



Al cuidar y criar estamos invitando a la vida, acompañando, formando y mostrando el camino a niños y niñas. ¡Cuánta importancia y trascendencia tiene entonces el cuidado!

En este proceso de crianza vamos descubriéndonos como padres, madres y referentes familiares. Encontrándonos con saberes y herramientas que de repente se hacen presentes, sin saber cómo ni dónde las teníamos... y sin embargo siempre estuvieron allí, las fuimos y seguimos adquiriendo a lo largo de nuestra historia.

Muchas de estas herramientas son muy valiosas y útiles, en cambio otras nos generan desencuentros y malestares. También sabemos a través de nuestra experiencia, que esta tarea, hermosa y cargada de sentido, puede ser por momentos desgastante.

A través del ciclo de talleres "Parentalidades Comprometidas" y este Cuaderno Familiar, compartiremos experiencias, saberes y herramientas. Reflexionando sobre las distintas formas de ser madre, padre y referente familiar, buscando y encontrando formas de acercamiento y disfrute con niños y niñas.

La primera infancia es para toda la vida.



ENCUENTROS ENTRE PADRES, MADRES Y REFERENTES FAMILIARES

# PARENTALIDADES COMPROMETIDAS con la Primera Infancia

CUADERNO FAMILIAR



## Otra Información De Interés

**Sistema Nacional Integrado De Cuidados:**  
Encontrarán información sobre Licencias parentales, servicios de primera infancia, becas de inclusión socioeducativa y mucho más.

**INAU (Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay)**  
[www.inau.gub.uy](http://www.inau.gub.uy)  
Hay información sobre los distintos servicios que brinda el Instituto, y podrán acceder a novedades de CAIF, así como los CAPI, Nuestros Niños y otras propuestas.

**Línea Azul: 08005050**  
En este teléfono pueden recibir información, y plantear situaciones que puedan poner en riesgo a niños, niñas y adolescentes.

**Uruguay Crece Contigo.**  
<http://uruguaycrece.mides.gub.uy/>  
Encontrarán documentos y videos relacionados con la crianza en Primera Infancia, y hacer trámites en línea de algunos programas.

**MIDES**  
[www.mides.gub.uy](http://www.mides.gub.uy)  
Aquí pueden buscar la Guía de Recursos que tiene mucha información sobre distintos servicios que presta el MIDES.

**Línea gratuita del MIDES: 08007263**

### **INMUJERES**

[www.inmujeres.gub.uy](http://www.inmujeres.gub.uy)  
En la página web podrán encontrar información tanto para varones como para mujeres relacionada con temas de género, así como eventos y charlas.

**Línea gratuita del INMUJERES: 0800 7272**  
Esta línea ofrece atención psicosocial y legal gratuita a mujeres en situación de violencia doméstica y trata con fines de explotación sexual comercial. Asesoramiento y orientación en situaciones de acoso sexual laboral.

### **Plan CAIF**

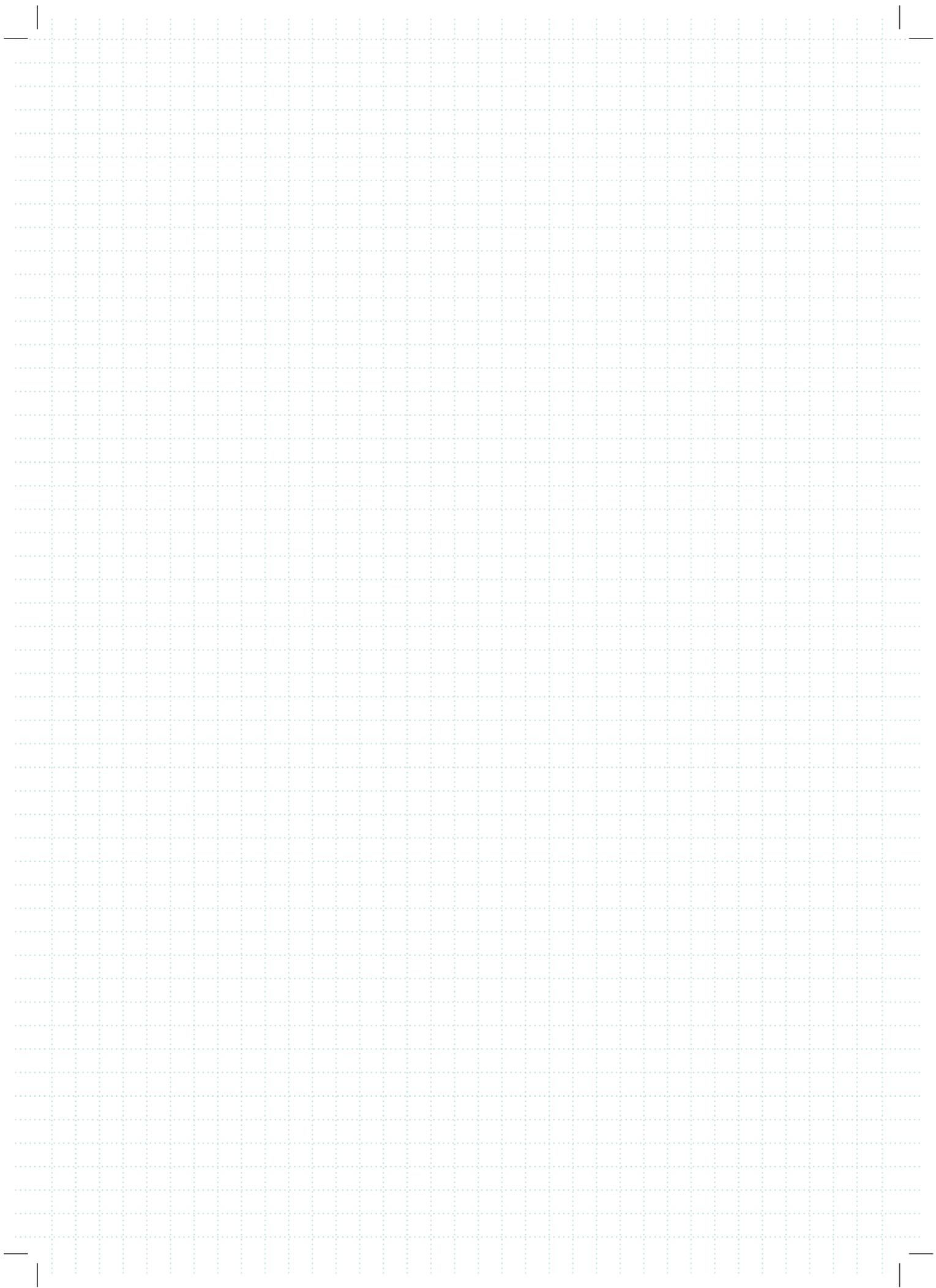
[www.plancaif.org.uy](http://www.plancaif.org.uy)  
Acá no solo encontrarán información relacionada a los CAIF sino también algunos consejos sobre crianza.

### **Ministerio de Salud Pública**

[www.msp.gub.uy](http://www.msp.gub.uy)  
En esta página web podrás encontrar información, guías y noticias relacionadas con temas de salud, como por ejemplo vacunas, alimentación, derechos de la salud.

### **ASSE**

[www.asse.com.uy](http://www.asse.com.uy)  
En donde dice "Ciudadanos" podrás encontrar noticias relacionadas con temas de salud.



**El presente material fue elaborado por INAU,  
a cargo de profesionales del equipo central del  
proyecto "Parentalidades Comprometidas",  
en coordinación con la Secretaría de Cuidados,  
Uruguay Crece Contigo e Inmujeres.**

Parentalidades Comprometidas con la Primera Infancia:  
Encuentros entre padres, madres y referentes familiares.  
Cuaderno Familiar.

Segunda Edición 2019

Dep Legal N° 374401

ENCUENTROS ENTRE PADRES, MADRES Y REFERENTES FAMILIARES

PARENTALIDADES  
COMPROMETIDAS  
*con la Primera Infancia*

CUADERNO FAMILIAR



# Contenidos

Presentación .....	6
El árbol de la familia .....	10
El cuidado de niños y niñas: una mirada desde la corresponsabilidad .....	12
Disfrutando juntos .....	22
Un camino por descubrir .....	32
El cuidado: una responsabilidad compartida entre varones y mujeres .....	46
El cuidado y la crianza, un mundo de emociones .....	54
¿Por qué hablar de buenos tratos? .....	62
Hacia un trato respetuoso .....	68
Si yo me cuido, cuido mejor .....	74

Este cuaderno pertenece a la familia :



Hola!



Hola!

## Presentación

Este cuaderno es para madres, padres, y referentes familiares que participan de los talleres de **“Parentalidades Comprometidas con la Primera Infancia”**. Aquí podrán encontrar información complementaria a los temas conversados en los encuentros, y a las experiencias y los sentimientos vinculados a cuidar, criar y educar a niños y niñas.

Quando la crianza es compartida, y se hace con afecto, responsabilidad y compromiso, nos sentimos mejor, distribuimos de otra manera el tiempo y las tareas, descubrimos que todos somos importantes, y que varones y mujeres tenemos mucho para aportar.

Sabemos cada vez más sobre la importancia que tiene el cuidado y la crianza en los primeros años de vida. La tarea de cuidar y criar no es fácil, a veces nos genera dudas, malestar, enojos, pero también muchas alegrías y emociones. Las familias en ocasiones pasan por diferentes momentos y situaciones que generan mayores desafíos, por esta razón se precisa que los adultos estemos disponibles, atentos y apoyados para relacionarnos de la mejor manera posible con los niños y niñas. Contar con información y herramientas acerca del desarrollo de los niños y niñas, las pautas de crianza más recomendadas, la educación en la primera infancia, la corresponsabilidad de cuidado, la construcción de vínculos afectivos seguros, nos permiten educar y cuidar con más confianza.

Por este motivo, promovemos este proyecto que permite intercambiar y enriquecer experiencias entre los referentes familiares, compartir dudas, así como las cosas que hacemos y sentimos que nos dan buenos resultados.

Como parte del Sistema Nacional Integrado de Cuidados, INAU, Inmujeres, Uruguay Crece Contigo y la Secretaría de Cuidados, llevan adelante el proyecto "Parentalidades Comprometidas con la Primera Infancia", el cual comprende un ciclo de 8 encuentros con los referentes familiares. Esperamos que estos ciclos sean un espacio de intercambio de experiencias y saberes, y que ello nos permita también mejorar la forma en que cuidamos a nuestros niños y niñas.

