de Atención Primaria, fueron las encargadas de informar a las direcciones de las Zonas Básicas de Salud sobre la experiencia, y de elaborar un listado con aquellos centros que estaban interesados en participar. Además, las Áreas de Trabajo Social realizaron una labor de seguimiento durante la experiencia. El Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública, colaboró en las fases iniciales del programa, apoyó las acciones de difusión de los resultados y editó los materiales impresos del programa. Por último, las direcciones de las Zonas Básicas de Salud facilitaron la organización de las acciones con las familias, que fueron

desarrolladas por los propios profesionales de los Centros de Atención Primaria. Del éxito de la experiencia da cumplida cuenta la participación voluntaria de 20 centros, 65 profesionales y 211 familias.

Esta experiencia ha proporcionado una base sólida de recomendaciones que quedan recogidas en el contenido de la presente Guía para facilitar la aplicación del Programa semipresencial “Parentalidad positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años” al conjunto de la red sanitaria de Canarias y a nivel nacional, todo ello con el fin de asegurar un apoyo de calidad a todas las familias y que redundará en pro de nuestros más pequeños.

José Juan Alemán Sánchez
Director General de Salud Pública

1. INTRODUCCIÓN

La promoción del desarrollo en los primeros años de vida es clave para la salud y el bienestar infantil. Durante esta etapa la estructura y funciones del cerebro infantil sufren cambios importantes debidos al ambiente prenatal, perinatal y posnatal de crianza que sientan las bases de un buen desarrollo físico, cognitivo y socioemocional (1). Debido a la alta plasticidad cerebral a estas edades, las experiencias positivas que proporcionan las figuras parentales (madre, padre, tutor/a, cuidadores a cargo) en el entorno familiar son factores de protección que promueven la salud y el bienestar emocional de los niños y niñas (2). Con su ayuda se estructuran tendencias actitudinales y comportamentales esenciales para una adecuada salud física y mental con influencia en el desarrollo personal, educativo y social a lo largo de la vida (3)(4).

Ahora bien, la tarea parental no debe quedar como una responsabilidad exclusiva de la familia, sino que se deben potenciar las fortalezas y los recursos que ésta posee mediante la corresponsabilidad de la sociedad y el ofrecimiento del apoyo necesario. De hecho, es necesario llevar a cabo políticas públicas de salud que tengan como una de sus líneas prioritarias el apoyo a las figuras parentales, dado su papel crucial en el desarrollo infantil en esta primera etapa (5). Dichas políticas coinciden con la Recomendación del Consejo de Europa sobre Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva (6) que sitúa el foco preventivo del bienestar

infantil en el desarrollo de relaciones positivas entre las figuras parentales y los niños y niñas, considerando que este es el mejor modo de proteger y preservar sus derechos, así como de promover su bienestar y desarrollo integral.

Acorde con las evidencias científicas y la política europea de infancia y familia, el Sistema Nacional de Salud (SNS), en el marco de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención de la Enfermedad en el SNS (7), ha reconocido la importancia de ofrecer a todos los niños y niñas un buen comienzo en la vida. El bienestar emocional en la primera infancia se ha considerado como área principal de promoción de la salud en esta etapa. Dentro de ella, la Parentalidad Positiva ha sido una de las cinco intervenciones seleccionadas para canalizar la consecución de dicho objetivo estratégico. Como acción prioritaria, y con el fin de proporcionar recursos de formación y capacitación dirigidos a las figuras parentales, se ha subvencionado el programa "Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 años" (en adelante GSB), en su versión a distancia y presencial, encargando su elaboración a un equipo de investigación de la Universidad de La Laguna (8). Asimismo, se ha facilitado la formación a distancia en dicho programa de los profesionales del ámbito sanitario en Atención Primaria (AP) relacionados con la salud infanto-juvenil (áreas de pediatría), dado su papel esencial en la mejora de las capacidades parentales en el cuidado y la educación de sus hijos e hijas.

Desde enero de 2017, la versión a distancia del programa GSB está disponible en la plataforma <http://aulaparentalidad-msssi.com>. El curso a distancia aborda cuatro áreas esenciales para un buen

comienzo en la vida: el vínculo del apego, la alimentación, la actividad física y el juego, y el descanso y el sueño. Esta acción formativa ofrece información práctica y con un formato audiovisual, muy ameno para ilustrar los principales hitos de desarrollo y escenarios educativos en este periodo vital. Durante este tiempo se ha realizado una evaluación del grado de satisfacción del curso a distancia GSB en 350 figuras parentales y 249 profesionales, encontrando altos niveles de satisfacción en ambos grupos (9). Sin embargo, este estudio también reveló que el curso a distancia presentaba algunas limitaciones como estrategia de prevención universal, ya que el perfil de personas que accedían espontáneamente era el de madres con un nivel educativo alto y residentes en áreas urbanas. Además, la tasa de finalización del curso se encontraba por debajo de lo esperado (9).

Para dar respuesta a estas limitaciones del uso exclusivo del curso GSB a distancia, la Dirección General de Salud Pública del Servicio Canario de la Salud de la Comunidad Autónoma de Canarias, con el acuerdo del Área de Promoción de la Salud del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS), se ofreció a apoyar la puesta a punto de una versión semipresencial del programa GSB. Se planificó llevar a cabo una experiencia piloto en la red de AP con el fin de poner a prueba los beneficios de esta opción semipresencial frente a su uso exclusivamente a distancia. Dicha experiencia piloto fue encargada al mismo equipo de investigación de la Universidad de La Laguna que había evaluado el curso GSB a distancia. Dicho equipo concertó reuniones de coordinación con la Dirección General de Salud Pública y su Servicio de Promoción de la Salud, así como con la Dirección

General de Programas Asistenciales y sus Gerencias de AP de Tenerife y Gran Canaria. El objetivo de estas reuniones fue diseñar un plan para diseminar el proyecto, seleccionar adecuadamente los centros participantes, y evaluar e integrar de forma efectiva la experiencia de implementación de la versión semipresencial en los Centros de AP. La experiencia estuvo coordinada y supervisada en todo momento por el equipo de investigación de la Universidad de La Laguna.

Esta experiencia piloto de la versión semipresencial contemplaba la posibilidad de ofrecer a los centros participantes tres niveles progresivos de acción (cada nivel incluía las acciones del anterior) para poner a prueba su efectividad:

- **Nivel 1:** acciones de difusión del curso a distancia GSB por medio de carteles y trípticos informativos.
- **Nivel 2:** sesiones grupales con las familias para reforzar sus contenidos.
- **Nivel 3:** apoyo individual durante la consulta médica, para establecer un contacto más estrecho con las familias y favorecer su participación en los grupos.

La experiencia se llevó a cabo durante los años 2018 y 2019 con la participación voluntaria de 20 Centros de AP, 65 profesionales y 211 familias. Para no sesgar los resultados, la asignación de los tres niveles a los centros se realizó de modo aleatorio entre los centros que aceptaron participar.

Tras una rigurosa y amplia evaluación, los resultados mostraron que el curso a distancia combinado con actividades grupales y el apoyo individual (nivel 3) contribuía significativamente a la viabilidad, satisfacción y efectividad del programa, en comparación con solo el curso a distancia del nivel 1 o con la versión conjunta a distancia y grupal del nivel 2 (10). Las figuras parentales del nivel 3 alcanzaban, tras recibir esta versión semipresencial, una percepción más favorable de sus capacidades como padres y madres, y realizaban con mayor frecuencia actividades promotoras de la salud en las cuatro áreas. Además, se superaron las limitaciones de la versión a distancia ya que los perfiles sociodemográficos de las familias eran más diversos y éstas completaban en mayor medida el curso a distancia. Por último, se realizó un tercer estudio de evaluación que recogió los puntos de vista de una muestra de 31 profesionales sanitarios entre los que participaron en la experiencia, proporcionando claves fundamentales para mejorar la forma de implementar la versión semipresencial y modos de superar las principales barreras surgidas.



2. JUSTIFICACIÓN Y OBJETIVOS DE LA GUÍA

La justificación de esta Guía viene dada por la necesidad de que los profesionales sanitarios impliquen a las familias en la promoción de la salud infantil como señala el Modelo Centrado en la Familia (11). Este modelo se caracteriza por lograr una relación profesional-familia basada en el respeto y el intercambio de información, en la que ambas partes colaboran para compartir la responsabilidad de la atención a la salud del niño/a. Sin embargo, a pesar del decidido apoyo a este modelo, la falta de consenso sobre cómo llevarlo a cabo (12) hace necesario proporcionar fórmulas que lo concreten.

En esta Guía, a través de la versión semipresencial del programa GSB, se proporcionan recursos y herramientas basados en la evidencia, alineados con las Buenas Prácticas en el enfoque de la Parentalidad Positiva (13) para que los profesionales puedan llevar a cabo dicha colaboración con las familias. Asimismo, la presente Guía se ha nutrido de los resultados de las evaluaciones realizadas al programa GSB en su modalidad semipresencial e incorpora las recomendaciones aportadas por los propios profesionales para su puesta en marcha.

La Guía tiene como objetivo general introducir el apoyo sistemático, y basado en evidencia de las figuras parentales en los servicios sanitarios de AP y hospitalaria, mediante la aplicación de la versión semipresencial del programa GSB. Con ello se pretende

desarrollar una práctica preventiva innovadora, que toma como eje inspirador el enfoque de la Parentalidad Positiva, para favorecer el establecimiento de una protección temprana para la infancia de 0 a 3 años que cubra tanto la población general como la vulnerable.

Este objetivo general se concreta y complementa con los siguientes objetivos específicos:

- Asegurar una aplicación fidedigna, viable y adecuada al contexto de la versión semipresencial de GSB.
- Identificar y difundir las buenas prácticas profesionales en dicha aplicación, promoviendo la formación y el intercambio de experiencias.
- Facilitar desde el Programa de Salud Infantil, en cada consulta establecida en los primeros años de vida, las recomendaciones adecuadas para promover el vínculo de apego y rutinas saludables así como identificar las necesidades más específicas de apoyo para la familia.
- Promover la coordinación entre servicios sanitarios, educativos y sociales, destinados a la infancia temprana para posibilitar su aprovechamiento como estrategia de prevención.

Como se trasluce en sus objetivos concretos, la Guía aspira a ser una herramienta que permita identificar y desarrollar aquellas habilidades profesionales requeridas para la adecuada aplicación de la versión semipresencial GSB. Asimismo, en la Guía se tienen en cuenta aquellos aspectos organizacionales del servicio que influyen en el adecuado ejercicio de esta faceta preventiva por parte del o la

profesional, y que son claves para lograr la correcta aplicación de la versión semipresencial.

Estamos convencidos de que el uso de la Guía es una oportunidad para generar un proceso de formación interna, participativa y compartida que permita un fortalecimiento personal y colectivo en este espacio preventivo. En este sentido, la Guía puede ser un instrumento para favorecer la propia transmisión de las buenas prácticas, al promover un lenguaje compartido que sea comprensible por profesionales con diversos perfiles disciplinares y que trabajan en el mismo o en distintos servicios. Por último, la Guía aspira a ser igualmente aplicable tanto en servicios públicos de atención a la infancia y familias, como en asociaciones profesionales y fundaciones, ONGs, o empresas de servicios, por citar algunos ejemplos del campo de aplicación.





PARTE I

DESCRIPCIÓN DE LA VERSIÓN SEMIPRESENCIAL



3. CARACTERÍSTICAS DE LA VERSIÓN SEMIPRESENCIAL

3.1. OBJETIVOS

El objetivo principal del programa GSB es contribuir a la capacitación parental según los principios de la Parentalidad Positiva para la promoción de una adecuada vinculación afectiva y estilos de vida saludables en la familia, como factores protectores clave para el bienestar emocional de los niños y niñas, desde el nacimiento hasta los tres años. Asimismo se trabajan los siguientes objetivos específicos:

- Que las figuras parentales conozcan las habilidades infantiles en cada momento de su desarrollo y sepan satisfacer sus necesidades.
- Que aprendan estrategias para la estimulación y apoyo de dichas habilidades durante las rutinas diarias.
- Que estén satisfechos como madres y padres, y desarrollen seguridad y confianza en sus labores de cuidado y educación.

3.2. PERFIL DE DESTINATARIOS

Figuras parentales que sean los responsables del cuidado y la educación del niño o de la niña en la primera etapa de su desarrollo de 0 a 3 años. Esta versión semipresencial está especialmente diseñada para la población general, y para aquellas familias que por su situación concreta se beneficien especialmente del apoyo

adicional de acciones presenciales para la realización del curso a distancia. De forma que se pueda desarrollar como estrategia de prevención universal dando también lugar a su aplicación en perfiles familiares más diversos.

3.3. COMPONENTES

La versión semipresencial del programa GSB consta de tres componentes: el curso a distancia, el apoyo grupal y el apoyo individual (Figura 1).

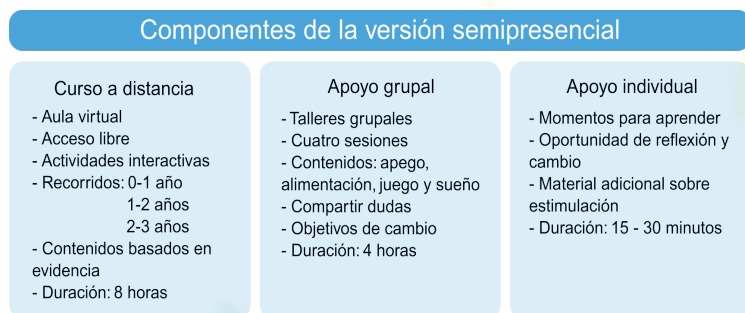


Figura 1: Componentes de la versión semipresencial del programa GSB.

El curso a distancia

El curso a distancia se encuentra alojado en una plataforma de Moodle de acceso libre (<http://aulaparentalidad-msssi.com>). Consta de cuatro módulos relativos a la formación del vínculo del apego en el niño/a, la alimentación, la actividad física y el juego y el descanso y el sueño. Estos módulos complementan los objetivos específicos del Programa de Salud Infantil (14), destinados a fomentar el apego

mediante la lactancia materna exclusiva durante el primer semestre de vida del niño y si no es posible con la lactancia artificial potenciando un adecuado contacto piel con piel (Objetivo 2) y promover la incorporación de conocimientos, actitudes y hábitos positivas y preventivas para la salud infantil en las figuras parentales (Objetivo 2). Dentro de cada módulo, los participantes pueden elegir el itinerario evolutivo que deseen: de 0 a 1 año, de 1 a 2 años o de 2 a 3 años (Figura 2).

El curso presenta diferentes actividades interactivas con vídeos y viñetas, en las que aprenden las habilidades infantiles de cada edad y reflexionan sobre las diferentes actitudes y comportamientos parentales, y sus consecuencias sobre el desarrollo infantil. Tiene una duración aproximada de ocho horas pero puede hacerse de modo interrumpido, y retomarse en otros momentos.

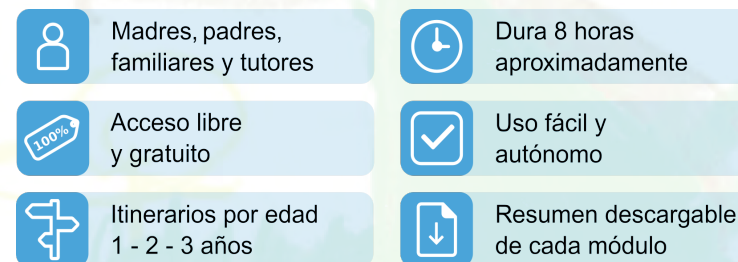


Figura 2: Características del curso a distancia GSB.