Recomendamos participar de todas las instancias propuestas, ya que en cada una de ellas se abordarán temas diferentes, que se encuentran relacionados dentro de una propuesta integrada.

Además de la presencia en los encuentros, se les entrega este Cuaderno con propuestas para compartir. El mismo es de ustedes, de uso personal y familiar. Podrá ser un material que quedará como recuerdo de un pedacito de sus vidas. Colmado de materiales, anécdotas, aprendizajes y emociones compartidas!

¡Empezamos!

## Un relato para comenzar

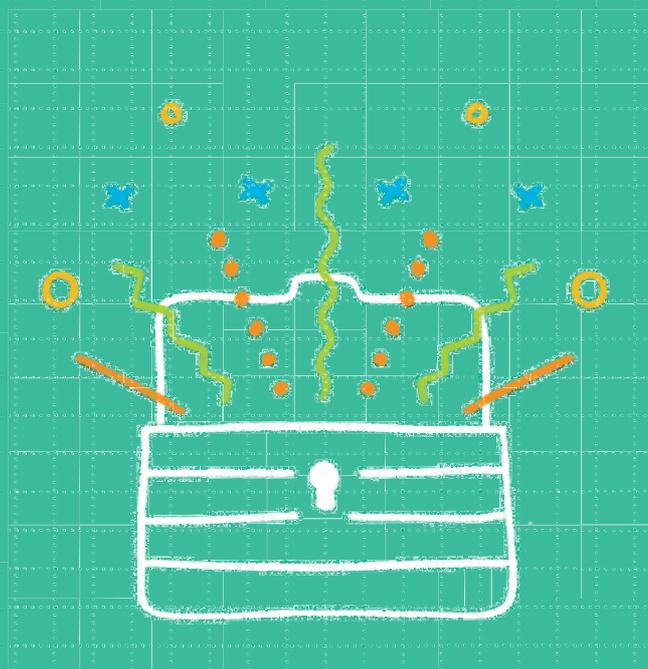
Cuidar y criar son actos que hemos realizado desde siempre. Si bien en cada época se ha realizado de una manera diferente, el amor y el afecto ha sido la constante guía: “donde hay amor existe una familia”.

A lo largo de nuestra historia fuimos aprendiendo a cuidar, a ser madres, padres, cuidadores, tomando aquellas cosas que fuimos recibiendo en nuestro camino.

Muchas de ellas nos han enriquecido profundamente, las valoramos como un tesoro y volvemos a repetirlas una y otra vez en el cuidado y crianza de niños y niñas.

En cambio sabemos que otras no han sido constructivas, y tanto nuestra experiencia como las nuevas investigaciones nos llevan a intentar cambiarlas, buscando lograr el mayor cuidado de los niños y niñas.

A lo largo de este cuaderno, encontrarán un cofre lleno de ideas, sabidurías familiares, experiencias y conocimientos aportados por las últimas investigaciones que poco a poco irán saliendo de él para que las compartamos juntos!



## EL COFRE

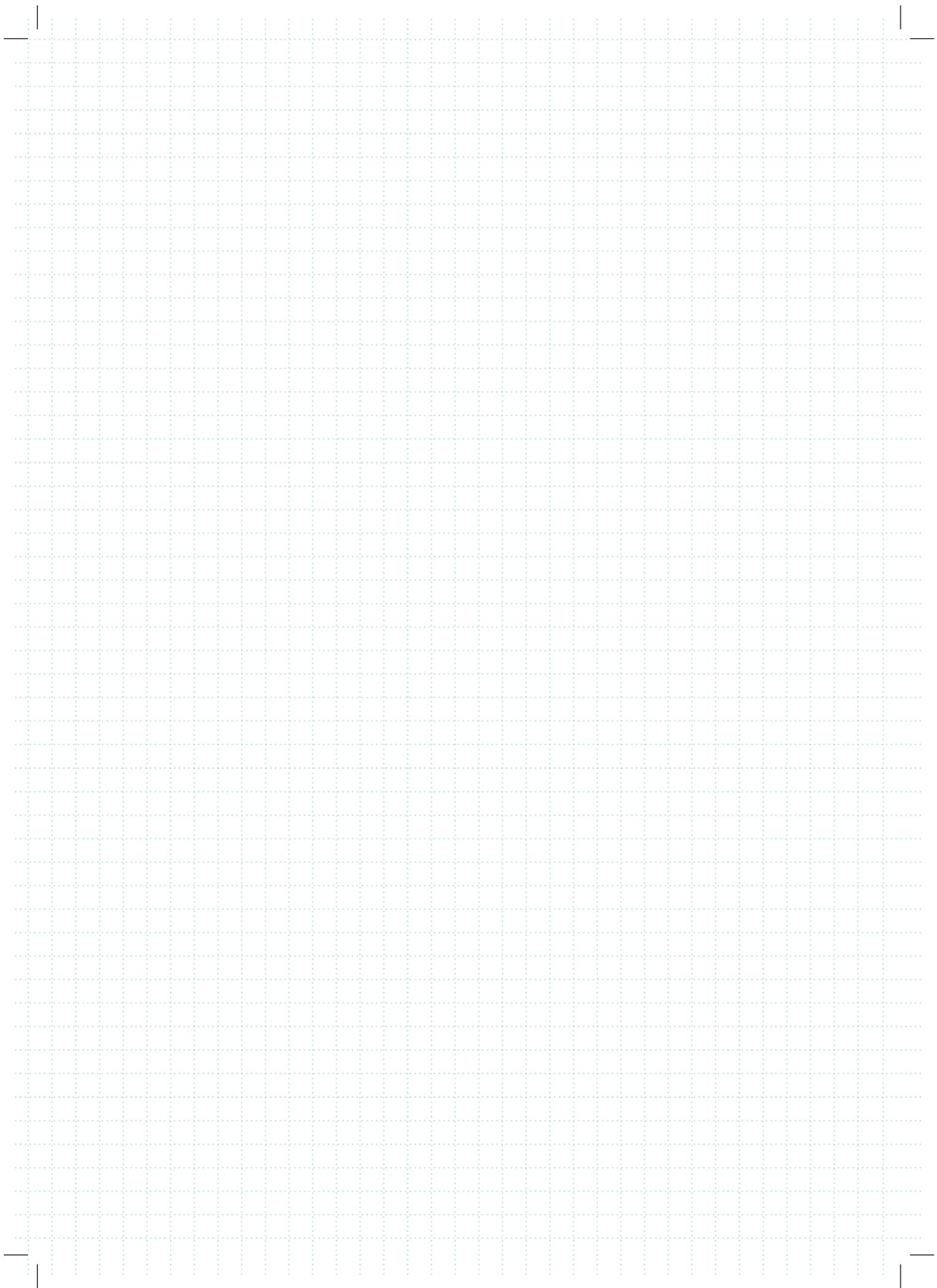


## Un árbol

### que represente a mi familia

Los invitamos a armar su árbol de los cuidados, representando a los integrantes de su familia, y a todas las personas significativas que ustedes quieran incluir en él. Pueden dibujar, recortar y pegar, pintar y agregarle todo lo que les parezca necesario.

¡No olviden que entre todos y todas pueden cooperar para completarlo!



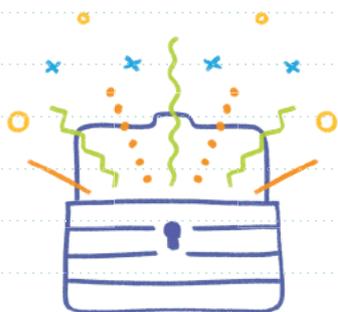
# El cuidado de niños y niñas

## una mirada desde la corresponsabilidad

Los cuidados son un derecho de quienes necesitan la ayuda de otras personas para realizar actividades de la vida diaria. Somos cuidados al inicio de nuestras vidas, cuidamos a nuestras hijas e hijos, a nuestra madre o padre, y finalmente, de viejos, terminaremos nuevamente siendo cuidados.

Este cuidado supone el compromiso de todos quienes se encuentran directa o indirectamente vinculados al bienestar de niños y niñas.

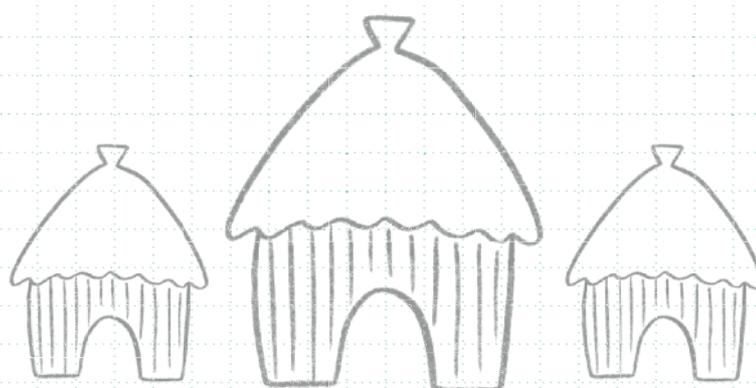
Así, la Escuela, los Centros de Primera Infancia, el Municipio, los Servicios de Salud, entre otros, son parte del entramado de servicios que, junto a las familias, tienen responsabilidad sobre el cuidado de niños y niñas.



**Aunque con  
distintos grados  
de responsabilidad,  
cuidar es tarea  
de todos y todas!**



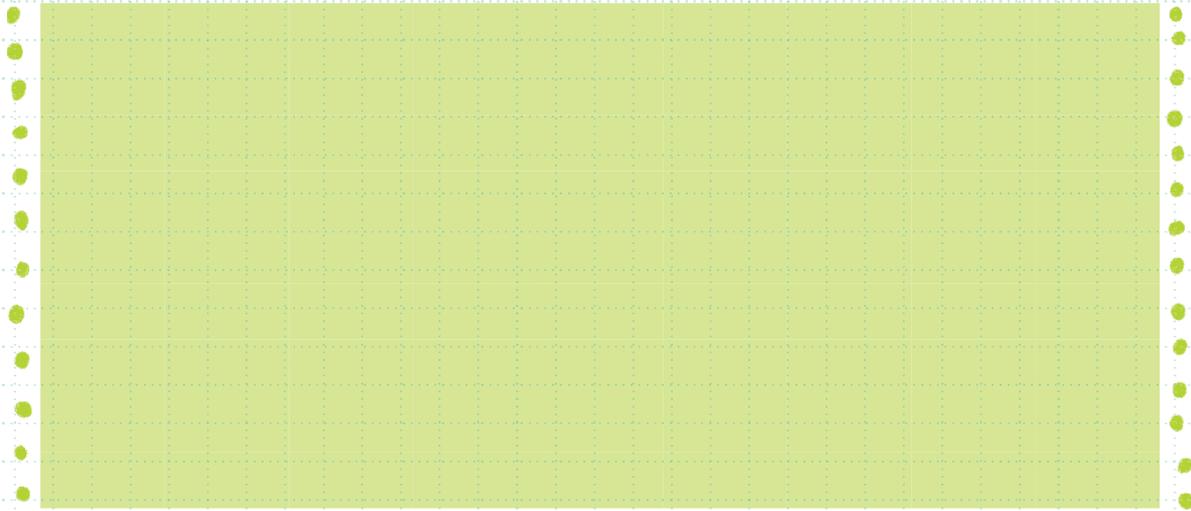
El cuidado de niños y niñas:  
una mirada desde la corresponsabilidad



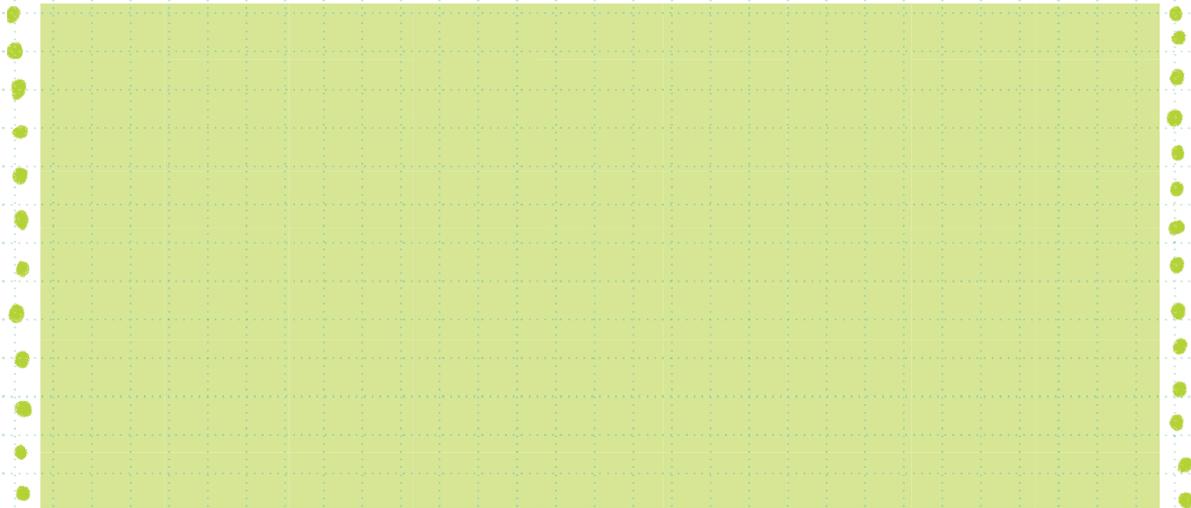
Hay un proverbio africano que dice:

“Para criar un niño  
se necesita una aldea”

Valor de mi "aldea"...



Creo que sería bueno para  
todos y todas que mejoremos...





# Así somos

## ¿Cómo presentarían su familia?

SOMOS...

SE NOS CONOCE POR...

NOS GUSTA...

NO NOS GUSTA

NOS DIVERTIMOS CON...

CREEMOS EN...

ANTES...

AHORA...



## ¿Qué quiero brindar?

Utiliza este espacio para escribir qué te gustaría brindar como referente familiar a los niños o niñas que cuidas. Esta información es solo para ti y puedes volver a ella cada vez que quieras.



## Armemos juntos el muro de las expectativas

Te invitamos a registrar en estas tarjetas qué esperas de estos talleres. Así, juntos construiremos el "Muro de las expectativas"

Me quedé pensando...



La primera infancia es  
para toda la vida



**inau**

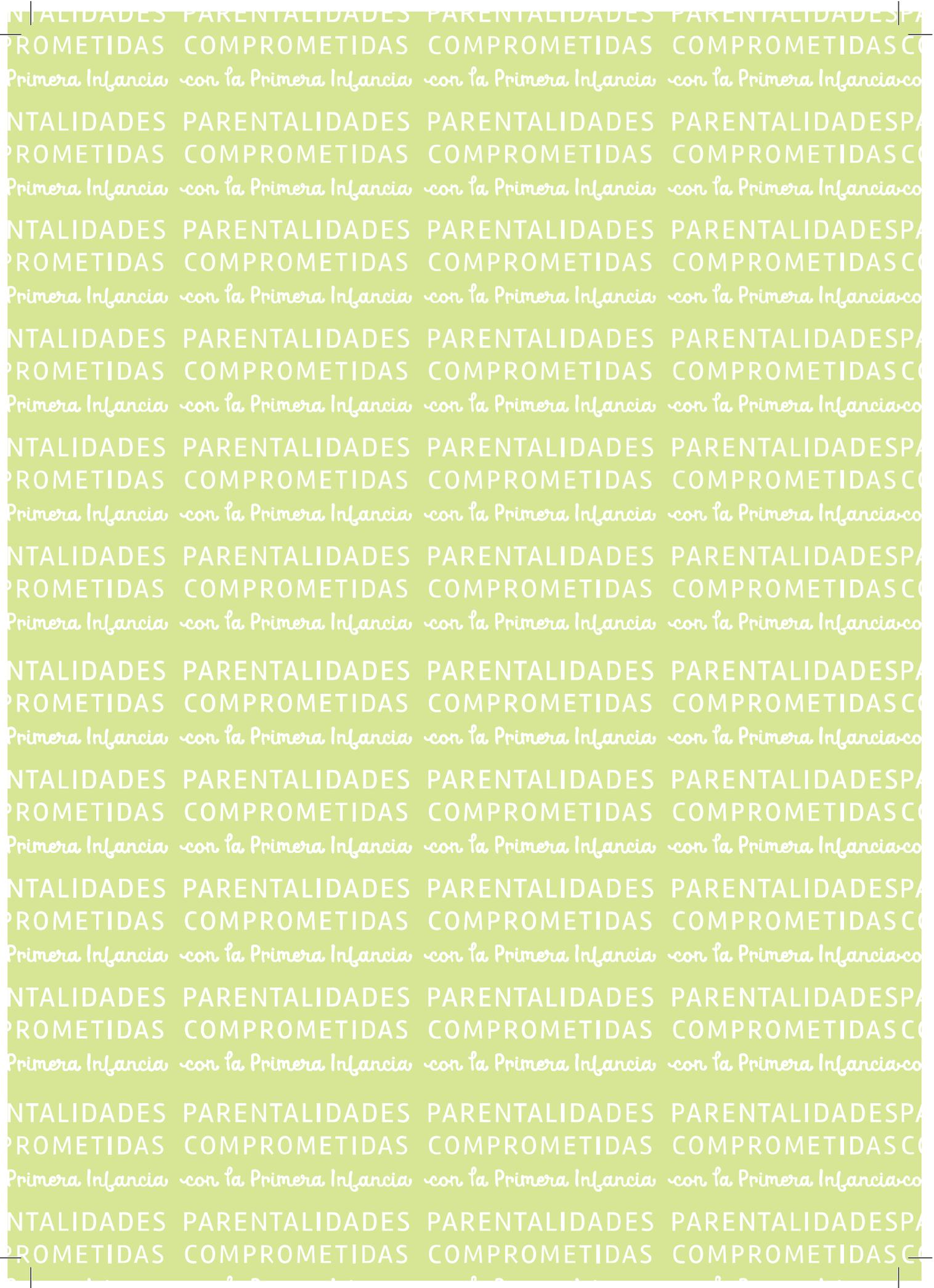


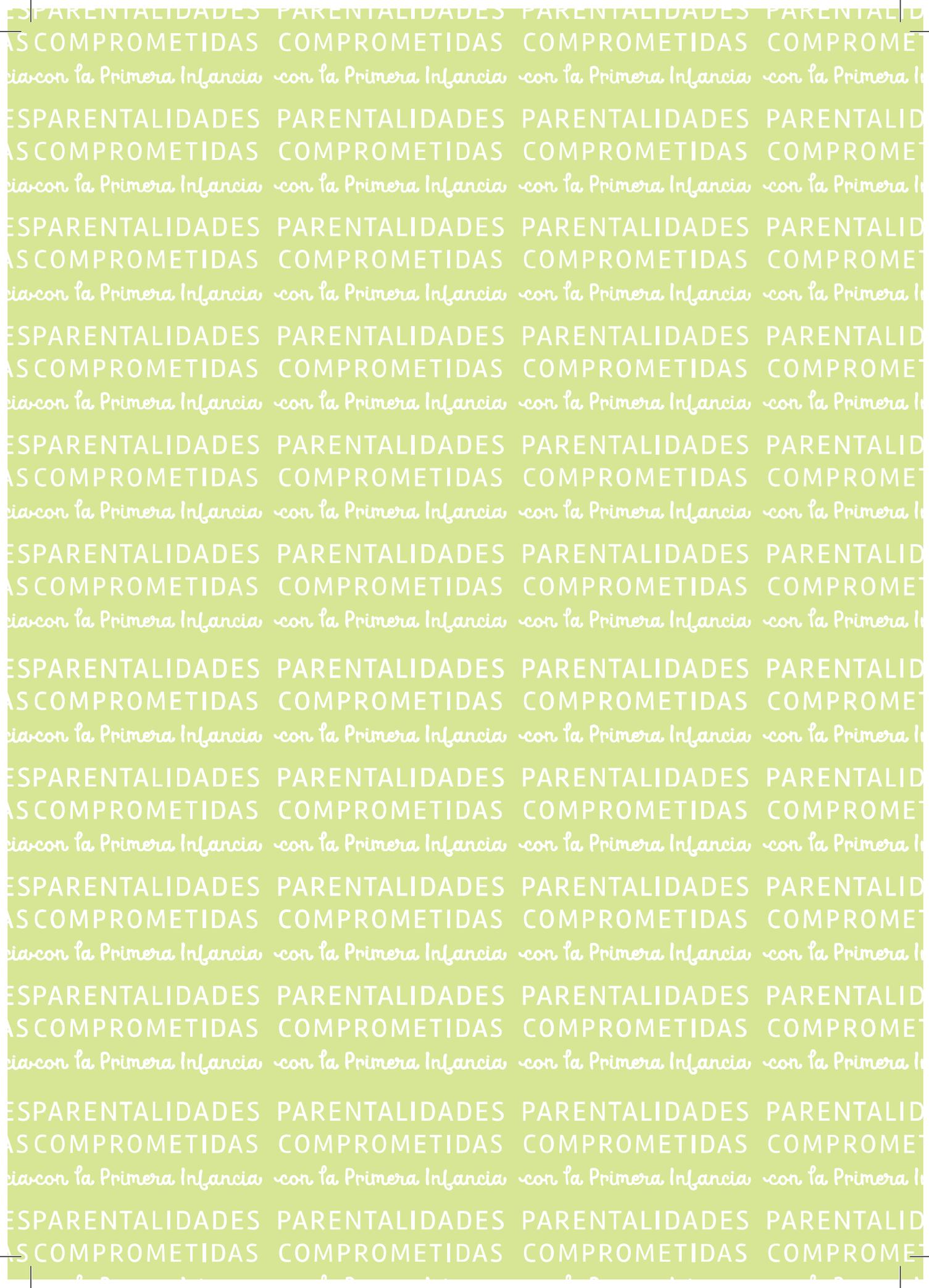
Sistema  
de Cuidados



Recorta este  
marcalibros  
para tu cuaderno

¿Qué me gustaría encontrar en estos talleres?