En suma, el contenido del curso GSB da respuesta a las principales necesidades de apoyo e información que tienen las figuras parentales durante los primeros años de crianza. Además,

frente a la sobreinformación o desinformación a las que están expuestas las familias, el curso presenta un conjunto de materiales basados en evidencias sintetizados y ordenados.

El apoyo grupal

El apoyo grupal a las familias se desarrolla a través de cuatro sesiones presenciales llamadas Espacios de Encuentro. Las sesiones tienen lugar en las instalaciones del propio Centro de AP o Servicio, tienen por objetivo fomentar la realización del curso a distancia, y reforzar la reflexión sobre la experiencia propia de la familia y la propuesta de objetivos personales de cambio. El Espacio de Encuentro tiene un aforo máximo de 15 familiares. Está dirigido principalmente a padres, madres y otros familiares de niños y niñas de edades comprendidas entre 0 y 3 años que hayan recibido el apoyo individual, y hayan iniciado o vayan a comenzar el curso a distancia. El Espacio de Encuentro se estructura en cuatro sesiones semanales de una hora de duración, cada una correspondiente a actividades basadas en cada uno de los cuatro módulos del curso a distancia. Se recomienda que las cuatro sesiones se lleven a cabo en cuatro semanas de modo consecutivo (Figura 3).

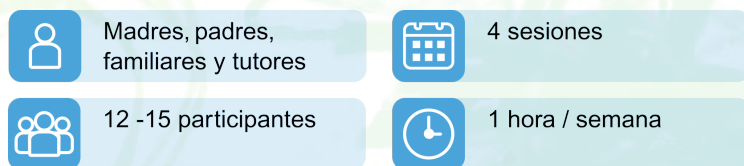


Figura 3: Características del apoyo grupal en el Espacio de Encuentro con las familias.

El apoyo individual

El apoyo individual se desarrolla en el contexto de una cita programada en la propia consulta del Centro de AP o del Servicio. Los objetivos son presentar el curso a distancia como recurso útil de apoyo parental, invitar a las familias a las sesiones grupales, profundizar sobre algún aspecto que haya surgido y resolver las dudas de la familia y fomentar la reflexión compartida sobre sus fortalezas como padres/madres y lo que les gustaría mejorar como objetivos de cambio. En el apoyo individual participan el padre, la madre (o ambos) u otro familiar que esté presente habitualmente en el cuidado del niño o niña. La sesión de apoyo individual se realiza antes de comenzar las acciones de la versión semipresencial y tiene una duración de entre 15 y 30 minutos (Figura 4).

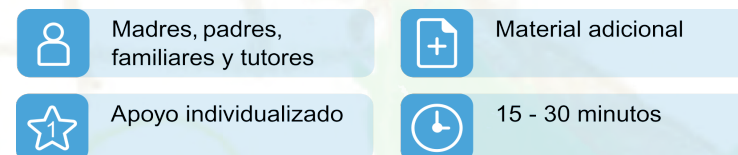


Figura 4: Características del apoyo individual.

3.4. METODOLOGÍA

La versión semipresencial de GSB se fundamenta en la metodología experiencial, la cual ha demostrado su efectividad tanto en programas presenciales (15) como a distancia (16). Frente a otras metodologías tradicionales como la académica, en la que se presenta un contenido a través de charlas, o la técnica que explica

una forma de educar (la “ideal”) sin tener en cuenta el punto de vista de la familia y las condiciones del niño o niña, la metodología experiencial pretende ayudar a las familias a observar situaciones cotidianas, a repensar su práctica educativa, a reflexionar sobre las consecuencias de sus acciones y a proponerse objetivos personales de cambio para ir mejorando su actuación como agentes promotores de salud (17).

Principios de la metodología experiencial:

- Promover la interpretación de situaciones de la vida cotidiana para que las figuras parentales las reconozcan y repiensen su práctica diaria.
- Generar un nuevo conocimiento cotidiano a partir de la observación de distintas realidades familiares.
- Conseguir que las figuras parentales se sientan protagonistas y satisfechas con su tarea educativa, centrándose en fortalecer la confianza en sus capacidades.
- Introducir reflexiones sobre el modelo educativo propio, consecuencias en el niño o niña y adquirir compromisos de cambio.

El curso a distancia ofrece la observación de alternativas a través de actividades como la presentación de vídeos o viñetas. Asimismo, invita a las familias a reflexionar sobre las consecuencias de las diferentes actitudes y comportamientos parentales sobre el desarrollo de los niños y niñas. Por su parte, el apoyo presencial (individual y grupal) invita a los participantes a analizar en profundidad su propia experiencia y a establecer metas personales.

En definitiva, la combinación del curso a distancia con las acciones presenciales está destinada a cumplir todas las fases y los componentes de la metodología experiencial (Figura 5) para conseguir la máxima efectividad en la aplicación del programa.

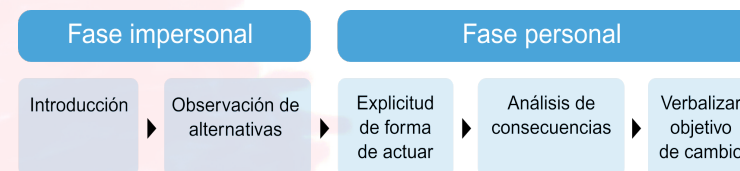


Figura 5: Proceso del modelo experiencial.

3.5. PERFIL Y PAPEL DE LA PERSONA DINAMIZADORA

La versión semipresencial del programa GSB puede ser dinamizada por cualquier profesional de pediatría/enfermería pediátrica, matrn/a, o trabajador/a social del Centro de AP o del Servicio.

En la metodología experiencial, aunque se da el máximo protagonismo a las familias, resulta crucial el papel del o la profesional como persona dinamizadora. En la misma sesión puede haber dos personas, siempre que tengan claro el papel de cada una, y su actuación complete y vaya en consonancia la una con la otra. La persona facilitadora debe cumplir las siguientes funciones para dinamizar la sesión.

Funciones de la persona dinamizadora en la metodología experiencial:

- Construye el conocimiento del grupo, sin dar la impresión de que es la única que sabe y conoce las soluciones a todo.
- Invita a la negociación y a la búsqueda de consenso entre los participantes.
- Proporciona pistas para que los participantes planteen respuestas a sus problemas, y cuida que todos los que quieran puedan aportar.
- Tiene en cuenta sus ideas y prácticas de cuidado y educación, y les apoya en el proceso de cambio.
- Ayuda a los participantes a encontrar su propio modelo educativo, a partir de la Parentalidad Positiva como hoja de ruta.
- Apoya la iniciativa personal y refuerza los sentimientos de competencia en su tarea de ser madre, padre o cuidador/a.



Para ello, se deben emplear diferentes estrategias comunicativas como las preguntas creativas (p. ej. “si les pasara “x”, ¿cómo lo solucionarían?”) o las intervenciones de consenso, en las que se resuman las ideas del grupo y se subrayen los puntos comunes. Además, se debe transmitir una escucha activa a través del lenguaje verbal y del lenguaje no verbal. Para fomentar la participación, se pueden circular las intervenciones animando a que las familias se realicen preguntas y se respondan entre sí, siempre apoyadas y guiadas por la persona dinamizadora. Puesto que en las actividades de la metodología experiencial se generan multitud de ideas y se exponen diferentes puntos de vista, es importante que dicha persona resuma lo hablado y realice una devolución de forma breve y ordenada. A continuación, presentamos un esquema en el que se recogen los principios de circular preguntas, resumen y devolución (Figura 6).

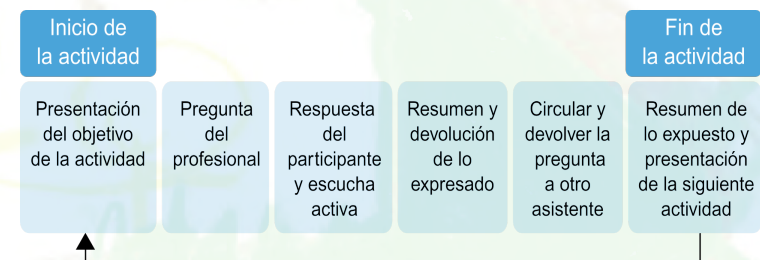


Figura 6: Posible dinámica comunicativa en las actividades fundamentadas en la metodología experiencial.

4. FASES Y ACCIONES A REALIZAR PARA LA PUESTA EN MARCHA

Para implementar la versión semipresencial del programa GSB es necesario desarrollar una serie de acciones divididas en dos fases. La Fase de Preparación que se lleva a cabo antes de la puesta en marcha del programa, consistente en la formación del profesional, la coordinación de las acciones preparatorias y la captación de las familias. La Fase de Aplicación comienza cuando ya se cuenta con los participantes que desean asistir al programa. Se trata de desarrollar el apoyo individual en consulta y las sesiones grupales, contando con el apoyo del curso a distancia.



A continuación se presenta un esquema con las dos fases y las acciones que conllevan (Figura 7). En dicho esquema se presentan las líneas generales a seguir, si bien se pueden realizar ligeras adaptaciones de acuerdo con el funcionamiento particular de cada centro o servicio.



Figura 7: Fases y acciones para la aplicación de la versión semipresencial del programa GSB.

4.1. FASE DE PREPARACIÓN

4.1.1. Formación profesional

La formación es un componente fundamental de la implementación que permite a los y las profesionales aplicar el programa GSB de forma fidedigna de acuerdo con su estructura y principios. Por ello, para el desarrollo de la versión semipresencial se debe realizar una capacitación presencial de seis horas complementada con la lectura en profundidad de esta Guía y la

realización de los tres itinerarios de edad del curso a distancia, por parte del propio profesional. Esta formación es altamente recomendable, incluso para aquellos profesionales con experiencia en la puesta en marcha de actividades presenciales grupales, para poder profundizar sobre la metodología experiencial.

4.1.2. Coordinación

La puesta en marcha exitosa de la versión semipresencial depende en gran medida de la coordinación que se lleve a cabo para su desarrollo. En este sentido, la coordinación se articula en torno a cuatro ejes principales:

- Coordinación interna de la Dirección del Centro de Salud o del Servicio con las personas dinamizadoras: la puesta en marcha del programa necesita la implicación activa de la dirección del Centro o Servicio. En primer lugar, la dirección debe conocer el programa, y reconocer su papel en la prevención y promoción de la salud, dentro de la oferta que plantean. Además, la Dirección es la responsable de facilitar a los profesionales los recursos personales, temporales y materiales para la puesta en marcha de las acciones con las familias. Así, debe facilitar la sustitución de la(s) persona(s) dinamizadora(s) durante el desarrollo de las sesiones, tener en cuenta el tiempo de coordinación y preparación que requieren (captar familias, familiarizarse con el material, preparar las sesiones, etc) dentro del horario laboral y la cesión de un espacio adecuado y de recursos multimedia (p. ej. ordenador y proyector) para el “Espacio de Encuentro”.

- Coordinación interna de las personas dinamizadoras con el resto de profesionales del Centro o del Servicio: sirve principalmente para colaborar en el plan de difusión y captación capaz de llegar a la población diana a través de diferentes vías, en este caso, a través de los canales de difusión del centro y del resto de consultas del propio Centro o Servicio.
- Coordinación externa con otros Centros o Servicios de la zona: esta se desarrolla principalmente para ampliar la captación de familias con el fin de que el programa tenga un alcance universal y llegue también a familias en vulnerabilidad psicosocial. Se recomienda establecer contacto con los Médicos de Familia y Comunitaria, con las Escuelas Infantiles de la zona y con los Servicios Sociales y Sanitarios Municipales, para informarles del programa que se va a desarrollar y solicitar su colaboración en la captación de familias. Además, sirve para visibilizar e integrar el programa en la red de servicios de la zona.

En definitiva se trata de trazar un plan que recoja quién va contribuir al desarrollo del programa, delimitar quién va a desarrollar cada función (p. ej. captación, desarrollo de las sesiones) y cómo se van a articular los recursos personales, temporales y de espacio necesarios para la puesta en marcha del programa.

4.1.3. Captación de las familias

La captación es una de las fases de la puesta en marcha en la que más esfuerzo se debe dedicar. De ella depende en parte que el

programa tenga éxito y empiece a ser demandado y esperado por las familias. Se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- La captación se puede llevar a cabo de manera directa en la consulta de pediatría/enfermería pediátrica de AP, del/a matrn/a y de trabajo social, o de forma indirecta, por otros profesionales ya sean del Centro o de otros Servicios, que pueden colaborar poniendo en contacto a las familias con las personas dinamizadoras.
- Algunas de las fuentes de captación más exitosas se dan desde grupos ya establecidos, como los grupos de preparación al parto o grupos de lactancia así como desde otras consultas relacionadas, como las revisiones de embarazo con el matrn o la matrona y las revisiones establecidas en el Programa de Salud Infantil. Se recomienda captar un número de familias más allá del límite de las 15 personas, ya que es probable que algunos participantes finalmente no puedan asistir.
- La captación se puede realizar a través de vías complementarias de difusión como son la página web del Centro o Servicio, la radio local o redes sociales, entre otros. Además se encuentra disponible el cartel y el tríptico del curso a distancia y el cartel de los “Espacios de Encuentro” (Anexo 1).
- En cuanto al tiempo de captación, en general se recomienda que la captación se desarrolle entre dos y cuatro semanas antes de iniciar el programa para que haya tiempo suficiente para captar a un número mínimo de familias y, a su vez, que las

familias captadas en los primeros días no pierdan la motivación por iniciar el programa.

- A las familias captadas se las debe entrevistar, ya sea presencialmente o mediante contacto telefónico o de otro tipo, con el fin de explorar sus necesidades y motivaciones para asistir al programa, ajustando las mismas a la oferta y realizar una primera exploración sobre la disponibilidad de horarios de las mismas para facilitar su asistencia.



Figura 8: Material de difusión del programa GSB.

Nota: El curso GSB a distancia está disponible en cualquier momento, para aquellas figuras parentales que no puedan acudir a las sesiones presenciales. Se recomienda su difusión en el Centro o Servicio mediante carteles y trípticos.

Además de la captación, es importante desarrollar estrategias de fidelización para que las familias que comienzan el programa sigan asistiendo a las sesiones. Se recomienda establecer las fechas de

las cuatro sesiones a priori, hacer pública esta información en los tabloneros del Centro o Servicio y realizar recordatorios el día anterior a cada sesión. Para ello, se recomienda hacer una llamada, enviar un mensaje SMS o de grupo WhatsApp¹ como recordatorio (este último medio es muy útil para favorecer también el contacto del grupo y avisar de cualquier contingencia).

4.2. FASE DE APLICACIÓN

Dicha fase comienza cuando ya se ha terminado con la captación de los posibles participantes interesados. Es recomendable utilizar primero el apoyo individual con la familia, con ocasión de su asistencia a una consulta programada o motivada por algún problema de salud. De este modo, se aprovecha este momento en que la familia ha acudido a la consulta para informarle sobre el inicio del programa semipresencial que se va a llevar a cabo en el Servicio, se le anima a realizar el curso GSB a distancia y se le motiva para su participación en las sesiones de apoyo grupal en el “Espacio de Encuentro”. Además del apoyo individual inicial, se puede ofrecer un apoyo individual adicional durante el desarrollo de la versión semipresencial, en caso de que se considere oportuno.