## Disfrutando juntos

Para que los niños y niñas tengan un crecimiento y desarrollo saludable es muy importante brindarles los cuidados necesarios, donde el afecto y la contención, a través del establecimiento de un vínculo seguro, estable y confiable con sus referentes familiares es primordial. A este vínculo lo llamamos Apego.

La realización de ciertas rutinas asociadas a los cuidados (rutinas de sueño, alimentación e higiene) son una parte importante en la construcción de este vínculo, que va generando en el niño o niña la sensación de seguridad al poder saber qué es lo que va a pasar, en qué momento y de qué manera.



**Las rutinas ayudan a que los niños y niñas puedan saber qué es lo que va a suceder a lo largo del día. Colabora para que comprendan las dinámicas familiares, sientan tranquilidad y confianza.**



Cuando niños y niñas se sienten seguros, pueden comunicar lo que necesitan, y encontrar esa confianza que los estimula a explorar y conocer el mundo que los rodea.



La mirada, desde los primeros momentos, alimenta tanto como la leche...

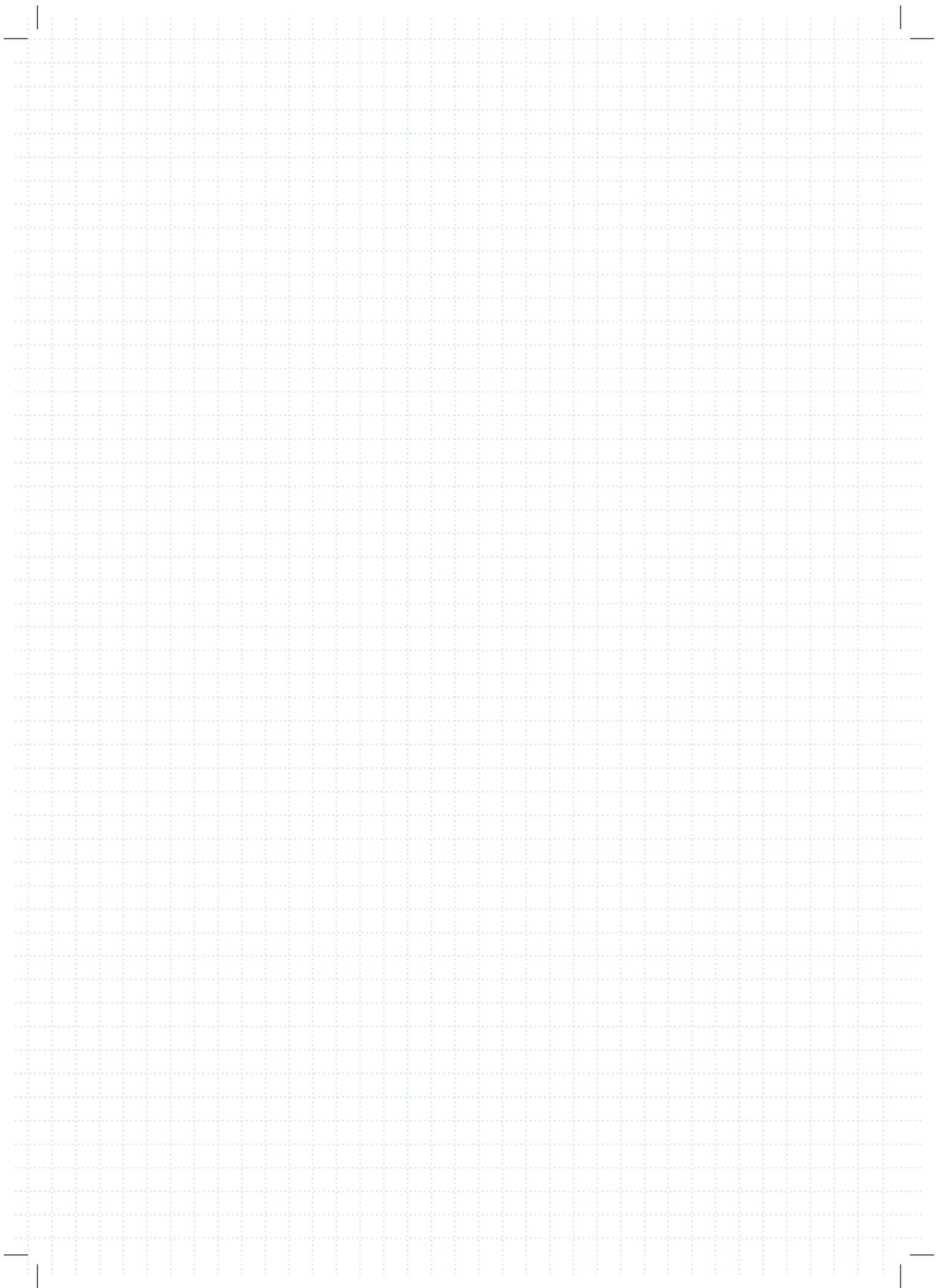




# Entre huellas y huellitas

Vamos construyendo nuestro vínculo.  
Los invitamos a dejar sus huellas de manos, pies  
o dedos, armando entre todos y todas una obra tan única  
y especial como su vínculo.

¡Pueden agregar palabras, imágenes o lo que sientan!





## El momento que más disfrutamos

Este es el momento del día que más disfrutamos...  
Pueden dibujar o poner una foto.



En la primera infancia, el afecto, a través de la mirada, tono de voz, caricias, escucha y diferentes interacciones son tan importantes como los cuidados físicos.

Cuando cantamos, a través del tono de voz, melodía y la gestualidad de nuestro cuerpo realizamos un baño de afectos y emociones!



## Los invitamos a construir juntos un títere!

Para ello pueden usar medias que ya no usen, retazos de tela, lana, cajitas de cartón, botellitas, cascola, hilo y aguja o lo que tengan a su alcance.



“En la calidez de los encuentros puede volar nuestra imaginación jentre miradas y gestos crearemos nuestras mejores historias!”

## Creamos en familia

Creamos en familia una pequeña historia que tenga como personaje principal a su títere...

Las mamás, los papás, y los demás referentes de cuidado, somos un equipo con los niños y niñas.

En cada juego, en cada rutina es importante buscar la sintonía, el encuentro y la comunicación entre unos y otros.



# Un viaje en el tiempo

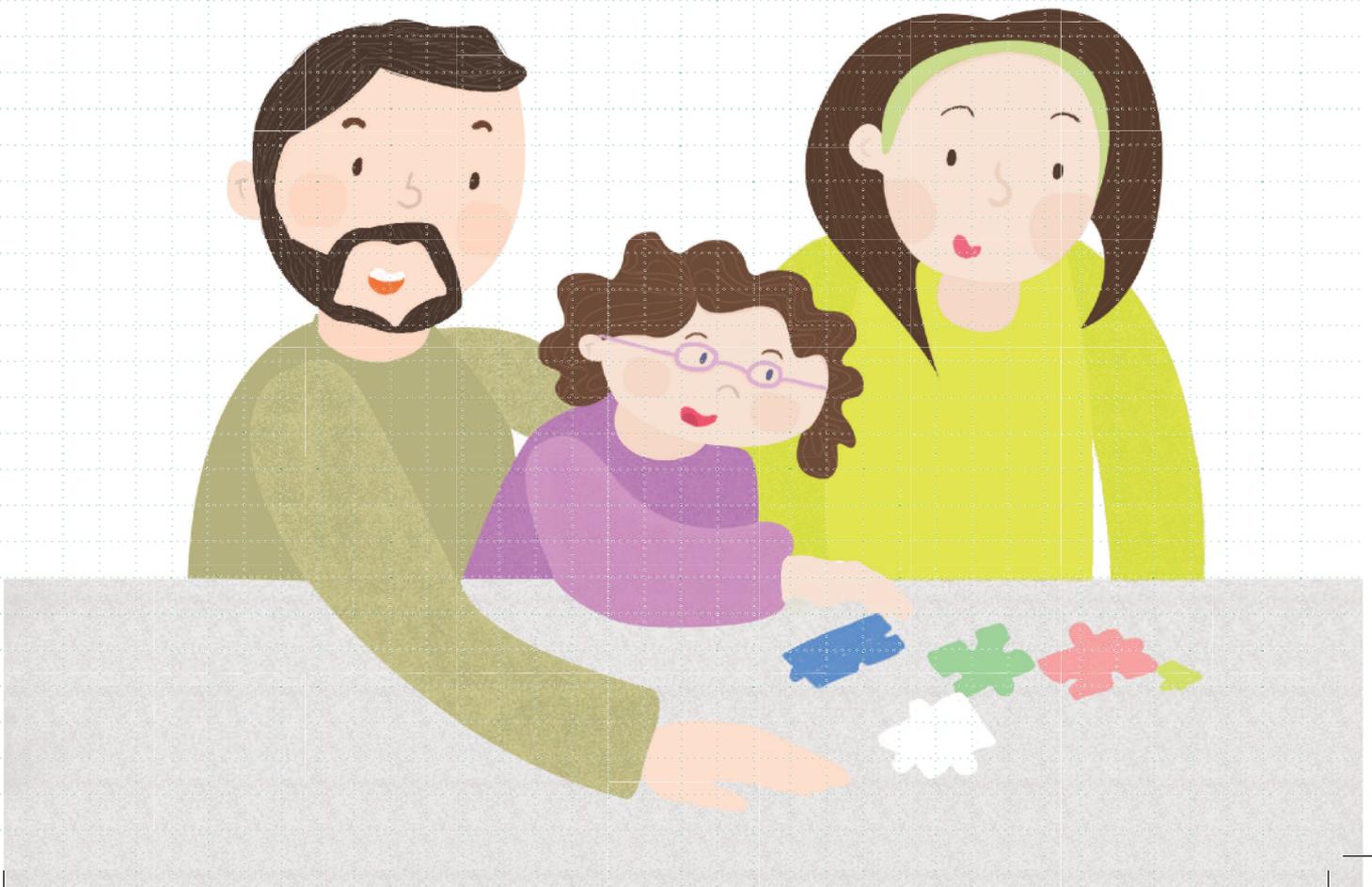
Recuerdo aquel momento de encuentro y disfrute con aquella persona tan importante para mí, cuando yo era niño o niña.

¿Había algún cuento, canción o juego que nos gustaba mucho compartir?

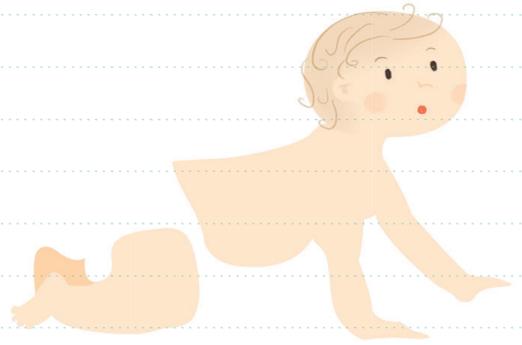
• • • • • • • • • •  
• ¿De qué forma me encuentro •  
• y disfruto hoy con mi familia? •  
• • • • • • • • • •

Abrígalos la infancia y no pasarán  
frío el resto de su vida

Me quedé pensando...



## Un camino por descubrir



Los primeros años son una etapa fundamental de la vida, es un momento de mucha importancia para el desarrollo de los más pequeños. Todo lo que hagamos por los niños y niñas influye en su calidad de vida, hoy y a lo largo de toda su vida.



**El desarrollo de niños y niñas es un camino continuo, en el que van adquiriendo distintos comportamientos y habilidades para comunicarse, conocer y relacionarse con los demás.**



### ¿Todos nos desarrollamos igual?

Cada niño y niña es diferente y alcanza sus logros a un ritmo único.

El desarrollo es un proceso que va a variar en cada uno; por ejemplo, si pensamos en familias con varios niños podemos encontrar que cada hermano o hermana ha tenido una trayectoria del desarrollo propia.

También en las escuelas podemos ver como niños y niñas de la misma edad pueden alcanzar logros en diferente momento y de distinta forma, pero desarrollarse adecuadamente!

*"¡Mi hija aún no gatea!"*

*"Tiene un año, ya debería caminar"*

*"El hijo de la vecina habló antes que el mío"*

LOS NIÑOS Y NIÑAS NECESITAN:

amor

MUCHOS ABRAZOS  
SER VISTOS, ESCUCHADOS  
Y ACOMPAÑADOS

PRÁCTICAS DE CRIANZA SALUDABLES

sentirse  
queridos  
e importantes

Juego 

AFECTO

TU PRESENCIA

Guía  respeto

LA OPORTUNIDAD DE EQUIVOCARSE

nutrición  
adecuada

BUEN TRATO

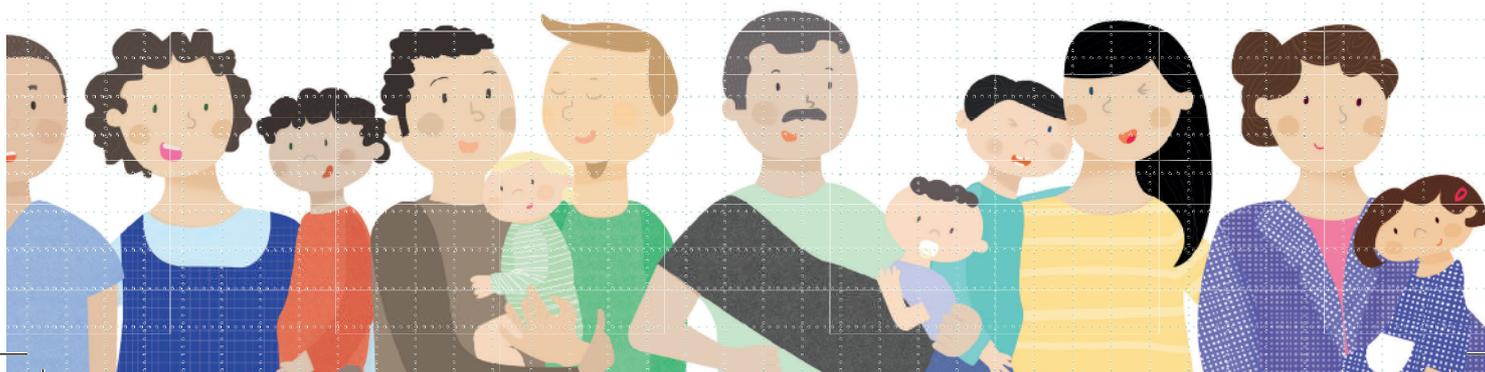
SATISFACER

LA OPORTUNIDAD  
DE COMETER ERRORES 

SUS NECESIDADES  
CONFIANZA



Me quedé pensando...



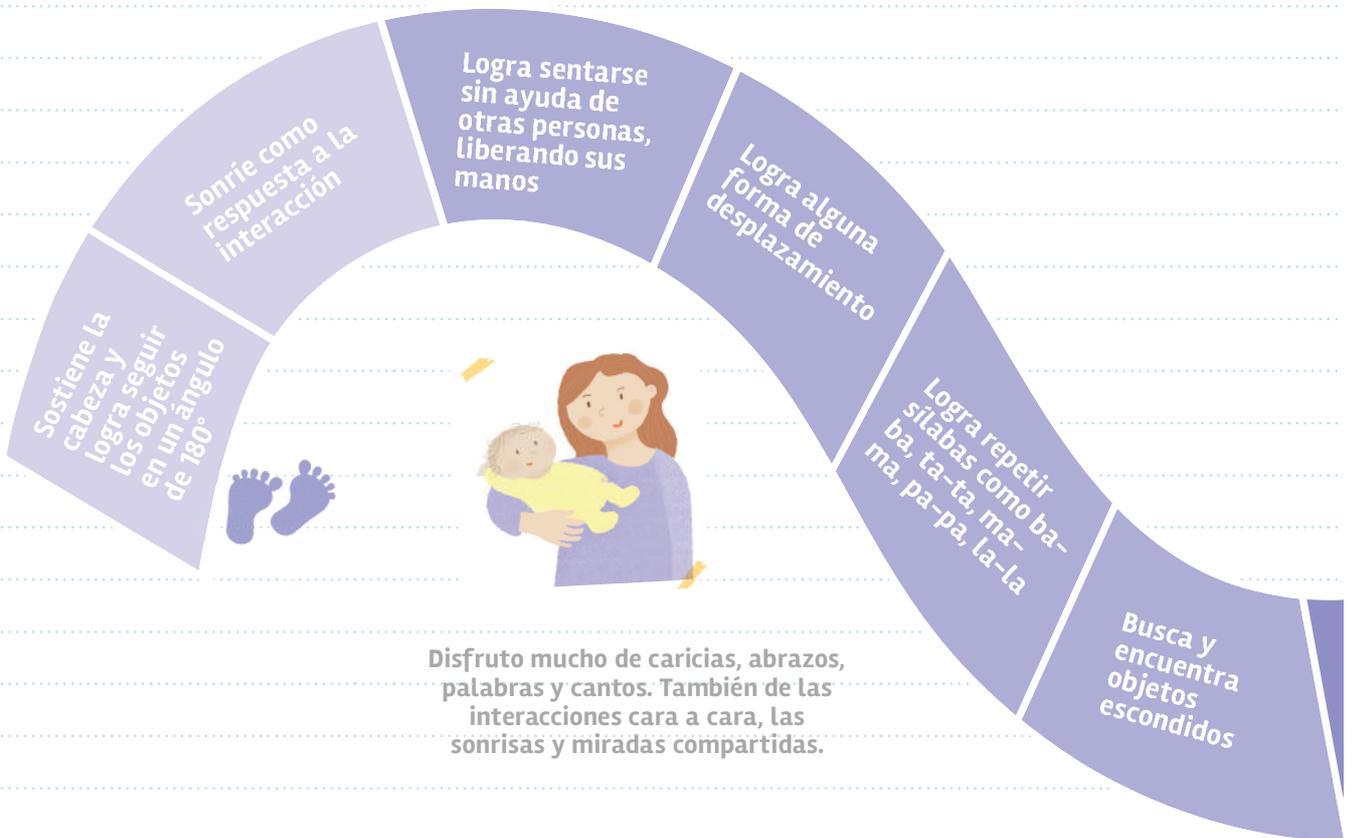
## Caminando juntos...

El desarrollo de los niños y las niñas es un camino por descubrir. En esta actividad encontrarán algunas conductas esperables en las distintas edades.

Disfruto del juego de está-no está y de encontrar objetos escondidos. Necesito poder explorar mis posibilidades de movimiento.



Se despierta mi imaginación y la enriquezco día a día jugando con objetos que me permiten crear y fantasear situaciones. Me gusta jugar con arena, barro y agua.