Las sesiones grupales comenzarían después de haber realizado el apoyo individual inicial con las familias. Se debe animar a las familias, según avanzan las sesiones del “Espacio de Encuentro”, a completar cada módulo del curso a distancia. Esto es, deben completar (o repasar en caso de que lo hayan finalizado) el módulo del “Vínculo del apego” del curso a distancia antes de la primera

¹ En caso de utilizar esta vía de captación es necesario contar con el consentimiento informado de la familia (Anexo 6).

sesión del “Espacio de Encuentro”, el módulo de la “Alimentación” antes de la segunda sesión, el módulo de la “Actividad física y el juego” antes de la tercera sesión, y el módulo de “El descanso y el sueño” antes de la cuarta sesión (Figura 9).

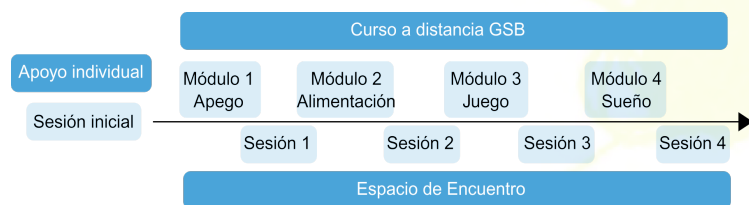


Figura 9: Secuencia de la fase de aplicación.

Al finalizar cada edición del programa, se recomienda realizar una reunión de coordinación para analizar la experiencia, contando con el punto de vista de las familias y su grado de satisfacción, para proponer sugerencias de mejora en futuras ediciones que quede recogido en un documento de referencia. En este sentido, es importante que se brinden oportunidades de formación continua en aspectos preventivos y de promoción de la salud que ayuden a mejorar la aplicación del programa.

Se recomienda realizar al menos dos ediciones al año de la versión semipresencial e integrarla de manera estable en la oferta de acciones del Servicio, con el fin de incrementar la visibilidad de la acción y facilitar la captación de familias en las siguientes ediciones.

Asimismo, se anima al Centro o Servicio a solicitar el “Reconocimiento a la promoción de la Parentalidad Positiva” otorgado por el MSCBS y la Federación Española de Municipios y

Provincias² para aquellos servicios sanitarios, educativos, sociales, de carácter público o privado que estén llevando a cabo actividades basadas en evidencia, destinadas al apoyo familiar y parental.

La Parte 2 de la Guía desarrolla en detalle los contenidos del curso a distancia, del apoyo individual y del apoyo grupal en dichos espacios.

² Información sobre los requisitos de la obtención en: <https://familiasenpositivo.org/requisitos-para-la-obtencion-del-reconocimiento-la-promocion-de-la-parentalidad-positiva>

5. BARRERAS Y FACILITADORES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE BUENAS PRÁCTICAS

Durante la aplicación de la versión semipresencial podemos encontrar barreras que pueden dificultar la aplicación del programa. Por ello, es importante identificarlos y llevar a cabo acciones facilitadoras para superar dichos obstáculos. En la Tabla 1 damos algunas claves generales para el desarrollo de Buenas Prácticas entre las que destacan aspectos tales como la búsqueda de consenso, la evaluación de las prácticas y el apoyo institucional en las acciones de innovación.



Barreras	Acciones para superar obstáculos
Falta de marcos conceptuales consensuados y lenguaje común, así como de un marco legal y de actuación política en el ámbito sanitario para infancia temprana.	Adopción conjunta del marco de análisis de la Parentalidad Positiva, su apoyo y reconocimiento legal, y plasmación en políticas en el ámbito sanitario para la infancia temprana.
Sobrecarga en la atención asistencial y poco tiempo para la prevención y promoción de la salud y reflexión sobre la práctica.	Dedicar espacios de prevención y promoción de la salud y para la reflexión sobre las buenas prácticas en el servicio.
Falta de incentivos externos para iniciar un proceso de innovación en la práctica.	Definir e incentivar buenas prácticas dentro de un proceso de innovación en la práctica.
Reconocimiento de la importancia de la familia, acciones aisladas pero sin modelos de apoyo parental basados en evidencia.	Concretar el modelo de colaboración y apoyo parental basado en la versión semipresencial del programa GSB ya evaluada.
Falta de apertura y descoordinación con otras Instituciones y Servicios externos al ámbito sanitario.	Establecer conexiones con las universidades u otras entidades destinadas a la investigación e innovación.
Escasos canales de comunicación sobre la práctica entre profesionales de diversos servicios de atención a la infancia temprana.	Crear escenarios de encuentro y redes de diseminación de buenas prácticas entre profesionales del ámbito de la infancia temprana.
Avance muy incipiente de la cultura de la calidad en los servicios debido a su escasa consideración en las políticas de infancia y familia.	Valorar el fomento de buenas prácticas profesionales en políticas estatales, autonómicas y locales de apoyo a la familia, de acuerdo con la Estrategia Canaria de Infancia, Adolescencia y Familia (18).

Tabla 1. Barreras y acciones para promover las Buenas Prácticas de apoyo parental en el ámbito sanitario.

En suma, en esta primera parte de la Guía se ha enfatizado la gran labor que tienen por delante las figuras parentales a la hora de organizar experiencias positivas que estimulen el desarrollo y promuevan la salud de sus hijos, como principal factor de protección. Hemos señalado también que tales figuras no están solas en esta importante labor. Para ello hemos descrito un modelo concreto de apoyo parental basado en evidencias, que permite establecer una relación de colaboración en la que la responsabilidad de la salud de los más pequeños sea compartida entre profesionales y figuras parentales. De este modo podemos intervenir sobre los agentes determinantes de la salud infantil de forma integral.





PARTE 2

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS DE LA VERSIÓN SEMIPRESENCIAL



6. DESARROLLO DEL CURSO A DISTANCIA GSB

El curso a distancia se desarrolla en un aula virtual alojada en una plataforma Moodle (<http://aulaparentalidad-msssi.com>). Las familias deben inscribirse con un correo electrónico y completar una breve encuesta inicial anónima, con sus datos sociodemográficos. Una vez completada, la familia accede al curso, que comienza con un vídeo de bienvenida en el que se presenta el programa. Después comienzan los módulos, que tienen la siguiente estructura (Figura 10):



Figura 10: Estructura de cada módulo.

Actividad 1. Introducción

Se presenta una viñeta seguida de un vídeo con una voz en *off* (Figura 11) que describe el tema que se va a tratar y su importancia en el desarrollo de los niños y niñas.

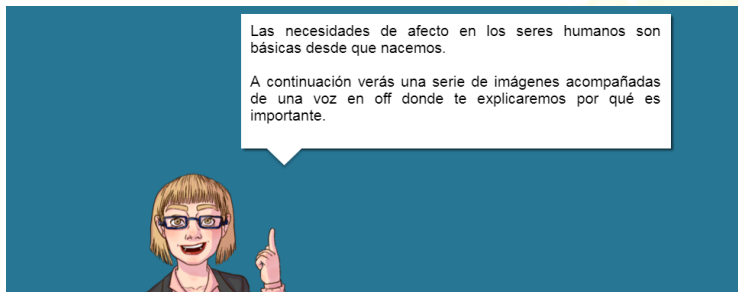


Figura 11: Ejemplo de Introducción (Módulo 1: Vínculo de apego).

Actividad 2. Línea del tiempo

La actividad de la Línea del tiempo tiene por objetivo que las figuras parentales conozcan los calendarios de desarrollo correspondientes a las principales capacidades del niño o niña relacionadas con cada módulo. En esta actividad, se presentan videoclips o ilustraciones (Figura 12). Se solicita a los participantes que predigan la edad en la que un niño o niña es capaz de lograr una acción concreta (p. ej. llevarse la cuchara a la boca), luego se les proporciona retroalimentación sobre su respuesta (Figura 13).



¿A qué edad aproximada ocurre esta situación?

de 6 a 9 meses

de 9 a 12 meses

de 12 a 18 meses

de 18 a 24 meses

de 2 a 3 años

Figura 12: Ejemplo de la actividad Línea de tiempo (Módulo 2: Alimentación).

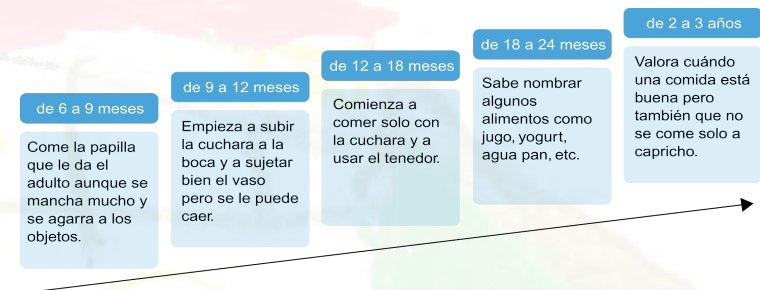


Figura 13: Ejemplo de retroalimentación de la actividad Línea del tiempo (Módulo 2: Alimentación).

Actividad 3. Secuencias de la vida cotidiana

La actividad de Secuencias de la vida cotidiana tiene por objetivo que las figuras parentales observen y reflexionen sobre diferentes modos de interactuar con el niño/a. Para ello, se presentan videoclips o ilustraciones (Figura 14) y se le pide a los participantes que proporcionen un título a la escena y predigan las consecuencias

sobre el desarrollo evolutivo. Después se les da retroalimentación cualitativa sobre su respuesta (Tabla 2).



Figura 14: Ejemplo de la actividad Secuencias de la vida cotidiana (Módulo 3: Actividad física y juego, itinerario de 0 a 1 año).

Niña frustrada	Idea
La niña está motivada e interesada por lo que ve y querría echarle mano. Pero el adulto no es cooperativo, no se pone a su alcance, y cree que ya estimula bastante haciendo su demostración de cómo manipular aquellos juguetes. Los adultos sólo le dicen que espere, pero tampoco hablan cuando están manipulando los objetos, así es que esta situación es frustrante y no aprende nada con ella.	Redirigir los esfuerzos del adulto hacia algo que resulta mucho más provechoso: Observar, apoyar (no interferir) y acompañar las actividades del niño o de la niña. Respetar sus planes y acciones, y proporcionarle variedad de experiencias a su alrededor.

Tabla 2. Ejemplo de retroalimentación de la actividad Secuencias de la vida cotidiana (Módulo 3: Actividad física y juego, itinerario de 0 a 1 año).

Actividad 4. Recuerda

La actividad Recuerda consiste en un cuestionario breve, en el que los participantes responden a unas afirmaciones con opción de respuesta verdadero/falso relacionadas con el contenido de cada módulo (Figura 15).

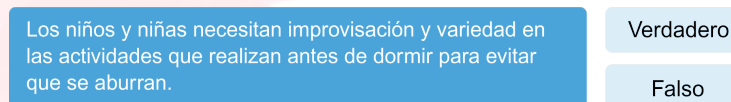


Figura 15: Ejemplo de la actividad Recuerda (Módulo 4: Descanso y sueño, itinerario de 0 a 1 año).

Para saber más

El programa también ofrece enlaces adicionales a páginas web relacionadas, con información científicamente verificada.



Figura 16: Ejemplos de enlaces adicionales del curso a distancia.

Documentación de interés y resumen del módulo

Al final de cada módulo, los participantes pueden descargar un archivo con enlaces a material adicional y un documento con un breve resumen con consejos y recomendaciones del módulo.

Despedida del curso

Tras la realización del curso completo, hay un vídeo de despedida y un diploma para aquellos que han completado el programa (al menos todos los ejercicios para un grupo de edad en los cuatro módulos).

Por motivos de espacio, en esta guía no se incluyen de forma completa los contenidos relativos al desarrollo evolutivo, se puede encontrar un resumen de los módulos en el Anexo 2. Además, remitimos a los profesionales al propio curso a distancia para familias (<http://aulaparentalidad-msssi.com>) y a la Guía para el desarrollo del taller presencial (8).

7. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APOYO INDIVIDUAL

La sesión de apoyo individual consta de cinco secciones principales (Figura 17). En la primera, Recepción, se acoge a la familia y se explicita el objetivo de la sesión (p. ej. ofrecer un recurso de apoyo y comenzar una exploración de las necesidades, y de los objetivos de cambio). En la segunda sección, Promoción del curso a distancia, se presenta el aula virtual para familias como un recurso útil que puede dar cobertura a las necesidades parentales de información y apoyo. En la tercera, Momento para aprender, se pretende estimular el interés de las figuras parentales, las necesidades e hitos del desarrollo de su hijo o hija en relación con las rutinas diarias. En la cuarta, Oportunidad de reflexión y cambio, se exploran las preocupaciones y las fortalezas de la familia y se invita a que se propongan un primer objetivo de cambio. Por último, se hace entrega a la familia de material adicional con estrategias de estimulación de acuerdo con la edad del bebé (Anexo 3).



Figura 17: Esquema de apoyo individual.

A. Recepción

- **Objetivo específico:** Recepción de la familia.
- **Descripción:** se da la bienvenida a los familiares y se les pregunta el motivo de consulta. En caso de que la cita sea programada para una revisión del Programa de Salud infantil, se comenta brevemente cómo se va a desarrollar (p. ej. primero mantendremos una conversación explorando los hábitos de alimentación, sueño y desarrollo entre otros, posteriormente se realizará una exploración adecuada para su edad y desarrollo y después se establecerán recomendaciones generales e individualizadas de promoción de la salud, etc).

- **Posible introducción:**

¿Qué tal están desde la última vez que nos vimos? ¿Cuál es el motivo de la consulta? ¿Ha habido algún cambio que les preocupe?

Primero vamos a ver qué tal se encuentra el/la pequeño/a, cómo es su desarrollo y su alimentación y cuánto ha crecido. Después, hablaremos un poco sobre qué retos tienen en estos momentos como madres y padres, y cómo pueden ayudar a su hijo/a a crecer sano/a.

B. Promoción del curso a distancia

- **Objetivo específico:** Fomentar la participación de las familias en el curso a distancia.
- **Descripción:** se presenta el curso a distancia GSB y se anima a participar en las sesiones del “Espacio de Encuentro”.

- **Posible introducción:**

Está disponible un curso a distancia dirigido a madres y padres que tengan hijos/as de 0 a 3 años. Es una iniciativa en la que las familias reflexionan y aprenden prácticas para promover la salud y el bienestar infantil. El curso es interactivo, pueden acceder gratis a él a través de esta página. [Dar tríptico de difusión]

Además, estén pendientes de las sesiones semanales del “Espacio de Encuentro”, donde se ofrece consejo y orientación para las familias que quieran hacer el curso o ya lo estén realizando.