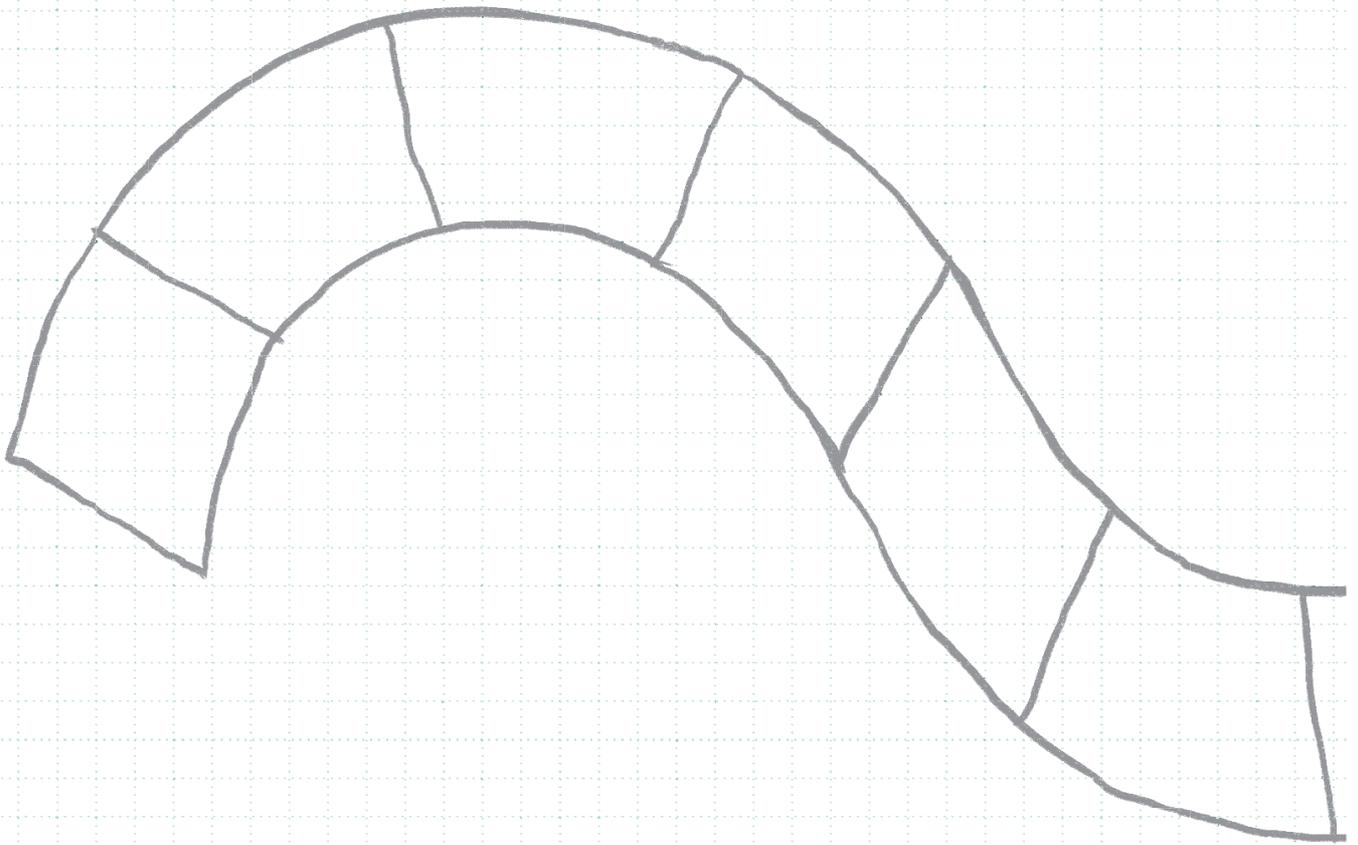


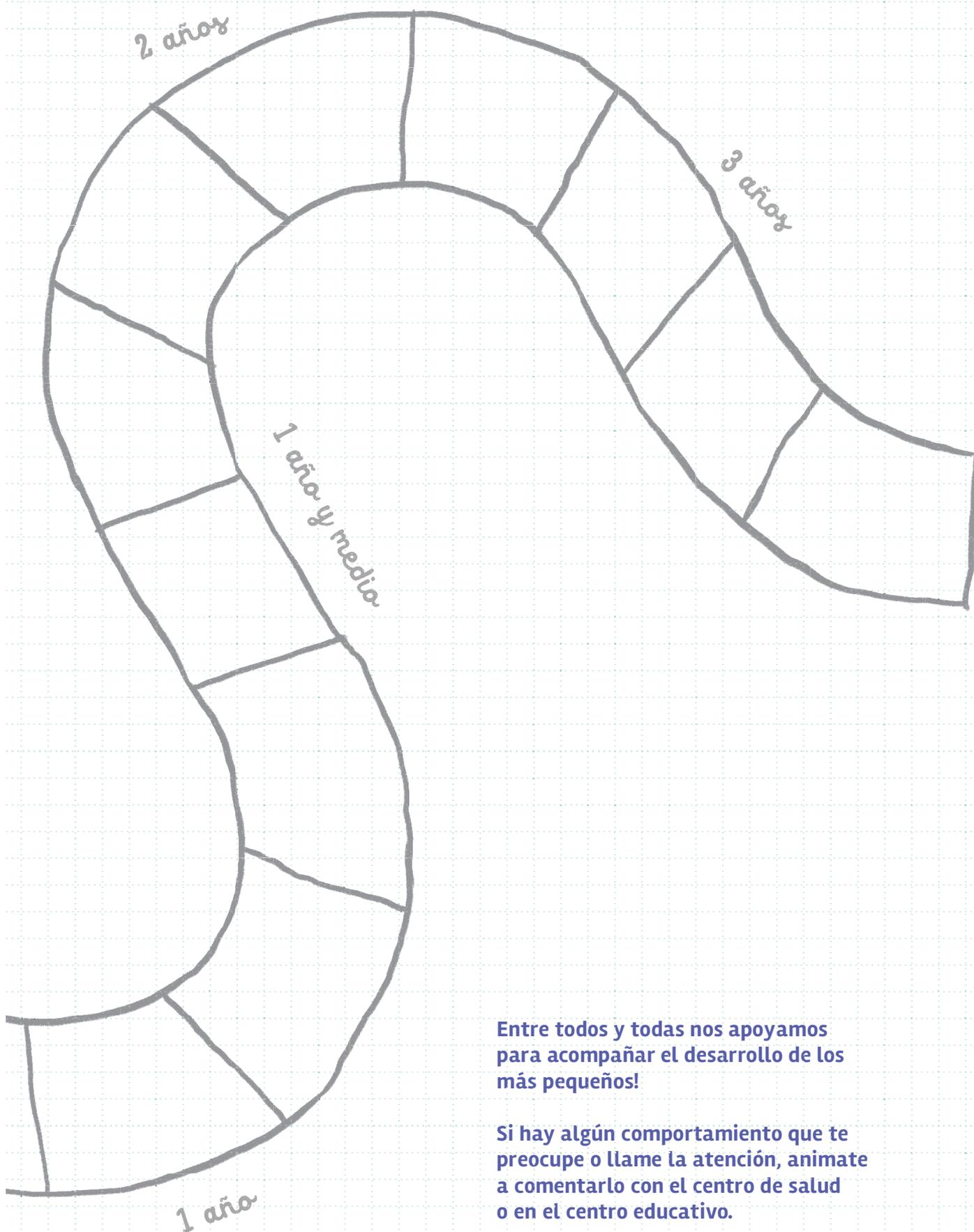


# Nuestro camino

Cada niño y niña tiene su propio ritmo,  
los invitamos a que completen

EL CAMINO DE . . . . .





**Entre todos y todas nos apoyamos para acompañar el desarrollo de los más pequeños!**

**Si hay algún comportamiento que te preocupe o llame la atención, animate a comentarlo con el centro de salud o en el centro educativo.**



## Pintando con acuarelas

Los invitamos a plasmar en este espacio, sentimientos o vivencias que experimentaron durante el taller 3, o que experimentan cuando piensan en el desarrollo de sus hijos e hijas, usando colores, formas, o lo que ustedes prefieran.

No se trata de obtener “lindos dibujos o producciones”, el valor está en el significado que tiene para cada uno y cada una.

“Quiero tiempo, pero tiempo no  
apurado... tiempo de jugar  
que es el mejor”

M. Elena Walsh



## ¿Construimos un juguete?

Los niños y niñas no necesitan de objetos sofisticados para divertirse y aprender, los invitamos a crear un juguete con elementos que tengan a su alcance, cuidando que no contenga objetos pequeños que puedan desprenderse y poner en riesgo la seguridad del niño o la niña. Se pueden usar ollas, vasos, tapas de refresco, ropa vieja, tubos de papel higiénico, goma eva, entre otros. ¡Aquí les dejamos una idea!

### Materiales:

- Una pelota de tenis o una bola de algodón, de tela u otro material suave que tengas al alcance.
- Un retazo de toalla o tela suave.
- Lana o cinta de colores.
- Ojos y marcadores.