C. Momento para aprender

- **Objetivo específico:** Estimular el interés de las figuras parentales por el desarrollo de sus hijos/as y establecer una oportunidad de aprendizaje dentro de la consulta.
- **Descripción:** durante la consulta, se reservará un espacio de aprendizaje en el que tratar las necesidades e hitos del desarrollo del niño/a en relación con las rutinas diarias en alguno(s) de los cuatro aspectos del programa: afecto, alimentación, actividad física/juego y descanso/sueño.
- **Posible introducción:**
 - **Afecto:** *¿Ya les conoce el niño/a? ¿Cómo les muestra su afecto?*
 - **Alimentación:** *¿Cómo se comporta a la hora de comer? ¿Qué es lo que más le gusta?*

- **Actividad física y juego:** *¿Qué nuevos juegos o actividades le gustan al niño/a? ¿Cómo hacen para entretenerle? ¿Salen de paseo con el niño/a?*
- **Descanso y sueño:** *¿Qué tal se están manejando con los horarios de sueño? ¿Cómo se porta el niño/a cuando llega el momento de dormir?*

D. Oportunidad de reflexión y cambio

- **Objetivo específico:** Reducir el estrés parental, reconocer sus puntos fuertes, motivar para el cambio y proponer alguna práctica parental que contribuya a la salud y al desarrollo del niño/a.
- **Descripción:** profundizar en aquellos temas que les inquietan a las figuras parentales, hacerles ver los recursos personales con los que cuentan, y que pueden contribuir a cumplir los objetivos que ellos se propongan de forma personal. Para ello, la secuencia que se propone es la siguiente.
- **Posible introducción:**
 - **Motivos de preocupación:** *¿Qué les preocupa sobre la salud y el desarrollo del niño/a? ¿Qué dudas tienen? [Ofrecer el curso a distancia y el “Espacio de Encuentro” como recurso para abordar los motivos de preocupación.]*
 - **Identificación de fortalezas (puntos fuertes/aspectos positivos) y motivos de satisfacción:** *¿Qué se les da bien hacer como padres/madres? ¿Qué les produce más satisfacción en su vida familiar?*

- **Propuesta de cambio y oportunidad:** *¿Qué podrían hacer para mejorar su papel como madres y padres? ¿Qué podrían hacer para promover la salud y el desarrollo de su hijo/a?*

E. Despedida

- **Objetivo específico:** Entrega de material de refuerzo.
- **Descripción:** se hará entrega del tríptico Guía práctica (Anexo 3) acorde con la edad del/la niño/a.
- **Posible introducción:**

Aquí tiene un material con consejos e ideas sobre cómo mejorar el cuidado y la educación de su hijo/a como muestra de agradecimiento. [Entrega del tríptico Guía práctica]

Para facilitar el desarrollo del apoyo individual podrá encontrar un guion sintetizado en el Anexo 4.

8. DESARROLLO DE LAS SESIONES DE APOYO GRUPAL: EL ESPACIO DE ENCUENTRO

El “Espacio de Encuentro” consta de cuatro sesiones relativas a los cuatro módulos del curso a distancia (Figura 18).



Figura 18: Contenido de las sesiones de los Espacios de Encuentro.

El “Espacio de Encuentro” puede ser dinamizado por una o dos personas en cada edición, estas deben mantenerse de forma estable durante las sesiones para establecer una relación de cercanía con las familias. En el caso de que finalmente lo desarrollen dos personas es muy importante que clarifiquen qué rol va a desempeñar cada una de ellas. En este sentido se recomienda que una lidere la sesión y otra actúe de apoyo.

8.1. PRIMERA SESIÓN: PRESENTACIÓN Y VÍNCULO DEL APEGO



A. Bienvenida y presentación

• Objetivos específicos:

- Describir los objetivos de la sesión y presentar a la persona dinamizadora y a los participantes.
- Detectar necesidades de información, dudas y preocupaciones que les surgen en la tarea parental; fomentar la reflexión sobre las fortalezas familiares y el reconocimiento de la red de apoyo (las personas que apoyan) en esta tarea.
- Presentar el curso a distancia como un recurso que les puede ayudar en la tarea de ser padres/madres mediante algunos ejemplos de sus materiales.

• Duración: 20 minutos.

- **Descripción:** Tras la llegada de los participantes, la persona dinamizadora se presenta al grupo e invita a los asistentes a que hagan lo mismo, compartiendo su nombre, la edad de su hijo/a y si han comenzado el curso a distancia.

• Posible introducción:

Soy [nombre del/la profesional], voy a ser la persona encargada de llevar esta sesión en el “Espacio de Encuentro”. En este Espacio nos vamos a encontrar cada semana para poder aprender cosas nuevas sobre la educación de nuestros/as hijos/as, de modo que nos vaya dando seguridad

en nuestro papel como padre y madre, incluso de abuelos o abuelas que estén al cuidado de los niños/as en la familia.

El objetivo de la sesión de hoy es doble: que conozcan el curso Ganar salud y bienestar y que podamos compartir dudas e inquietudes sobre el apego. Como saben, Ganar salud y bienestar es un curso a distancia gratuito que ha puesto a disposición el Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social para todas las familias con hijos/as hasta tres años [dar tríptico]. Sirve para aprender y reflexionar sobre aspectos muy importantes para el desarrollo del niño/a: el afecto, la alimentación, el juego y el sueño en estas edades. En cada uno de estos aspectos, aprendemos qué es lo que los niños y niñas saben hacer a las diferentes edades, qué podemos hacer para estimular su desarrollo, cómo puedo mejorar mis habilidades como madre/padre, etc. Y todo esto a través de actividades interactivas, viendo vídeos o ilustraciones sobre situaciones de la vida real.

Me gustaría que aquellos que quieran comenten brevemente qué preocupaciones tienen como madre/padre con relación a su hijo/a y qué cosa les gustaría cambiar de su día a día [Tras las respuestas, presentar el curso a distancia y los “Espacios de Encuentro” como un recurso que les puede ayudar a resolver estas cuestiones].”

B1. Mi día a día

- **Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre su día a día y lo que observan sobre cómo avanza el desarrollo de su hijo/a en relación con el apego.
- Analizar cómo les ha ayudado el curso a afrontar su tarea como padres/madres.

- **Duración:** 30 minutos.

- **Descripción:** Los participantes compartirán su experiencia y sus impresiones del curso a distancia como fuente de cambio en sus rutinas cotidianas.

- **Posible introducción:**

- *¿Qué cosas nuevas han observado que puede hacer su hijo/a? ¿Qué les ha sorprendido? Ejemplos de apego (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*

- ↳ **0-1 año:** ¿Reconoce su cara?

- ↳ **1-2 años:** ¿Acepta que ustedes se marchen si se lo explican?

- ↳ **2-3 años:** Cuando van al parque, ¿se aleja y explora a su alrededor?

- *¿El módulo 1 del curso les ha ayudado a analizar su comportamiento como madre/padre? Ejemplos de apego (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*

- ↳ ¿Acuden a consolarle?

- *Con lo que han podido ver en el curso, ¿se sienten más seguros y satisfechos como madres/padres?*

Al ser la primera sesión, es posible que algunas familias todavía no hayan accedido al curso a distancia. Si es así, se puede realizar la actividad “Lo que me ofrece el curso de Parentalidad Positiva: Ganar salud y bienestar” en lugar de “Mi día a día”.

B2. Lo que me ofrece “Parentalidad Positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años”

- **Objetivo específico:** Ilustrar con algunos materiales del curso a distancia que este puede dar respuesta a las necesidades de información, y puede ayudar a mejorar su papel como padres/madre y promover el desarrollo de su hijo/a.

- **Duración:** 20 minutos.

- **Descripción:** la persona dinamizadora describirá los beneficios del curso a distancia y la estructura del mismo.

- **Posible introducción:**

Ahora queremos compartir con ustedes cómo los materiales del curso pueden ir dando respuestas a estas cuestiones y comentarios que plantean. Una forma que suele ayudar es:

- *Saber lo que nuestro/a hijo/a es capaz de hacer:*

- ↳ *Algún ejemplo del curso (sección Línea del tiempo)*

- ↳ *Entre los 8 y los 18 meses, no quiere que le cojan las demás personas, lo único que le calma es estar en brazos de su madre/padre.*

– *Mirar nuestro comportamiento. Algún ejemplo del curso (sección Secuencias de la vida cotidiana) y posibilidad de que compartan su experiencia. “¿Alguien se siente identificado con esta mamá/papá?”*

↳ *Cuando vamos al parque, ¿cómo les dejamos jugar con otros niños/as o montar en algún columpio que, aunque lo veamos, se encuentre un poco alejado de nosotros? El curso te invita a reflexionar sobre qué consecuencias puede tener sobre tu hijo/a el hecho de que le acompañes a cada columpio, que le dejes explorar de forma autónoma...*

– *Esto es importante porque nos ayuda a sentirnos más seguros y satisfechos con lo que hacemos.*

C. Cierre y agradecimiento

- **Objetivos específicos:** Resumir la sesión y agradecer la participación y la asistencia de las familias.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Descripción:** Se exponen las conclusiones y las ideas más relevantes que han surgido durante la sesión. Además, se anima a las familias a realizar el “Módulo 2: Alimentación” del curso a distancia y a asistir a la próxima sesión.

- **Posible introducción:**

Muchas gracias por haber asistido. Ha sido muy enriquecedor compartir entre todas y todos, las inquietudes y lo trabajado en el curso a distancia. Para el próximo día, les

pedimos que completen hasta el Módulo 2 del curso a distancia, que trata de la alimentación.

8.2. SEGUNDA SESIÓN: ALIMENTACIÓN



A. Bienvenida

- **Objetivo específico:** Describir los objetivos de la sesión.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Descripción:** Tras la llegada de los participantes, la persona dinamizadora hace un breve adelanto de los contenidos y la estructura de la sesión. Si hay algún participante nuevo, se le anima a presentarse.
- **Posible introducción:**

Mientras que hacen el curso Ganar salud y bienestar, queremos conocer qué aspectos ven que están cambiando en su día a día. También queremos que sea una oportunidad para compartir las pautas educativas que utilizan, y que puedan ayudar al resto. Hoy nos centraremos en la alimentación, en aquellos contenidos y situaciones que pudieron ver en el Módulo 2 del curso.

B. Mi día a día

- **Objetivos específicos:**
 - Reflexionar sobre su día a día y lo que observan sobre cómo avanza el desarrollo de su hijo/a en relación con la alimentación.

- Analizar cómo les ha ayudado el curso a afrontar su tarea como padres/madres.
- **Descripción:** Los participantes compartirán su experiencia y sus impresiones del curso a distancia como fuente de cambio en sus rutinas cotidianas.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Posible introducción:**
 - *¿Qué cosas nuevas han observado que puede hacer su hijo/a en relación con la alimentación? ¿Qué les ha sorprendido? Ejemplos de alimentación (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*
 - ↳ **0-1 año:** *¿Intenta coger la cuchara/el vaso?*
 - ↳ **1-2 años:** *¿Sabe el nombre de algunos alimentos/cubiertos?*
 - ↳ **2-3 años:** *¿Hace comentarios sobre lo que le gusta?*
 - *¿El Módulo 2 del curso les ha ayudado a analizar su comportamiento como madre/padre? Ejemplos de alimentación (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*
 - ↳ *¿Le dejan que intente alimentarse a sí mismo?*
 - *Con lo que han podido ver en el curso, ¿se sienten más seguros y satisfechos como madres/padres?*

C. Después de haber hecho el curso...

- **Objetivo específico:** Vincular la experiencia del curso a distancia con objetivos de cambio en la rutina.
- **Descripción:** Se invita a los participantes a proponer objetivos de cambio relacionados con su rutina y promover el sentimiento de competencia parental para llegar a la consecución de tales metas.
- **Duración:** 20 minutos.
- **Posible introducción:**
 - Después de lo que hemos compartido hoy...*
 - *¿Se sienten motivados/as a realizar algún cambio? (p. ej. cambiar algún aspecto de la rutina, observar algún aspecto del comportamiento de su hijo/a, etc)?*
 - *¿Qué se proponen hacer durante esta semana?*
 - *El conseguir ese objetivo, ¿qué cosas nuevas les va a permitir hacer?*

D. Cierre y agradecimiento

- **Objetivo específico:** Resumir la sesión y agradecer la participación y la asistencia de las familias.
- **Descripción:** resumen de la sesión y conclusiones de las ideas más relevantes que han surgido durante el desarrollo. Además, se anima a las familias a realizar el “Módulo 3: Actividad física y juego” del curso a distancia y a asistir a la próxima sesión. Insistir en su participación en los “Espacios de Encuentro”, y su

asistencia como mínimo a la sesión final de despedida del “Espacio de Encuentro” que se les ha anunciado, donde se les entregará un diploma de asistencia (Anexo 5).

- **Duración:** 5 minutos.
- **Posible introducción:**

Muchas gracias por haber asistido. Ha sido muy enriquecedor compartir entre todas y todos, las inquietudes y lo trabajado en el curso a distancia. Para el próximo día, les pedimos que completen el Módulo 3 del curso a distancia, que trata del juego.

8.3. TERCERA SESIÓN: ACTIVIDAD FÍSICA Y JUEGO



A. Bienvenida.

- **Objetivo específico:** Describir los objetivos de la sesión.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Descripción:** Tras la llegada de los participantes, la persona dinamizadora hace un breve adelanto de los contenidos y la estructura de la sesión. Si hay algún participante nuevo, se le anima a presentarse.
- **Posible introducción:**

Mientras hacen el curso a distancia, queremos conocer qué aspectos ven que están cambiando en su día a día. También queremos que sea una oportunidad para compartir las pautas educativas que utilizan y que puedan ayudar al resto. Hoy nos centraremos en el juego, en aquellos

contenidos y situaciones que pudieron ver en el Módulo 3 del curso.

B. Mi día a día

- **Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre su día a día y lo que observan sobre cómo va avanzando el desarrollo de su hijo/a en relación con los contenidos del curso del juego.
- Analizar cómo les ha ayudado el curso a afrontar su tarea como padres/madres.

- **Descripción:** los participantes compartirán su experiencia y sus impresiones del curso a distancia como fuente de cambio en sus rutinas cotidianas.

- **Duración:** 20 minutos.

- **Posible introducción:**

- *¿Qué cosas nuevas han observado que puede hacer su hijo/a? ¿Qué les ha sorprendido? Ejemplos de actividad física y juego (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*

↳ **0-1 año:** *¿Deja caer un objeto y lo busca?*

↳ **1-2 años:** *¿Utiliza objetos de juguete haciendo como que son reales?*

↳ **2-3 años:** *¿Juega con otros niños/as?*

- *¿El módulo 3 del curso les ha ayudado a analizar su comportamiento como madre/padre? Ejemplos de actividad*

física y juego (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).

↳ ¿Dónde suelen jugar?, ¿qué juegos suelen hacer?

– Con lo que han podido ver en el curso, ¿se sienten más seguros y satisfechos como madres/padres?

C. Después de haber hecho el curso...

- **Objetivo específico:** Vincular la experiencia del curso a distancia con objetivos de cambio en la rutina.
- **Descripción:** Se invita a los participantes a proponer objetivos de cambio relacionados con su rutina, y promover el sentimiento de competencia parental para llegar a la consecución de tales metas.

• **Duración:** 20 minutos.

• **Posible introducción:**

Después de lo que hemos compartido hoy...

- ¿Se sienten motivado/a para realizar algún cambio? (p. ej. cambiar algún aspecto de la rutina, observar algún aspecto del comportamiento de su hijo/a, etc.?)
- ¿Qué se proponen hacer durante esta semana?
- El conseguir ese objetivo, ¿qué cosas nuevas les va a permitir hacer?

D. Cierre y agradecimiento

- **Objetivo específico:** Resumir la sesión y agradecer la participación y la asistencia de las familias.
- **Descripción:** resumen de la sesión y conclusiones de las ideas más relevantes que han surgido durante el desarrollo. Además, se anima a las familias a realizar el “Módulo 4: Descanso y sueño” del curso a distancia y a asistir a la próxima sesión. Insistir en su participación en los “Espacios de Encuentro”, y su asistencia como mínimo a la sesión final de despedida del “Espacio de Encuentro” que se les ha anunciado, donde se les entregará un diploma de asistencia.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Posible introducción:**

Muchas gracias por haber asistido. Ha sido muy enriquecedor compartir entre todas y todos, las inquietudes y lo trabajado en el curso a distancia. Para el próximo día, les pedimos que completen antes el Módulo 4 del curso a distancia, que trata del descanso y el sueño.

8.4. CUARTA SESIÓN: DESCANSO Y SUEÑO Y DESPEDIDA



A. Bienvenida

- **Objetivo específico:** Detallar la estructura y los objetivos de la sesión.

- **Descripción:** durante la sesión, las familias compartirán su experiencia después de haber participado en el programa. Además, se entregarán los diplomas de asistencia.

- **Duración:** 10 minutos.

- **Posible introducción:**

Después del programa Ganar salud y bienestar y de las sesiones en los “Espacios de Encuentro” que hemos tenido, queremos conocer qué aspectos han cambiado en su día a día. Hoy nos centraremos en el sueño, además, queremos conocer su visión de los encuentros, del curso a distancia y cómo les han ayudado.

B. Mi día a día

- **Objetivos específicos:**

- Reflexionar sobre su día a día y lo que observan sobre cómo va avanzando el desarrollo de su hijo/a en relación con los contenidos del programa (afecto, alimentación, juego y sueño).
- Analizar cómo les ha ayudado el programa a afrontar su tarea como padres/madres.

- **Descripción:** los participantes compartirán su experiencia y sus impresiones del curso a distancia como fuente de cambio en sus rutinas cotidianas.

- **Duración:** 15 minutos.

- **Posible introducción:**

- *¿Qué cosas nuevas han observado que puede hacer su hijo/a? ¿Qué les ha sorprendido? Ejemplos de sueño (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*

↳ **0-1 año:** *¿Cómo es su sueño durante la noche?*

↳ **1-2 años:** *¿Le cuesta relajarse antes de dormir?*

↳ **2-3 años:** *¿Tiene ya sueños o pesadillas?*

- *¿El Módulo 4 del curso les ha ayudado a analizar su comportamiento como madre/padre? Ejemplos de descanso y sueño (adaptar en función de la edad de los hijos/as de los participantes).*

↳ *¿Qué rutina suelen tener antes de ir a dormir?*

- *Con lo que han podido ver en el curso, ¿se sienten más seguros y satisfechos como madre/padre?*

C. ¿Qué está empezando a cambiar?

- **Objetivo específico:** Identificar los cambios experimentados en las rutinas y en el papel como madre/padre.

- **Descripción:** Las familias compartirán su experiencia después de haber participado en el programa y comentarán qué cambios han observado tanto en sus hijos/as como en ellos mismos como figuras parentales.

- **Duración:** 15 minutos.

- **Posible introducción:**

Con el programa Ganar salud y bienestar, pretendíamos apoyarles en su tarea de cuidado y educación de sus hijos/as.

- *¿Qué han aprendido respecto a las rutinas del día a día en el afecto, alimentación o sueño?*
- *¿Han cambiado algunas cosas?, ¿Qué cosas?, ¿Quién ha notado los cambios?*
- *¿Ha mejorado su confianza en sus capacidades como padres/madres?*

D. Percepción sobre el origen del cambio

- **Objetivo específico:** Reflexionar sobre en qué medida les han ayudado a estos cambios su participación en el programa.
- **Descripción:** después de haber identificado los cambios en la actividad anterior, se abrirá un espacio de reflexión sobre cuál ha sido el origen del cambio y cómo ha contribuido el programa a alcanzarlos.
- **Duración:** 15 minutos.
- **Posible introducción:**

Hemos compartido los avances y los cambios durante estos meses. Ahora me gustaría que habláramos sobre qué papel han jugado el programa Ganar salud y bienestar en este sentido.

- *¿Hay alguna actividad del programa que recuerden especialmente que les ayudó a mejorar?*

- *¿Les ha ayudado el participar con otros padres en estos encuentros? ¿Qué destacarían?*
- *Algún ejemplo o anécdota de situaciones en la familia que les hayan hecho feliz últimamente, gracias a lo aprendido en estos encuentros o en el curso.*

E. Agradecimiento y despedida

- **Objetivo específico:** Cierre de la experiencia de los “Espacios de Encuentro”.
- **Duración:** 10 minutos.
- **Descripción:** Se mostrará a las familias el agradecimiento por haber participado en el programa. Se les entregará un diploma de asistencia. El diploma (Anexo 5) se entregará con un espacio abierto que se completará al final para que se añada el nombre siempre que la persona esté en la lista de los que hayan asistido al menos a alguna sesión.
- **Posible introducción:**

Muchas gracias por haber asistido y por haber participado. Ha sido un placer poder aprender con ustedes. A continuación, vamos a entregarles los diplomas que reconocen su dedicación y esfuerzo como madres y padres, ¡enhorabuena!

9. RECOMENDACIONES GENERALES DE IMPLEMENTACIÓN

9.1. RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DEL APOYO INDIVIDUAL

- Implicar a ambas figuras parentales (en el caso de que las hubiere) o en su defecto a los cuidadores principales del niño/a.
- Contar con un margen de tiempo suficiente para el desarrollo de la sesión.

9.2. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL ESPACIO DE ENCUENTRO

- En el caso de que no se complete el aforo se puede ampliar el rango del perfil de los participantes e invitar a familias embarazadas o que tengan un hijo o hija de hasta cuatro años de edad.
- Se recomienda contar con una pizarra para anotar las ideas interesantes que surjan y resumir lo hablado.
- Se recomienda el uso de presentaciones para guiar las sesiones.
- Se pueden introducir algunos de los vídeos del curso a distancia de manera puntual, como inicio de alguna actividad o a modo de ejemplo, especialmente en los primeros momentos para estimular la participación de las familias. Tras la

proyección del vídeo, las intervenciones se deben entrar en el análisis en los siguientes puntos: ¿qué es capaz de hacer el niño/a?, ¿cómo actúa el adulto?, ¿qué consecuencias se dan tras la interacción?

- Se recomienda reforzar la sesión final con un acto de cierre en el que se haga una entrega pública de los diplomas y se invite a algún cargo de la dirección del centro o servicio para visibilizar y prestigiar la asistencia al programa.



DOCUMENTOS DE INTERÉS

- Dirección General de Programas Asistenciales. (2020). Atención de la madre y el recién nacido/a durante el puerperio. Programa de atención a la salud afectivo-sexual y reproductiva (PA.S.A.R.). Santa Cruz de Tenerife: Servicio Canario de la Salud. Disponible en:
<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/e29a0513-7286-11ea-870d-13c8969bb0c7/Purperio.pdf>
- Dirección General de Salud Pública. (2002). Recomendaciones para la lactancia materna. Santa Cruz de Tenerife: Servicio Canario de la Salud. Disponible en:
<https://www3.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/content/2329bf4b-86d1-11e0-a4f0-a302aec8466c/FolletoLACTANCIAMATERNA.pdf>
- Rodrigo, M.J., Aciego de Mendoza y Lugo, R., Martín Cabrera, E., Triana Pérez, B., Marchena Gómez, R., Santana Hernández, R. y Martín Quintana, Juan Carlos. (2019). Estrategia Canaria de Infancia, Adolescencia y Familia 2019-2023. Boletín Oficial de Canarias. Disponible en:
<http://www.gobiernodecanarias.org/boc/2019/100/004.html>
- Rodrigo, M. J., Amorós, P., Arranz Freijo, E., Hidalgo García, M., Máiquez Chaves, M. L., Martín, J. C., Martínez González, R. A. y Ochaita Alderete, E. (2015). Guía de buenas prácticas en

Parentalidad Positiva. Un recurso para apoyar la práctica profesional con familias. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Disponible en:
https://familiasenpositivo.org/system/files/guia_de_buenas_practicass_2015.pdf

- Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., & Martín, J. C. (2010). La educación parental como recurso psicoeducativo para el apoyo de la Parentalidad Positiva. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Disponible en:
<https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/eduParentalReceEducativo.pdf>
- Rodrigo, M. J., Martín-Quintana, J. C., Máiquez, M. L., Álvarez, M., Byrne, S., Rodríguez-Gutiérrez, E., ... García-Poole, C. (2017). Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 Años. Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales. Madrid: Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. Disponible en:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Parentalidad_Positiva.pdf
- Servicio Canario de Salud. Programa de Salud infantil. Página web de Salud Infantil. Profesionales (en fase de actualización). Dirección General de Programas Asistenciales. Disponible en:
<https://bit.ly/3exptN7>

REFERENCIAS

1. Shonkoff JP, Fisher PA. Rethinking evidence-based practice and two-generation programs to create the future of early childhood policy. *Dev Psychopathol.* 2013;25(4 PART 2):1635-53.
2. Guralnick MJ. Developmental science and preventive interventions for children at environmental risk. *Infants Young Child.* 2013;26(4):270-85.
3. Schoentgen B, Gagliardi G, Défontaines B. Environmental and Cognitive Enrichment in Childhood as Protective Factors in the Adult and Aging Brain. *Front Psychol.* 2020;11:1814.
4. Bellis M, Hughes K, Hardcastle K, Ashton K, Ford K, Quigg Z, et al. The impact of adverse childhood experiences on health service use across the life course using a retrospective cohort study. *J Heal Serv Res Policy.* 2017;22(3):168-77.
5. Rodrigo López MJ, Máiquez Chaves ML, Martín Quintana JC. Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales [Internet]. Madrid; 2010. 7-23 p. Disponible en:
<https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>

6. Consejo de Europa (2006). Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva. Estrasburgo: Consejo de Europa.
<https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/parentalidadPos2012/docs/informeRecomendacion.pdf>
7. MSCBS. Estrategia promoción de la salud y prevención en el Sistema Nacional de Salud. Madrid; 2013.
8. Rodrigo López MJ, Martín Quintana JC, Máiquez Chaves ML, Álvarez López M, Byrne S, Rodríguez Gutierrez E, et al. Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0-3 Años. Guía para el desarrollo de talleres presenciales grupales [Internet]. Madrid; 2017. Disponible en:
https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Parentalidad_Positiva.pdf
9. Callejas E, Byrne S, Rodrigo MJ. 'Gaining health and wellbeing from birth to three': a web-based positive parenting programme for primary care settings. *Early Child Dev Care*. 2018;188(11):1552-65.
10. Callejas E, Byrne S, Rodrigo MJ. Feasibility and Effectiveness of 'Gaining Health & Wellbeing from Birth to Three' Positive Parenting Programme. *Psychosoc Interv*. 2021;27(1):35-45. Disponible en: <https://journals.copmadrid.org/pi/art/pi2020a15>
11. Shields L. What is «family-centered care»? *Eur J Pers Centered Healthc* [Internet]. 2015;3(2):139-44. Disponible en: <http://www.actionforsickchildren.org.uk/>
12. Fix GM, VanDeusen Lukas C, Bolton RE, Hill JN, Mueller N, LaVela SL, et al. Patient-centred care is a way of doing things: How healthcare employees conceptualize patient-centred care. *Heal Expect*. 2018;21(1):300-7.
13. Rodrigo López MJ, Amorós Martí P, Arranz Freijo E, Hidalgo García MV, Máiquez Chaves ML, Martín Quintana JC, et al. Guía de Buenas Prácticas en Parentalidad Positiva. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, España.
https://familiasenpositivo.org/system/files/guia_de_buenas_practicas_2015.pdf
14. Consejería de Sanidad, Dirección General de Programas Asistenciales, Servicio de Atención Primaria P y E, editores. Programa de Salud Infantil. 2ª. Las Palmas de Gran Canaria, Gran Canaria: Gerencia de Atención Primaria Gerencia de Servicios Sanitarios; 2007. p. 265.
15. Byrne S, Rodrigo MJ, Máiquez ML. Patterns of individual change in a parenting program for child maltreatment and their relation to family and professional environments. *Child Abus Negl* [Internet]. 2014;38(3):457-67. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.12.008>
16. Suárez A, Byrne S, Rodrigo MJ. Effectiveness of a Universal Web-based Parenting Program to Promote Positive Parenting: Patterns and Predictors on Program Satisfaction. *J Child Fam Stud* [Internet]. 2018;27(10):3345-57. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1007/s10826-018-1162-9>

17. Rodrigo López MJ, Máiquez Chaves ML, Martín Quintana JC. La educación parental como recurso psicoeducativo para promover la parentalidad positiva [Internet]. Madrid; 2015. Disponible en: <https://www.mscbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/eduParentalRecEducativo.pdf>
18. Rodrigo López MJ, Aciego de Mendoza y Lugo R, Martín Cabrera E, Triana Pérez B, Marchena Gómez R, Santana Hernández R, et al. Estrategia Canaria de Infancia, Adolescencia y Familia 2019-2023. Praxis: Wolters Kluwer, 2019.



ANEXO I

MATERIAL DE DIFUSIÓN



Curso **On** line gratuito



Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Si eres o vas a ser **padre, madre, familiar o cuidador de niños o niñas** en sus primeros años de desarrollo, te puede interesar este curso



¿Cuánto dura?

Aproximadamente **8 horas** que podrás distribuir de la manera que decidas.

¿Cómo apuntarse?

A través del siguiente enlace:

<http://aulaparentalidad-msssi.com>

También disponible a través de:

<http://familiasenpositivo.org>

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es

¿Qué áreas se tratan en el curso?

Se abordan cuatro **áreas esenciales** para un buen comienzo en la vida:



El Vínculo del Apego



La Alimentación



La Actividad Física y el Juego



El Descanso y el Sueño

Curso **On** line gratuito



¿Qué necesito para hacer este curso?

Basta con tener un pc, tablet, o smartphone y apuntarte a través de la siguiente dirección:

<http://aulaparentalidad-msssi.com>

También puedes acceder al curso en:

<http://familiasenpositivo.org>

www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es



El Vínculo del Apego



La Alimentación



La Actividad Física y el Juego



El Descanso y el Sueño



Este curso forma parte de las acciones llevadas a cabo en el ámbito de la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud (acciones que también se recogen en el Plan Integral de Apoyo a la Familia 2015-2017).

Esta Estrategia representa un marco de trabajo para la elaboración de políticas y la transformación de los entornos de vida, a fin de que las opciones más saludables sean las más sencillas de elegir.



Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Para **padres, madres, familiares o cuidadores** de niños o niñas en los primeros años de su desarrollo. **Acceso libre y gratuito**

¿Por qué hacer el curso?

- ▶ Porque, aunque **queremos ofrecerles lo mejor**, nadie nace sabiendo cómo cuidar y educar a los niños y niñas que están, o estarán en un futuro, a nuestro cargo.
- ▶ Porque **el periodo de 0 a 3 años es clave para su desarrollo**.
- ▶ Porque lo que se haga en estos primeros años puede **mejorar su salud y su bienestar** para **toda la vida**.
- ▶ Porque cuanto más preparadas estemos las personas responsables de su cuidado y educación, **más seguras** nos sentiremos y **más placentera** será nuestra labor.

¿Cuánto tiempo necesitaré?

El curso tiene una duración de **aproximadamente 8 horas**

El **Ministerio de Sanidad, Consumo y**

Bienestar Social pone a disposición de padres, madres u otras figuras parentales este curso **on-line gratuito** con la intención de apoyarles en su labor de cuidado y educación de niños y niñas de 0 a 3 años de edad, un periodo fundamental en su desarrollo.

¿Qué vas a encontrar en este curso?

Se abordan cuatro áreas esenciales para un buen comienzo en la vida:



Cada sesión está estructurada de la siguiente forma:

- ▶ **Introducción:** video corto que resume la importancia de cada tema en el desarrollo de niños y niñas.
- ▶ **La línea del tiempo:** viñetas y vídeos con los que observarás lo que los niños y niñas saben hacer a diferentes edades.
- ▶ **Secuencias de la vida cotidiana:** ejemplos prácticos para reflexionar sobre diferentes formas de actuar de las familias.
- ▶ **Recuerda:** un test para repasar las ideas clave.