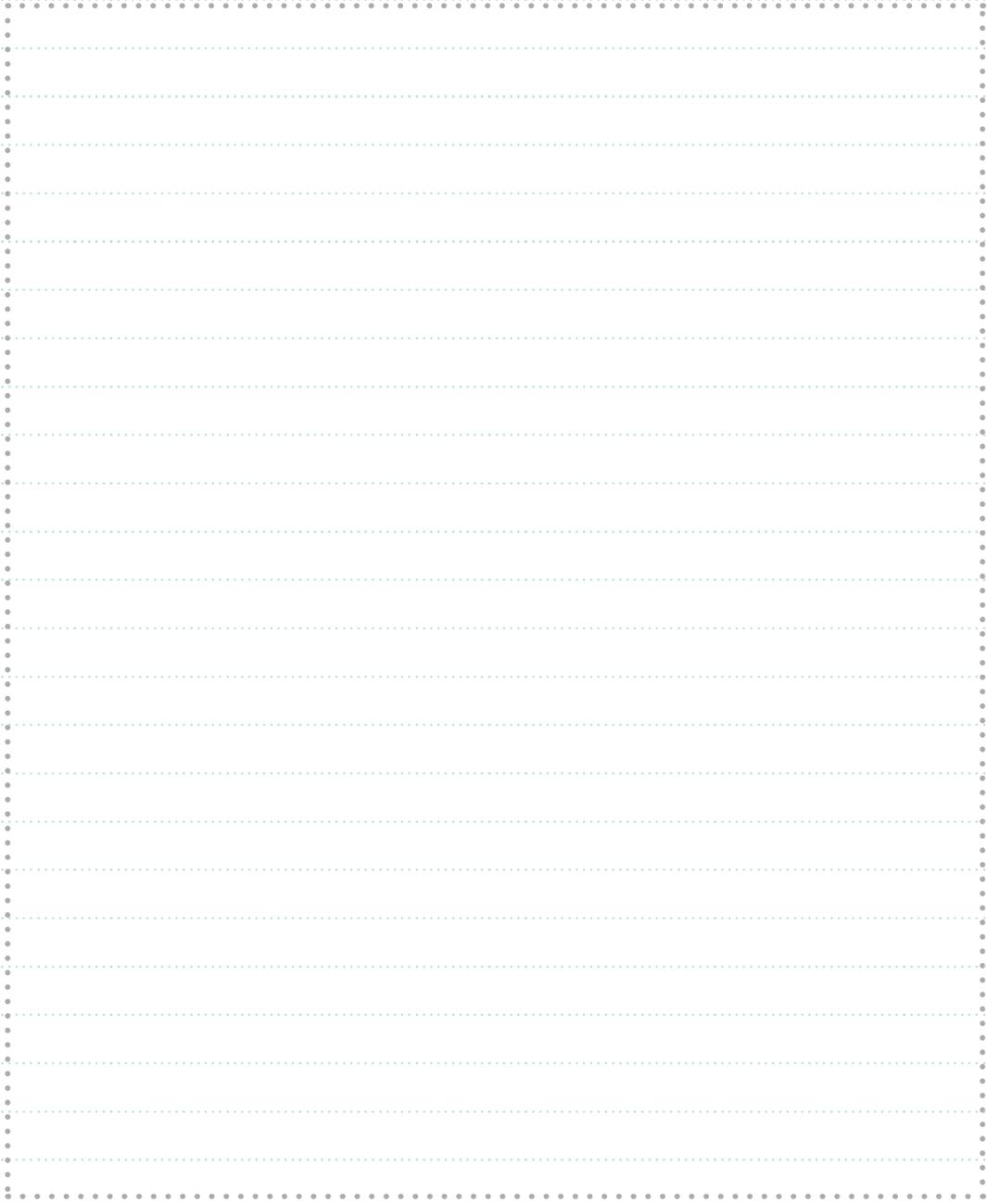


### ¿Cómo se hace?

1. Envuelve la pelota con la toalla, sujétala por la parte restante de la tela y haz un nudo con la lana para asegurar que la pelota no se salga.
2. Luego recorta la tela sobrante en varias tiras y haz varias trenzas las cuales puedes asegurar con la misma lana.
3. Por último, pega o dibuja los ojos, los labios y otros detalles que quieras agregar.



1. Las instrucciones, así como las imágenes fueron tomadas del blog Manualidades, disponible en: <http://www.manualidadesblog.com/divertido-pulpo-de-tela/>



*¡Así quedó nuestro juguete!*



# Te cuento

## un cuento

### Las locas ganas de imaginar

**Beatriz Ferro**

Un día Juan encontró una rama larga y derecha y la llevó a su casa.

-¿Sabes qué es esto?- les preguntó a su hermano y a su hermana, al perro y al gato.

Las voces, los ladridos y los ronroneos le contestaron:

-Es una rama.

-No -dijo Juan-. Es una caña de pescar.

Y se sentó a orillas de un río invisible y pescó las locas ganas de imaginar.

-¿Sabes qué es esto? -volvió a preguntar.

-Una caña de pescar.

-NO -dijo Juan-. Es una lanza para luchar contra los monstruos.

La hermana y el hermano, el perro y el gato, pusieron verdes caras de monstruos y cayeron despatarrados, con la lengua afuera.

-¿Sabes qué es esto? -siguió preguntando.

-Una lanza mata-monstruos.

-No. Es un bastón de pastor.

El hermano y la hermana, el perro y el gato brincaron, saltaron y treparon, y fueron las cabritas de Juan.

-¿Sabes qué es esto?

-Un bastón de pastor.

-No. ES una vara de equilibrista.

La hermana y el hermano, el perro y el gato se comieron las uñas

de los nervios mientras Juan hacía equilibrio, tan alto y sin red.

-¿Sabes qué es esto?

-Una vara de equilibrista.

-No. Es un caballo más rápido que el rayo.

El hermano y la hermana, el perro y el gato relincharon y salieron al galope, las crines al viento, detrás del caballo que montaba Juan.

-¿Sabes qué es esto?

-Un caballo.

-No. Es un espantapájaros.

Al hermano y a la hermana, al perro y al gato, les crecieron alas y se echaron a volar espantados.

-¿Sabes qué es esto?

-Un espantapájaros -piaron la hermana y el hermano, el perro y el gato.

-No. Es una palmera del oasis que está en medio del desierto.

La hermana y el hermano, el perro y el gato bajaron de sus camellos, comieron dátiles, tomaron mucha agua, y aprovecharon para ir a hacer pis.

-Pero, ¿qué es esto? -preguntó la mamá que acababa de entrar.

-¿No ves? Es una ramita -contestaron todos.

-No -dijo la mamá-, es una barrera. Y está baja porque viene el tren.

Entonces la mamá, Juan, el hermano y la hermana, el perro y el gato, todos agarrados, formaron un tren.

Un tren que se va y se fue. Que se ve cada vez más chiquito y no se sabe a dónde irá a parar, porque salió de una estación llamada LAS LOCAS GANAS DE IMAGINAR.

*¿Quién dijo que hay una única  
forma de jugar?*





## El cuidado: una responsabilidad compartida entre varones y mujeres

¡El cuidado de niños y niñas no es tarea fácil!  
Es importante que varones y mujeres colaboremos  
en esta tarea y aprendamos unos de otros, sabiendo  
que cada uno tiene mucho para dar.

Algunos mensajes que escuchamos en la escuela,  
el trabajo, la radio, la televisión o en nuestra  
familia, pueden ser una barrera para participar  
como nos gustaría del cuidado de los más pequeños  
de la casa.



**Los mensajes que recibimos nos llevan a pensar que hay cosas que saben y deben hacer sólo las mujeres, como ocuparse de la casa y otras que sólo corresponden a los varones, como ocuparse de pagar las cuentas.**



Esos mensajes nos condicionan y nos quitan libertad entre adultos. Además las últimas investigaciones comprobaron que varones y mujeres podemos desarrollar las mismas capacidades para cuidar y criar.

En el cuidado de los niños y las niñas ¡Dos son más que uno!



El cuidado: Una responsabilidad compartida entre varones y mujeres

# ¡Cocinemos juntos!

Cocinar con los más pequeños es una oportunidad para jugar, aprender y compartir ¡Una sencilla y deliciosa torta de zanahoria para hacer juntos!



### Ingredientes:

3 zanahorias medianas crudas y ralladas  
3 huevos  
½ taza de aceite  
1 pizca de alegría  
1 y ½ taza de azúcar  
2 tazas de harina  
3 cucharaditas de polvo de hornear  
2 cucharaditas de vainilla (opcional)  
2 cucharaditas de ganas de compartir

### Preparación:

1. Juntamos las ganas de compartir con la pizca de alegría.
2. Colocamos en un recipiente las zanahorias ralladas, junto con los huevos, el aceite, el azúcar y la vainilla (opcional).
3. Batimos hasta que se unan todos los ingredientes y nos haga suspirar.
4. Agregamos la harina, el polvo de hornear y lo mezclamos bien.
5. Colocamos la mezcla en una tortera enmantecada y enharinada. Llevamos al horno a 180° C, durante 35 minutos aproximadamente. ¡Qué bien huele!





## Dibujando mi flor

Para el cierre del taller 4 los invitamos a que dibujen otra flor, pero no cualquier flor, sino aquella que a ustedes les guste, por el color, forma, aroma, recuerdos que les genera, etc.



¿Cómo nos gustaría ser como referentes familiares, varones y mujeres en el cuidado, más allá de lo que nos transmite la cultura?



# Jugar

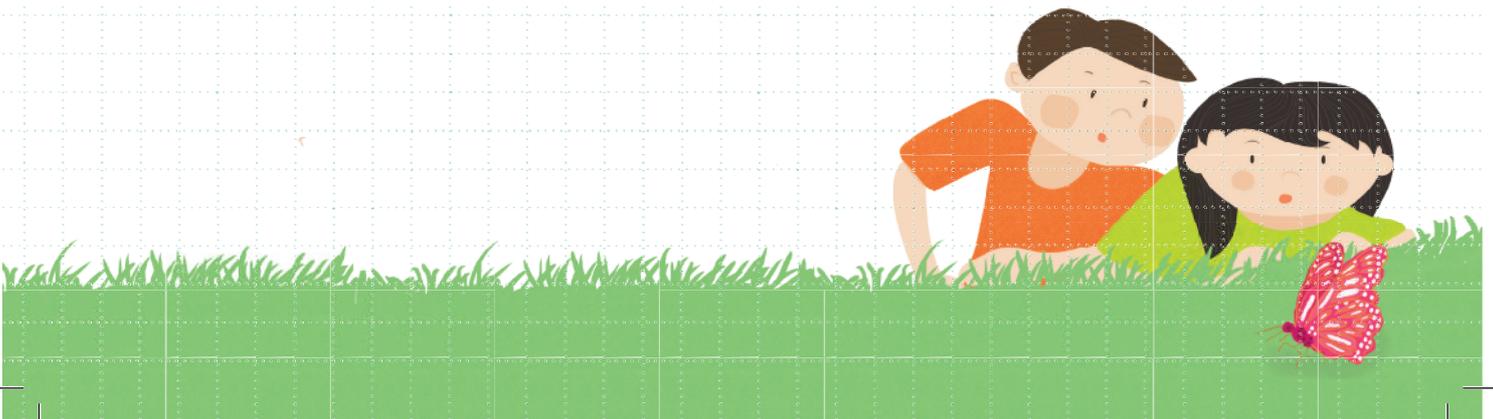
## para fomentar la igualdad

¿Alguna vez pensaste lo importante que es tu elección?



Al elegir los primeros juguetes podemos ir incorporando la igualdad de género desde pequeños. No existen juguetes de niñas o de varones.

Los niños y niñas aprenden muchas cosas a través del juego, al dejar que utilicen diferentes objetos según sus preferencias logran conocer todo un mundo de oportunidades que enriquecen sus aprendizajes.



**Me quedé pensando...**



# Llegamos!

Estamos a la mitad de nuestros encuentros!  
Taller a taller nos vamos conociendo, compartiendo  
opiniones, experiencias, saberes...

En este espacio podrán plasmar, como ustedes gusten,  
sus vivencias, recuerdos, aprendizajes, anécdotas  
de grupo o individuales...!

¿Cómo compartirías con tu hijo o hija lo que  
están haciendo en los talleres?