Además, para quienes quieran ampliar sus conocimientos en cualquiera de estas cuatro áreas esenciales, el curso cuenta con un apartado llamado **'Para saber más y encontrar más información y orientación'**, en el que podrás encontrar las recomendaciones más actuales, informaciones de calidad, relevantes y contrastadas, enlaces a instituciones de reconocido prestigio que ponen a tu disposición materiales y herramientas de gran utilidad, etc.

Requisitos técnicos

- ▶ Dispositivos (ordenador, tablet...) con conexión a Internet (banda ancha).
- ▶ Sistema operativo cuya administración se realice a través de un sistema de ventanas y permita trabajar en una red con conexión a Internet (Sistemas Windows, Mac y Linux).
- ▶ Internet Explorer, Google Chrome, Safari o Firefox en sus últimas versiones.
- ▶ Software lector de documentos en formato pdf.

Te invitamos a que hagas este curso

Parentalidad Positiva:

Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años



Apúntate en:

<http://aulaparentalidad-msssi.com>

¡Te esperamos!

Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Espacio de Encuentro

Si quieres conocer el curso "Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 años", o lo has empezado, **esta sesión te puede interesar**.

Aprenderemos y compartiremos ideas, dudas e inquietudes sobre nuestro papel como madres y padres.

Hablaremos de...

Apego

Alimentación

Juego y actividad física

Sueño y descanso



1 hora



Próxima sesión





ANEXO 2

RESUMEN DE LOS MÓDULOS





La necesidad de afecto es básica para el desarrollo del niño o de la niña. Además, aunque todavía no saben hablar ya saben comunicarse con las personas adultas y esperan que se responda a sus señales a través de la mirada, la sonrisa o el llanto para satisfacer estas necesidades de afecto. Con todo ello, se fomenta la confianza básica en los demás, que va unida a la capacidad de exploración del mundo que le rodea.

La lactancia materna (o artificial aplicando las técnicas de la lactancia materna¹) fomenta el apego.

La línea del tiempo: Desarrollo de habilidades para formar lazos de afecto con sus padres y madres, u otras figuras parentales, que pueden tener los niños y niñas en función de su edad:

0 - 6 semanas

Reconoce la voz y la cara del cuidador y atrae su atención mediante la sonrisa, el llanto y la vocalización.

6 - 8 meses

Reconoce a su madre/padre pero suele quedarse tranquilo cuando ve que se marchan.

8 - 18 meses

No quiere que le cojan las demás personas, lo único que le calma es estar en brazos de su madre/padre.

18 meses - 2 años

En general acepta que su madre/padre se vaya siempre que le explique el por qué y cuándo vendrá (todo ello a su nivel).

De 2 a 3 años

Se aleja confiado a explorar su entorno siempre que la madre/padre esté presente.

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

El bebé tiene habilidades que le permiten formar lazos de afecto con las personas adultas, asegurando así su protección. Debemos acompañarle en su aprendizaje y estar atentos a dichas habilidades ya que de nosotros depende el que pueda desplegarlas en su momento adecuado y seguir así la línea del tiempo.

Recomendaciones:

- Es muy importante establecer en las primeras horas de vida el contacto piel con piel y la lactancia materna favorecedora del vínculo del apego. En caso de lactancia artificial, aplicar técnicas de lactancia materna también resultará beneficioso.
- La relación con tu bebé es esencialmente emocional: voces suaves, sonrisas, tacto agradable, todo esto le ayudará a sentirse calmado y reconfortado.
- No te frustres cuando veas que te acapara demasiado y parece no querer estar sino contigo. Es señal de que ahora ya te reconoce y se ha vinculado a ti.
- Dale ocasión para estar con las demás personas y no sólo contigo porque a los niños y las niñas les gusta estar en compañía.
- No te escondas cuando te tengas que ir sino que explícale las razones, así le vas a enseñando a entender las separaciones temporales.
- Dale el refugio seguro de tu proximidad física cuando esté explorando cosas nuevas o se aleje de donde tú estás. Vigila a distancia segura y dale confianza en sus primeros pasos hacia la autonomía.
- Es conveniente que el niño o niña tenga un apego seguro bien establecido hacia los dos años.

¹ Posición cómoda, "barriga con barriga", contacto visual, cambiar de brazo, reproducir el reflejo de búsqueda tocando las mejillas y sus labios, para que sea el bebé el que llegue a engancharse solo, etc.

Recuerda:

- El desarrollo de la vinculación del apego en el niño o la niña sigue una serie de fases.
- Desde el nacimiento los bebés se calman con el contacto humano, especialmente con el de la madre/padre. Es muy importante el contacto piel con piel y la instauración de la lactancia materna desde las primeras horas de vida siempre que sea posible.
- Desde las primeras semanas los bebés muestran especial interés por el rostro humano.
- Hacia el año o un poco antes los bebés parecen "retroceder" en su sociabilidad porque reaccionan con un poco de miedo ante los extraños, pero ello indica todo lo contrario que están avanzando y que ya les han dado un papel principal a sus cuidadores.
- Después de 2 años los niños y las niñas suelen comenzar a entender que la ausencia del cuidador es temporal y por eso reaccionan mejor ante su separación.
- De tu comportamiento depende el que desarrollen un apego seguro y confiado hacia ti: las dos claves son tu pronta respuesta y tu sensibilidad para entender y satisfacer lo que necesita.
- Un apego seguro permitirá al niño o la niña establecer relaciones sociales más satisfactorias y saludables con los demás a lo largo de su vida.

Ideas clave:

- Los lazos de afecto del bebé se manifiestan especialmente en situaciones donde sienten miedo, soledad, dolor, incomodidad, hambre o alguna otra necesidad que deben satisfacer las figuras parentales.
- Es muy importante el modo en que respondes ante esas situaciones de manera sensible, cálida y ofreciéndoles solución y alivio a sus demandas.
- El apego no sólo se manifiesta con una persona sino que se va ampliando a aquellas personas que juegan un papel importante en la satisfacción de sus necesidades físicas, psicológicas y sociales.
- Los niños y las niñas con apegos seguros son más activos y exploradores con lo que desarrollan más sus capacidades intelectuales, emocionales y sociales.
- Los niños y las niñas que se sienten queridos de manera incondicional siguen más las orientaciones de los padres y las madres y se desarrollan más sanos y felices.

En ocasiones hay circunstancias en nuestra vida que pueden interferir en el establecimiento de este apego seguro pero tenemos que saber que nunca es tarde para construir o fortalecer este apego aunque sea en edades más avanzadas. ¿Cómo? Expresando nuestro afecto, respondiendo a sus necesidades de manera pronta y adecuada a su edad y potenciando las características positivas que todos los niños y niñas tienen.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.

El modo en que os planteáis la alimentación infantil desde un comienzo es básico ya que es importante que el niño o la niña se acostumbre a una alimentación saludable desde que nace. Es importante informarse bien antes del nacimiento del bebé, ya que las primeras horas y días de vida son fundamentales para la correcta instauración de la lactancia materna¹, recomendada por la Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas durante los seis primeros meses de vida de manera exclusiva y posteriormente complementada con otros alimentos.

Una vez pasados los seis primeros meses de lactancia exclusiva, cuando se comienza a introducir los alimentos sólidos (alimentación complementaria), es importante tener en cuenta que alimentarse no es solo nutrirse bien o tomar buenos alimentos sino, además, adquirir los comportamientos apropiados en torno a la comida y aprender a disfrutarla en compañía de los demás.

La línea del tiempo: Desarrollo de habilidades infantiles para una alimentación sana cuando ya se introducen los alimentos sólidos:

6-9 meses	9-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2-3 años
Come la comida que le da el adulto aunque se mancha mucho, y se agarra a los objetos.	Empieza a subir la cuchara a la boca y a sujetar el vaso bien pero se le puede caer el agua.	Comienza a alimentarse a sí mismo con la cuchara sin ayuda y a usar el tenedor.	Sabe el nombre de algunos alimentos como, pan, agua, yogurt, sopa.	Sabe valorar cuando una comida esta buena pero también que no se come solo a capricho.

* Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Es importante saber a que edad, al menos aproximada, los niños o las niñas hacen determinadas cosas. Así podremos estimularles de manera apropiada. No es conveniente quedarse atrás o ir demasiado por delante, sino tratar de ajustarse a su edad, aunque estando atentos al desarrollo de cada niño o niña para respetar su ritmo y favorecer el siguiente paso, siendo conscientes de lo que ya sabe y lo que le toca aprender.

¹ Claves para un buen comienzo de la lactancia materna:

- 1) Contacto precoz piel con piel inmediatamente después del nacimiento, sin interrupciones durante 60/90 min o hasta que haga la primera toma
- 2) Lactancia a demanda, escuchando las señales de los bebés (las primeras semanas las tomas deben de ser frecuentes 10-12 al día)
- 3) Postura y agarre correcto, si duele o el bebé no coge peso consultar al profesional de atención primaria para revisar la técnica de lactancia.
- 4) Evitar chupetes y tetinas en las primeras semanas hasta que se haya instaurado correctamente la lactancia materna.
- 5) Estar atento a las señales que indican que la lactancia va bien: orina, defeca, gana peso, etc.
- 6) Contactar con recursos comunitarios de apoyo a la lactancia.
- 7) En caso de lactancia artificial, aplicar técnicas de lactancia materna aportará beneficios: Posición cómoda, "barriga con barriga", contacto visual, cambiar de lado, potenciar el reflejo de búsqueda tocando las mejillas y labios, para que sea el bebé el que se enganche solo, etc.

Alimentación

Recomendaciones:

- La Organización Mundial de la Salud y las sociedades científicas **recomiendan la lactancia materna** exclusiva durante los seis primeros meses de vida, introduciendo posteriormente la alimentación complementaria (de manera progresiva y acorde con la cultura de la familia). Si la madre así lo desea se recomienda continuar con la lactancia materna hasta los dos años o más.
- Es fundamental que se respete la decisión de las madres sobre el tipo de alimentación que van a dar a su bebé y que éstas reciban información y apoyo para llevarla a cabo de manera adecuada.
- Con lactancia materna o artificial es muy importante la implicación de la figura del padre o de otras figuras parentales.
- No darle al niño juguetes, ni ponerle delante de pantallas para comer ya que así su atención no se centra en la comida y pierde la ocasión de disfrutarla.
- Las prisas no son buenas consejeras de modo que intentemos buscar un momento sosegado y tranquilo para disfrutar de la comida en familia.
- Con el tiempo, incorporarle poco a poco a la actividad de comer (por ejemplo ayudar a poner la mesa o a recoger su plato) hará que los niños y niñas se sientan orgullosos y capaces de colaborar con los demás.

Recuerda:

- No retrases el momento de darle cierta autonomía al niño/a. A partir de los 12 meses los niños y las niñas suelen comenzar a utilizar por sí solos la cuchara y poco a poco también el tenedor aunque se manchen mucho.
- La rutina de la alimentación supone un momento para aprender muchas cosas sobre el nombre de los alimentos, para qué sirven, de dónde provienen, etc. que hay que saber aprovecharlo.
- Es conveniente que los bebés se habitúen a la rutina de la comida, para lo cual, siempre que se pueda, intentar comer a la misma hora, sentados en su trona o a la mesa, dedicándole su tiempo y, si es posible, a la vez que el resto de la familia.
- No le preguntes al niño/a si quiere comer y qué quiere comer ya que no es algo para decidir cada día sino que forma parte de lo que ya está organizado.
- Es importante evitar la alimentación forzada ya que los niños y las niñas deben aprender a atender las señales de que su estómago está saciado. Hay que evitar si el niño/a tiene problemas con la comida el motivarle con "chucherías" entre comidas u ofrecerle postres poco saludables (con azúcares refinados) como premios.
- El objetivo no es solo nutrirse sino también aprender a disfrutar de la comida con los demás.

Ideas clave:

- Comer no es solo alimentarse sino aprender a ser cada vez más autónomo y a comer sano y sin caprichos.
- Hay que cuidar el momento de la transición de la lactancia hacia los alimentos más sólidos de modo que se siga manteniendo el vínculo cálido con el niño/a y al mismo tiempo se aproveche para fomentar nuevos aprendizajes.
- La introducción de la alimentación complementaria del bebé es una oportunidad de oro para revisar las rutinas de alimentación de la familia e intentar adoptar rutinas y menús más saludables.
- La comida debe ser un momento placentero del día, no debemos dar por supuesto el que vaya a suponer malos humores, regañinas y disgustos.
- La comida en familia es un buen momento para comunicarse, estrechar lazos y ofrecer modelos apropiados a los niños y niñas sobre cómo alimentarse.
- Es importante educar a los niños y niñas para que desarrollen un buen sentido del gusto y que valoren el probar distintos alimentos, aunque unos les gusten más que otros.
- Nosotros somos su principal modelo en la mesa, démosle buenas ocasiones para que puedan participar y colaborar en lo que puedan con la preparación de la comida y la recogida de la mesa. Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.

Actividad Física y Juego

Parentalidad positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años

Resumen de la sesión 3: La Actividad Física y el Juego

La actividad física y el juego son clave para el desarrollo saludable desde la infancia. Frente a la presencia constante de las pantallas y la pasividad que esto fomenta, hay muchos estudios que demuestran los beneficios que representa ser activos; en los primeros años la actividad física está fundamentalmente ligada al juego.

La línea del tiempo: Desarrollo de algunas habilidades físicas y relativas al juego que pueden tener los niños y niñas en función de su edad:

4-8 meses	8-12 meses	12-18 meses	18-24 meses	2 a 3 años
Deja caer un objeto para coger otro y lo busca en la dirección en que cayó.	Utiliza un objeto (cajas) para meter dentro otros y se lo ofrece al adulto para que se lo devuelva de nuevo.	Localiza en un espacio cercano un objeto que ha desaparecido aunque no lo haya visto desaparecer.	Utiliza objetos de juguete figurando que son reales aunque sabe que es un juego.	Hace torres altas que no caen pero todavía no sabe compartir su juego con otros niños.

*Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

El tipo de juego va cambiando espontáneamente con la edad: juego manipulativo, de intercambio de objetos con el adulto, juego simbólico y juego de construcciones. Cada una de estas fases le sirve para entrenar distintas capacidades. El adulto debe ser un buen observador y participar de esta evolución y darle oportunidades para que pueda practicar dichas capacidades.

Recomendaciones de actividad física, reducción de sedentarismo y tiempo de pantalla:

GRUPOS DE EDAD	RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICAS	OBSERVACIONES	REDUCIR EL SEDENTARISMO	LIMITAR EL TIEMPO DE PANTALLA	
Menores de 5 años	Los que aún no andan	Varias veces al día. Cualquier intensidad.	Fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.	Minimizar el tiempo que pasan sentados o sujetos en sillas o carritos, cuando están despiertos, a menos de una hora seguida.	< 2 años: No se recomienda pasar tiempo delante de una pantalla.
	Cuando ya andan	Al menos 180 minutos al día. Cualquier intensidad.	Realizar actividades y juegos que desarrollen las habilidades motrices básicas (correr, saltar, trepar, lanzar, nadar,...) en distintos ambientes (en casa, en el parque, en la piscina, etc.)	De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.	De 2 a 4 años: el tiempo de pantalla debería limitarse a menos de una hora al día.

Recomendaciones sobre Actividad Física, Sedentarismo y Tiempo de pantalla. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. MSSSI, 2015.

- El niño y la niña necesitan ser estimulados para favorecer sus aprendizajes pero sigue sus señales y no les fuerces cuando veas que ya lo quieren dejar porque ya se han cansado
- Las pesadillas que pueden aparecer a partir de los 2 años se deben en muchos casos a estar demasiado tiempo ante pantallas sobre todo antes de acostarse.

Actividad Física y Juego

Recuerda:

- La actividad física es una de las claves para fomentar un desarrollo saludable y prevenir la obesidad.
- Los niños y las niñas necesitan actividad física para poder desarrollarse, de modo que ver la TV o estar ante pantallas mucho rato limita el desarrollo.
- Los niños y las niñas que juegan tienen más oportunidades de desarrollar su inteligencia.
- El juego puede ayudar a los niños y niñas a relajarse, a controlar sus impulsos agresivos y a expresar sus emociones.
- Tener algún momento de juego libre, sobre todo en el exterior si es posible, es fundamental para canalizar sus energías y proporcionarle nuevos escenarios de aprendizaje.
- La familia juega un papel de vital importancia en promover y facilitar oportunidades para la realización de actividad física apropiada para cada edad.
- Los padres y las madres deben ofrecer las oportunidades apropiadas para que los niños y las niñas puedan jugar de forma segura y divertida.
- Si en casa sois físicamente activos, vuestros hijos e hijas adquirirán estas rutinas. Por ejemplo, cambiad el tiempo de pantalla por ocio activo o actividades y juegos en familia. Es importante compartir estos momentos.

Ideas clave:

- Lo más importante es fomentar el movimiento, el juego activo y disfrutar.
- Tener en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo diferente pero las pautas que debes seguir son bastante aplicables a todos los casos.
- Los bebés, cuando aún no andan, están mejor descalzos que con zapatos. Los zapatos restan sensibilidad y movimiento.
- Fomentar la actividad física por igual en las niñas y niños es importante ya que nuestro entorno propicia que los niños sean más activos mientras que a las niñas se les enfoca a actividades o juegos más sedentarios.
- No hace falta que los juguetes sean caros, ni que lo hagan todo ellos sino que sirvan de ocasión para que el niño/a aprenda cosas nuevas y disfrute con ello.
- Para comprar juguetes no te guíes por las modas ni por lo que se supone que le debe gustar a un niño o a una niña. Observa con lo que disfruta tu hijo/a y decide en consecuencia.
- Razona la compra de juguetes y no se los des todos de golpe ya que de este modo no les das ocasión a que los disfrute con calma. Así no tendrá tantas cosas que recoger cuando acabe de jugar.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.



4

Parentalidad positiva: Ganar salud y bienestar de 0 a 3 años

Resumen de la sesión 4: El Descanso y el Sueño

Es muy importante satisfacer las necesidades de descanso y sueño infantil de manera adecuada. Existen distintas formas de organizar el escenario del sueño en la familia que contribuyen a sentar buenos aprendizajes en el niño o niña. Desde los primeros momentos de la vida del bebé hay que promover poco a poco el aprendizaje de las rutinas del descanso y del sueño y saberlas adaptar a los sucesivos cambios con la edad.

La línea del tiempo: He aquí el desarrollo de las habilidades infantiles para el descanso y sueño:

0-4 meses	4-6 meses	6-18 meses	18-24 meses	2 a 3 años
No suele tener ritmos de sueño estables y su descanso está influenciado por la señal de hambre o por sentirse incómodo.	Siguen la rutina consistente en baño, comida, sueño y se van adaptando a dormir periodos más prolongados.	Pueden necesitar a la persona adulta para conciliar el sueño porque les cuesta relajarse para dormir.	Se resisten a acostarse pero lo comprenden si se les explica que deben dormirse en la camita.	Pueden aparecer sueño agitado y pesadillas pero se calman cuando el adulto les ayuda a distinguir lo que es real y ficción.

*Estas edades son orientativas de modo que no todos los niños y niñas llevan el mismo ritmo pero ayudan a situarse.

Establecer unos buenos hábitos de descanso y sueño es muy importante para un desarrollo sano, para seguir sin cansancio la vida diaria y para disfrutar con las actividades en familia.

Podemos ayudarle a construirlos a través de rutinas como leer un cuento, escuchar música tranquila, el baño o los masajes antes de dormir, disfrutando juntos de esos momentos.

Recomendaciones:

- Hay que fomentar unos buenos hábitos de sueño desde el principio, combinando las necesidades de sueño, consuelo y alimentación durante la noche.
- Las opciones de que el bebé duerma en una cunita en nuestra habitación y/o que pase a dormir a nuestra cama (colecto) son válidas y compatibles con un buen vínculo de apego y son decisión de la familia.
- No es aconsejable dejar llorar a los bebés porque están intentando decirnos algo que todavía no son capaces de expresar de otra manera. Debemos atenderles de manera afectuosa, para transmitirles confianza, seguridad y ayudarles a calmarse.
- Es conveniente acostumbrarles a una rutina de juego, baño, alimentación y sueño para ir preparando la hora de irse a acostar.
- A partir del año y medio o de los dos años el momento de acostarse debe ser un momento agradable del día donde eligen algo que llevarse a la cama, les cantan una canción, o les leen y les cuentan un cuento.
- Si tienen pesadillas hay que acudir a la cama, abrazarlos y calmarlos con voz suave, estando con ellos hasta que se tranquilicen o dejarles una luz piloto encendida.

Descanso Sueño

Recuerda:

- El sueño del día o de la siesta no tiene por qué tener tanto silencio y oscuridad como el sueño de la noche, donde hay que cuidar que las condiciones de temperatura de la habitación, silencio u oscuridad sean las apropiadas.
- A algunos niños y niñas les cuesta especialmente irse a acostar con lo que para ellos es más importante establecer rutinas y actos preparatorios para que lleguen al momento del sueño relajados y mentalizados para ello.
- Las pesadillas en los niños y niñas entre 2 y 4 años son frecuentes porque todavía no saben distinguir la realidad de la fantasía.
- Es útil ser constante con las pautas de descanso y asociar las rutinas del sueño con momentos agradables y relajantes.
- El cansancio juega malas pasadas a los niños/as porque les vuelve más irritables y les deja más expuestos a tener rabietas.

Ideas clave:

- El bienestar físico y psicológico de los niños a cualquier edad se puede fomentar proporcionándoles horas de sueño y de descanso de calidad.
- El colecto es una opción familiar respetable y muy frecuente a lo largo de la historia y las distintas culturas (ver las recomendaciones para una práctica segura del colecto en los enlaces respectivos).
- Un buen descanso y sueño es fundamental para estar dispuestos a aprender, disfrutar y desarrollar actividades físicas al día siguiente.
- El cerebro de los niños/as es más susceptible que el de los mayores a la carencia de descanso y sueño afectando a su desarrollo si la carencia es muy severa.
- Aunque la autonomía del niño o de la niña en procurarse un buen descanso y sueño es difícil que se logre a estas edades, hay que tenerlo presente como objetivo final y estar atentos a las ayudas que debemos prestarles para irles preparando para ello.
- Las habilidades de los padres y las madres y sus propios modelos de descanso y sueño influyen poderosamente en los estilos saludables de los niños y niñas desde que son pequeños y a lo largo de cada etapa evolutiva.

Para más información: consulta los enlaces sugeridos en esta sesión.



ANEXO 3

MATERIAL ADICIONAL





Juegos

Durante el primer mes de vida, abrázame. La voz, la caricia y el arrullo son los estímulos que más me ayudan.

Masaje

Después del baño, dame un masaje suave con un poco de aceite, un ambiente cálido con luz suave y una música relajante a un volumen muy bajo.

Sacamos la lengua (de los 2 a los 4)

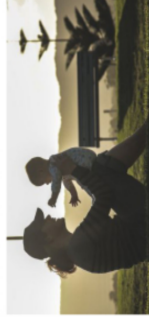
Durante el aseo, puedes sacarme la lengua, esperar un poco y volver a repetir. Puede que intente imitarte. Cuando trate de mover mi pequeña boca, sonríeme.

Esponjita (de los 4 a los 6)

Mientras me bañas, deja la esponja flotando para que la atrape. Me gusta recibir la sensación del chorro de agua sobre mis manos, mi cabeza, etc.

Repite conmigo (de los 4 a los 6)

Repite los sonidos y las pedorretas que hago. Háblame cerquita y te devolveré una sonrisa como respuesta.



Para recordar...

- Atiéndeme cuando lloro porque tengo una necesidad y no un capricho.
- Me gusta estar en espacios limpios, pero no pretendas librarme de todos los microbios, mi cuerpo debe aprender a protegerse.
- Desde el nacimiento mi mejor postura para dormir es acostado boca arriba. Cuando me despierte, a ratitos me viene bien estar boca abajo para ir sujetando mi cabeza, siempre bajo supervisión.
- A partir del cuarto mes, me gusta estar en superficies planas para voltearme a ambos lados, pero ¡cuidado con ponerme en alto, puedo rodar!
- Al quinto mes, me agarro a todo y quiero chuparlo y manipularlo. Dame juguetes que pueda coger, pero sin peligro de que me los pueda tragar.
- Al sexto mes, ya me puedo sentar, pedirte que me cojas o expresar miedo a personas desconocidas.
- Me gusta tener rutinas: acostarme y comer cada día a la misma hora.

Contenidos:

María José Rodrigo López, Sonia Byrne y Enrique Callejas Castro. (Universidad de La Laguna)



Parentalidad Positiva:

**Ganar Salud
y Bienestar**
de 0 a 3 Años

Guía práctica: 0-6 meses



SECRETARÍA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Gobierno
de Canarias



canariaGaladable.org



Unidad de La Laguna

Un camino juntos

Los niños y las niñas necesitamos cuidados y mucho cariño para crecer sanos.

Con tu ayuda descubrimos el mundo que nos rodea y aprendemos muchas cosas.

El juego, las canciones y las caricias nos ayudan en nuestro desarrollo físico y psicológico.

Cada uno somos diferentes y seguimos nuestro propio ritmo. En esta Guía Práctica te contaré cómo voy creciendo y lo que me ayuda a crecer en cada etapa.

Además, te enseñaré a entender mis señales para que puedas saber qué es lo que necesito en cada momento, ¡aunque no sepa hablar bien, sé comunicarme!

Me gustaría que pudieras compartir la tarea de cuidarme y educarme con la persona en la que más confíes y que se sienta también responsable de mi bienestar. Así van a ir bien las cosas en casa, estaremos todos más contentos y yo creceré más sano y feliz.

¡Caminemos juntos!



Observo a mi bebé

- Durante mis primeros días de vida, duermo muchas horas y empleo a organizar mis ritmos de alimentación y de sueño.
- Al mes observo todo, reconozco algunas voces y sonidos familiares y percibo cuando estoy acompañado.
- A partir de los 2 meses, me empieza a interesar el mundo: lo que veo, lo que oigo, lo que toco...
- A los 3 meses, he encontrado mis manos y puedo descubrir cómo se mueven y para qué sirven.
- A partir de los 4 meses, me gusta oír mi voz y soy capaz de hacer ruiditos como "ggr...", "aa".
- Ya sonrío claramente cuando oigo tu voz o te acercas y me acelero moviendo brazos y piernas.



Día a día

Alimentación y afecto

Ayúdame a comer sin prisas y sin nervios a mi alrededor. Tomar leche materna me nutre, me protege y es una oportunidad para estar juntos. Pero, si no es posible, podemos tener un vínculo de afecto igual de fuerte si me das el biberón.

Higiene

Me gusta mucho el baño, me ayuda a relajarme y a sentirte cerca. Mientras me bañas, dime cosas con caricias y miradas.

Ocio

Sácame de paseo cada día a tomar el aire. Desde los primeros días de vida ya estoy preparado para ello.

Sueño y descanso

Respeto mis ritmos de sueño, todavía me estoy adaptando al mundo. Procura que mi cuna sea cómoda, segura y que esté cerca de ti.





Juegos

Mi cuerpo

Toca las diferentes partes de mi cuerpo mientras las nombras a través de canciones o rimas. Puedes empezar por las manos y los pies y luego seguir hacia la barriguita. Algunas de estas canciones pueden ser "Cinco lobitos", "Pica,pica,pollito", "Date, date, date".

Enseñame dibujos o fotos

Señálame con el dedo lo que quieres que mire hablando en tu tono normal y diciendo muchas palabras sencillas. Así iré relacionando las palabras con objetos y acciones.

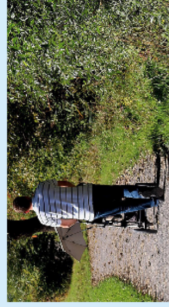
Busca, busca...

Coge una pelota pequeña o un peluche. Enseñámelo y escóndelo debajo de un trapo. Puedes empezar cubriendo una parte y luego tapándolo por completo. Después, pídemle que lo busque.



Para recordar...

- Durante estos meses, necesito un espacio amplio libre de obstáculos para que pueda gatear y dar mis pasitos sin peligro.
- No me dejes mucho tiempo sentado en la sillita sin hacer nada.
- No me fuerces a caminar en sillitas móviles porque no estoy preparado.
- Juguemos en sitios que no sean mi cunita para que aprenda a distinguir el espacio de jugar y el de dormir.
- Sácame de paseo con todo lo que necesito para no pasar apuros.
- Hasta los 2 años, es mejor que no use la tableta, ni el móvil, ni el ordenador.
- Me gusta tener rutinas: acostarme y comer cada día a la misma hora.



Contenidos:
María José Rodrigo López, Sonia Byrne y Enrique Callejas Castro.
(Universidad de La Laguna)



Parentalidad Positiva:

Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Guía práctica: 6-12 meses



ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE LAS ISLAS CANARIAS



UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA



SERVICIO DE SALUD DE LAS ISLAS CANARIAS

Un camino juntos

Los niños y las niñas necesitamos cuidados y mucho cariño para crecer sanos.

Con tu ayuda descubrimos el mundo que nos rodea y aprendemos muchas cosas.

El juego, las canciones y las caricias nos ayudan en nuestro desarrollo físico y psicológico.

Cada uno somos diferentes y seguimos nuestro propio ritmo. En esta Guía Práctica te contaré cómo voy creciendo y lo que me ayuda a crecer en cada etapa.

Además, te enseñaré a entender mis señales para que puedas saber qué es lo que necesito en cada momento, jauno que no sepa hablar bien, sé comunicarme!

Me gustaría que pudieras compartir la tarea de cuidarme y educarme con la persona en la que más confíes y que se sienta también responsable de mi bienestar. Así van a ir bien las cosas en casa, estaremos todos más contentos y yo creceré más sano y feliz.

¡Caminemos juntos!



Observo a mi bebé

- A los 7 meses, articulo sílabas e incluso llego a combinarlas.
- A los 8 meses, imito pequeños gestos como aplaudir, saludar o decir adiós.
- En torno a los 9 meses, soy capaz de buscar objetos que he visto esconder.
- A los 10 meses, empiezo a gatear, arrastrarme y aprendo a sentarme solo.
- A los 11 meses, señalo con la mano abierta o con el dedo cuando quiero que me alcancen algo.
- A los 11 meses, me gusta darte objetos o juguetes y que me los devuelvas.
- Ya os conozco muy bien y os diferencio de los extraños, por eso a veces rechazo a las personas desconocidas.
- Sigue mis juegos porque es la mejor forma de estimularme y el modo de conocer mis necesidades, deseos, gustos, e inquietudes.



Día a día

Alimentación y afecto

Poco a poco, puedo empezar a probar alimentos triturados y nuevos sabores. Ponme a comer con los demás y dime lo que voy a comer, los cubiertos, los platos...

Higiene

Ahora ya puedes bañarme sentado, aunque siempre con vigilancia. Me gusta chapotear. Si me lo pides, puedo colaborar cuando me vistes estirando las piernas o los brazos.

Ocio

Déjame que juegue solo algún ratito y animame cuando haga pequeños recorridos gateando.

Sueño y descanso

Todavía duermo siesta por la mañana y por la tarde. Ya puedo dormir por la noche sin interrupciones, pero si empiezo a llorar, ven y cógeme, me ayudará a tranquilizarme y a seguir durmiendo.



Juegos

Hacer como que...

Imaginemos situaciones como dar de comer al muñeco, podemos hacer que le damos una galleta al peluche, que conducimos un coche, que comemos, que cantamos juntos, etc.

De un lado a otro

Colócame juguetes en dos superficies cercanas, por ejemplo, sobre dos sillas y animame a pasarlos de una superficie a otra. Si ves que mis piernas están rígidas, pómme el juguete en el suelo y ayúdame a recogerlo flexionando un poco las piernas para agacharme, sin llegar a sentarme.

Construyendo juntos

Hagamos pequeñas casitas y construcciones juntos. Dime el nombre de las piezas, por ejemplo, "este es el verde" y lo que queremos hacer.



Para recordar...

- Enséñame objetos de la vida cotidiana y explícame para qué sirven. Soy muy curioso y me gusta aprender.
- Protégeme de riesgos como enchufes, electrodomésticos o productos tóxicos. Ante una situación peligrosa, retírame del peligro y explícame con gestos y palabras.
- Cuéntame lo que hacen los niños, los animales y los nombres de las cosas enseñándome ilustraciones.
- Cuando me llevas la contraria, puedo tener mi primera rabietta. Distráeme o evita ponerme en situaciones que me cansen, en las que haya mucho ruido, que tenga falta de sueño, hambre, etc.
- Me gusta pasear pero no estar todo el tiempo atado. Me gusta el encuentro con otros niños, observar a un perrito cómo salta, oler las flores, etc. Todo es nuevo para mí, disfruta enseñándomelo.
- Hasta los 2 años, es mejor que no use la tableta, ni el móvil, ni el ordenador.
- Me gusta tener rutinas: acostarme y comer cada día a la misma hora.

Contenidos:

María José Rodríguez López, Sonia Byrne y Enrique Callejas Castro. (Universidad de La Laguna)



Parentalidad Positiva: Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Guía práctica: 12-24 meses



ESTRATEGIA DE SALUD Y PREVENCIÓN EN LAS ISLAS



Gobierno de Canarias



Universidad de La Laguna

canarias@calodible.org

Un camino juntos

Los niños y las niñas necesitamos cuidados y mucho cariño para crecer sanos.

Con tu ayuda descubrimos el mundo que nos rodea y aprendemos muchas cosas.

El juego, las canciones y las caricias nos ayudan en nuestro desarrollo físico y psicológico.

Cada uno somos diferentes y seguimos nuestro propio ritmo. En esta Guía Práctica te contaré cómo voy creciendo y lo que me ayuda a crecer en cada etapa.

Además, te enseñaré a entender mis señales para que puedas saber qué es lo que necesito en cada momento, jauno que no sepa hablar bien, sé comunicarme!

Me gustaría que pudieras compartir la tarea de cuidarme y educarme con la persona en la que más confíes y que se sienta también responsable de mi bienestar. Así van a ir bien las cosas en casa, estaremos todos más contentos y yo creceré más sano y feliz.

¡Caminemos juntos!



Observo a mi bebé

Entre los 12 y los 15 meses

- Comienzo a ponerme de pie y a dar mis primeros pasos, me gusta explorarlo todo.
- Pido con gestos que me alcances cosas, pero también me gusta enseñártelas sin mas para compartirlo contigo.
- Imito las acciones de los otros y respondo a instrucciones sencillas.

Entre los 15 y los 18 meses

- Imito los sonidos que escucho. Además, comienzo a decir mis primeras palabras.

A partir de los 20 meses

- Exploro de manera más autónoma y me lanzo a descubrir nuevos lugares.
- Comienzo a tener claro lo que es mío y lloro si me lo quitan.
- Me miro al espejo y ya me voy conociendo, también conozco a los demás en las fotos.
- Ya sé muchas palabras y me gusta que me las repitas y me muestres lo que estoy diciendo.

Día a día

Alimentación y afecto

Me gusta sentarme a la mesa con los demás, ya puedo comer con el resto y empiezo a manejar cubiertos, vasos... Dame alimentos variados sin sal ni azúcar. La comida es para mí una oportunidad para aprender y disfrutar.

Higiene

Déjame que colabore más, me gusta lavarme las manos y ayudar a preparar el baño. Y poco a poco, hacer cosas solo, como quitarme alguna prenda.

Ocio

Cada vez disfruto más jugando con otros niños y niñas, enséñame a compartir. Deja que tome la iniciativa y que invente juegos.

Sueño y descanso

Si ves que me balanceo de un lado a otro, es que empiezo a estar cansado. A veces necesitaré dormir, pero otras simplemente descansar haciendo algo más calmado.



Juegos



Explorando el entorno

Llévame a espacios abiertos como parques. En ellos podré saltar, correr, trepar y vivir pequeñas aventuras mientras ejercito mi cuerpo y hago nuevos amigos.

Escondite

Esconde un objeto en un lugar, espera un tiempo y luego tratemos de recordarlo dónde estaba.

Hagamos un puzle

Búscame uno sencillo y dame pistas sobre cómo ordenar las piezas, hacer las esquinas, fijarme en el modelo, etc.

Juego simbólico

Fíjate cómo desarrollo mi mente, ahora juego inventando la realidad. Hago que una caja sea un coche, que un tubo sea un grifo de agua o respondo al muñeco como si me hablara.



Para recordar...

- Ya me puedo agachar y recoger algo sucio del suelo, por lo que tienes que estar pendiente de mí durante los paseos.
- Estoy aprendiendo normas, espero que me ayudes a distinguir lo importante (hacer daño a mi hermana) de lo que no lo es (tirar sin querer un vaso con agua).
- Cuando estoy frustrado, puedo tener una rabieta. Observa y evita las situaciones en que me ocurre. Si aparece, distráeme o no me hagas caso, pero no me castigues (de ninguna manera), ni me lleves a una habitación.
- Anímame cuando haga bien algo, pero puedes también advertirme cuando las hago mal para que vaya aprendiendo.
- Anticipame qué vamos a hacer, me da seguridad. Por ejemplo, “vamos a comprar”, “luego iremos al parque”, etc.
- Ya te puedo ayudar a hacer muchas cosas: ordenar juguetes, recoger la ropa...
- Me gusta tener rutinas: acostarme y comer cada día a la misma hora.

Contenidos:

María José Rodrigo López, Sonia Byrne y Enrique Callejas Castro.
(Universidad de La Laguna)

Parentalidad Positiva:

Ganar Salud y Bienestar de 0 a 3 Años

Guía práctica: 24-36 meses



Un camino juntos

Los niños y las niñas necesitamos cuidados y mucho cariño para crecer sanos.

Con tu ayuda descubrimos el mundo que nos rodea y aprendemos muchas cosas.

El juego, las canciones y las caricias nos ayudan en nuestro desarrollo físico y psicológico.

Cada uno somos diferentes y seguimos nuestro propio ritmo. En esta Guía Práctica te contaré cómo voy creciendo y lo que me ayuda a crecer en cada etapa.

Además, te enseñaré a entender mis señales para que puedas saber qué es lo que necesito en cada momento, ¡aunque yo no sepa hablar bien, sé comunicarme!

Me gustaría que pudieras compartir la tarea de cuidarme y educarme con la persona en la que más confíes y que se sienta también responsable de mi bienestar. Así van a ir bien las cosas en casa, estaremos todos más contentos y yo creceré más sano y feliz.

¡Caminemos juntos!



Observo a mi bebé

- Empiezo a usar muchas palabras y puedo pedirte aquello que necesito.
- No me gusta que imites las palabras que digo mal. Es mejor que repitas la palabra bien sin regañarme.
- Cada vez tengo más capacidad de atención y puedo jugar a cosas más complejas, como hacer puzles.
- Ya soy capaz de correr y golpear una pelota con los pies.
- Me gusta preguntarte el por qué de las cosas.
- Ya sé lo que es estar frustrado, tener vergüenza, sentirme culpable porque ya conté lo que hago con lo que opinás.
- No me mientas, cuéntame la verdad, aunque sea de manera sencilla.
- Me gusta pasar tiempo y jugar con otros niños y niñas.



Día a día

Alimentación y afecto
Déjame comer lo mismo que los mayores. Nos podemos sentir todos a la mesa y así compartir tiempo juntos mientras comemos.

Higiene

Enséñame a avisar cuando tengo ganas de hacer pis o caca. Cada vez soy más autónomo, también en el baño, y puedo aprender a lavarme los dientes yo solo.

Ocio

Cada vez me gusta más jugar con otras personas. Llévame a jugar con niños y niñas. También podemos jugar juntos a las profesiones, a imitar tareas del hogar, etc. Puedo usar la tableta o el ordenador, pero como mucho durante una hora y siempre con tu supervisión.

Sueño y descanso

A veces tengo una pesadilla, ¡ya tengo tantas cosas en mi cabeza! Puedes venir a consolarme y luego dejar que siga durmiendo en mi cama.





ANEXO 4

GUIÓN DE LA SESIÓN DE APOYO INDIVIDUAL



Guion de sesión de apoyo individual

1. Recepción y motivo de consulta.

Recepción de la familia. “¿Qué tal están desde la última vez que nos vimos? ¿Cuál es el motivo de la consulta?” (personalizar por cada profesional)

2. Promoción curso a distancia.

Breve comentario sobre el curso y cómo acceder: “*Está disponible un curso a distancia dirigido a madres y padres que tengan hijos/as de 0 a 3 años. Es una iniciativa en la que los padres reflexionan y aprenden prácticas para promover la salud y el bienestar infantil. El curso es interactivo, pueden acceder gratis a él a través de esta página.*” [Mostrar tríptico de difusión]

“Además, estén pendientes de las sesiones semanales del “Espacio de Encuentro” donde se ofrece consejo y orientación para las familias que quieran hacer el curso o ya lo estén realizando.”

3. Momento para aprender.

Necesidades e hitos del desarrollo del niño/a en relación con las rutinas diarias en alguno(s) de los cuatro aspectos del curso: afecto, alimentación, actividad física/juego y sueño (posibles preguntas):

• Afecto:

- ↳ ¿Ya les conoce el niño/a?
- ↳ ¿Cómo les muestra su afecto?

• Alimentación:

- ↳ ¿Cómo se comporta a la hora de comer?
- ↳ ¿Qué es lo que más le gusta?

• Juegos / Actividad física:

- ↳ ¿Qué nuevos juegos o actividades le gustan al niño/a?
- ↳ ¿Cómo hacen para entretenerle?
- ↳ ¿Salen de paseo con el niño/a?

• Sueño / Descanso:

- ↳ ¿Qué tal se están manejando con los horarios de sueño?
- ↳ ¿Cómo se porta el niño/a cuando llega el momento de dormir?

4. Oportunidad de reflexión y cambio.

Reducir el estrés parental, reconocer sus puntos fuertes, motivar para el cambio y proponer alguna práctica parental que contribuya a la salud y al desarrollo del niño/a.

Motivos de preocupación (posibles preguntas):

- ↳ ¿Qué les preocupa sobre la salud y el desarrollo del niño/a?
- ↳ ¿Qué dudas tienen?

Ofrecer el curso a distancia y el “Espacio de encuentro” como recurso para abordar los motivos de preocupación.

Identificar fortalezas y motivos de satisfacción (posibles preguntas):

- ↳ ¿Qué se les da bien hacer como padres/madres?
- ↳ ¿Qué les produce más satisfacción en su vida familiar?

Propuesta de cambio y oportunidad (posibles preguntas):

- ↳ ¿Qué podrían hacer para mejorar su papel como madres y padres?
- ↳ ¿Qué podrían hacer para promover la salud y el desarrollo de su hijo/a?

Entrega de tríptico y agradecimiento. “Tenemos para usted un tríptico con consejos e ideas sobre cómo mejorar el cuidado y la educación de su hijo/a. Tómese un tiempo para leerlo y ponerlo en práctica. Muchas gracias por su colaboración”.

[Entrega de tríptico “Guía Práctica” acorde con la edad del niño/a.]



ANEXO 5

DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN PARA LAS FAMILIAS





DIPLOMA DE PARTICIPACIÓN

El Centro _____ reconoce y agradece
a D/Dña. _____
su participación en la versión semipresencial del programa

**“PARENTALIDAD POSITIVA:
GANAR SALUD Y BIENESTAR DE 0 A 3 AÑOS”**

En _____ a _____ de _____ de _____



MINISTERIO DE SANIDAD Y POLÍTICAS SOCIALES



ESTRATEGIA DE PRODUCCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Universidad de La Laguna



Servicio Canario de la Salud



Gobierno de Canarias



ANEXO 6

**CONSENTIMIENTO
INFORMADO**



Consentimiento informado para participar en la versión semipresencial del programa "Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años"

Nombre y apellidos _____

1. ¿En qué consiste mi participación?

"Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años" es un programa que puede ayudarnos a ejercer nuestro papel como padres y madres. En concreto, la versión semipresencial consiste en una consulta individual, la realización de un curso a distancia (<http://aulaparentalidad-msssi.com/>) y la participación en sesiones grupales con otras familias. Para poder contactar con usted y comunicarle las fechas de las actividades, le solicitamos sus datos de contacto.

2. ¿Mi participación es voluntaria?

Sí, la participación es completamente voluntaria durante todo el proceso, pudiendo retirar su participación en el momento que considere adecuado. Además, la participación es confidencial.

3. ¿De qué manera me puedo comunicar con los profesionales?

Si le surgiera alguna duda usted podrá contactar con los profesionales en cualquier momento del programa.

Correo electrónico: _____ Teléfono: _____

De acuerdo a lo declarado por mí en este documento, del que recibo una copia, firmo aceptando mi participación en este programa.

Muchas gracias por su participación.

FIRMA _____

En _____ a ____ de _____ de _____

Copia para los profesionales

Consentimiento informado para participar en la versión semipresencial del programa "Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años"

Nombre y apellidos _____

1. ¿En qué consiste mi participación?

"Parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años" es un programa que puede ayudarnos a ejercer nuestro papel como padres y madres. En concreto, la versión semipresencial consiste en una consulta individual, la realización de un curso a distancia (<http://aulaparentalidad-msssi.com/>) y la participación en sesiones grupales con otras familias. Para poder contactar con usted y comunicarle las fechas de las actividades, le solicitamos sus datos de contacto.

2. ¿Mi participación es voluntaria?

Sí, la participación es completamente voluntaria durante todo el proceso, pudiendo retirar su participación en el momento que considere adecuado. Además, la participación es confidencial.

3. ¿De qué manera me puedo comunicar con los profesionales?

Si le surgiera alguna duda usted podrá contactar con los profesionales en cualquier momento del programa.

Correo electrónico: _____ Teléfono: _____

De acuerdo a lo declarado por mí en este documento, del que recibo una copia, firmo aceptando mi participación en este programa.

Muchas gracias por su participación.

FIRMA _____

En _____ a ____ de _____ de _____

Copia para el/la participante