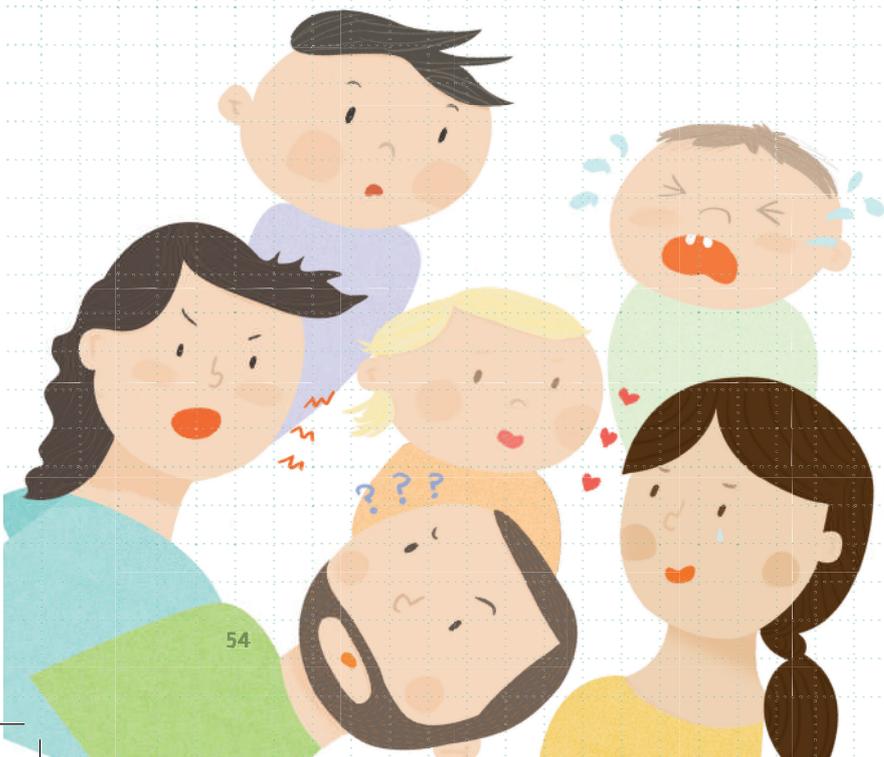
# El cuidado y la crianza un mundo de emociones

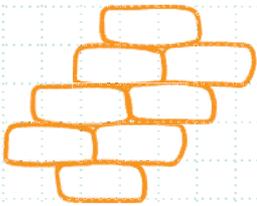
Cuando cuidamos y criamos, al igual que en otros momentos de la vida, vivimos múltiples emociones. Durante la crianza y el cuidado de niños y niñas estas emociones se intensifican.



**Acompañar a los pequeños en su crecimiento es una tarea gratificante, aunque muy demandante, cargada de sentimientos y emociones encontrados. A veces estamos contentos, y otras nos enojamos, o no los entendemos.**

**En este mundo de emociones no se trata de reprimirlos sino de reconocer nuestras emociones, entenderlas y encontrar formas de canalizarlas sin lastimar ni lastimarnos.**





## El muro de las emociones

Expresemos en este muro aquellas emociones que los acompañan en la apasionante pero difícil tarea de cuidar y criar. Pueden usar colores, palabras, texturas, canciones ; o lo que prefieran! ¡Anímense a explorar y expresar!





## Conociéndome

Para lograr regular nuestras propias emociones, el primer paso es conocernos. Descubrir cómo sentimos las diferentes emociones y cómo se expresan en nuestro cuerpo, nos permite anticiparnos y poner en práctica estrategias para poder expresarlas sin lastimar ni lastimarnos.

¿Cómo completarían estas frases?

Cuando estoy alegre...

Blank writing area for the response to "Cuando estoy alegre...".

Si algo me enoja mucho...

Blank writing area for the response to "Si algo me enoja mucho...".

Cuando me siento triste...

Blank writing area for the response to "Cuando me siento triste...".

Cuando necesito despejarme...

Blank writing area for the response to "Cuando necesito despejarme...".

Me gusta..

Blank writing area for the response to "Me gusta..".

Me quedé pensando...



## Juego de la memoria

Pueden jugar a nombrar las emociones, imitarlas con gestos o recortar estas imágenes para jugar a memorizar, colocándolas dadas vuelta y tratando de encontrar los pares iguales.

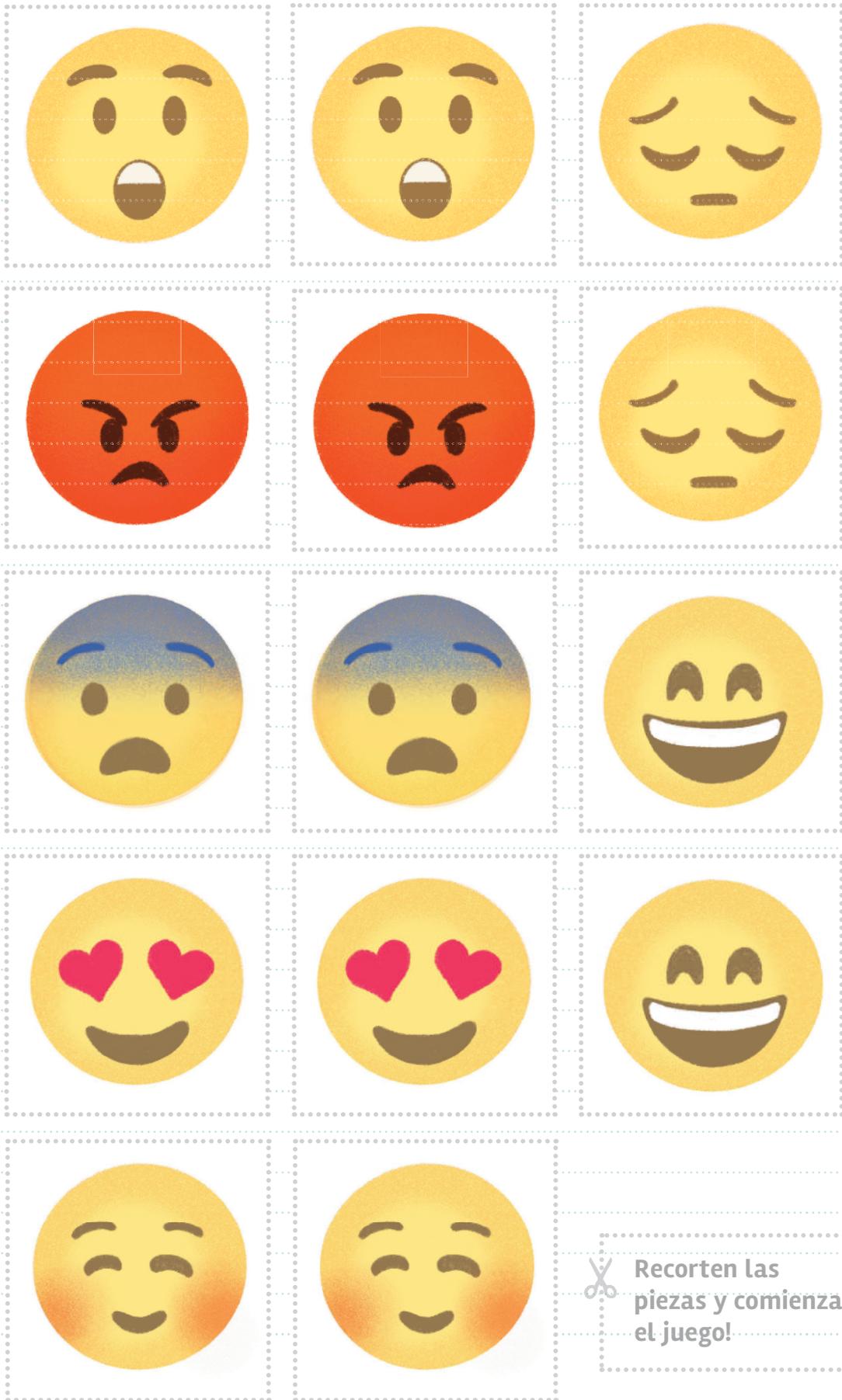
Además, cuando alguien encuentre un par puede compartir:  
“Yo me siento ... (emoción de la tarjeta), cuando ...”

¿De qué otra forma pueden jugar?



Hay muchas maneras de acompañar a los niños y niñas en el reconocimiento de las emociones y cada familia tendrá su forma particular, aquí les dejamos una idea para seguir jugando y compartiendo.

Las múltiples emociones son también experimentadas por los niños y las niñas, con la diferencia que ellos recién están conociéndolas!. Pueden pasar del cariño a la rabia o de la alegría a la tristeza, y en poco tiempo! Acompañarlos y ayudarlos a reconocer, nombrar y modular sus emociones es muy importante!



Recorten las  
piezas y comienza  
el juego!





¿Por qué hablar de buenos tratos?

## ¿Por qué hablar de buenos tratos?

Hay situaciones en la crianza que pueden resultarnos más desafiantes que otras, demandarnos mayor energía y autocontrol.

Cuando nos encontramos ante situaciones que nos generan mucho estrés tanto a los adultos como a los niños y niñas, detenernos y observar lo que ocurre puede ayudarnos a transitarlas y resolverlas de la mejor manera posible.





¿Por qué hablar de buenos tratos?



## Sopa de letras del buen trato

¿Cuántas palabras hay escondidas?

Pista: ¡Todas tienen que ver con el Buen Trato!

Si quieres saber cuántas hay escondidas, compara con las que encontraron las demás familias del taller.

C	O	M	U	N	I	C	A	C	I	O	N	K	L
O	N	B	N	T	D	R	J	X	E	N	U	E	V
M	F	A	C	O	N	F	I	A	N	Z	A	Z	I
P	R	Ñ	G	L	A	U	T	E	V	O	P	L	N
R	E	S	P	E	T	O	H	A	S	T	O	E	C
E	W	D	U	R	G	C	Y	F	A	G	Y	M	U
N	F	I	O	A	W	O	N	E	L	T	O	P	L
S	P	A	F	N	P	E	S	C	U	C	H	A	O
I	H	P	T	C	A	L	Q	T	E	H	V	T	F
O	J	C	U	I	D	A	D	O	N	D	K	I	G
N	S	Q	G	A	P	N	F	I	M	O	R	A	L

¿Qué otras palabras asocias con el Buen Trato?

Con el deseo de brindar lo mejor posible, cada día vamos ensayando y construyendo formas de cuidar y educar a los más pequeños.

Pero recuerda: **¡NO SOMOS PERFECTOS!**

A veces logramos resolver las situaciones con calidez, negociación y cuidado, pero también cometemos errores. Podemos sentirnos frustrados, cansados o desbordados por situaciones de la vida cotidiana y tener actitudes que pueden herir la sensibilidad de los niños y las niñas, por ejemplo gritar, pegar, insultar o ignorar.

**Ante el error, reparar es fundamental...**

Asumir que nos equivocamos, saber que en parte podemos reparar y hacerlo es fundamental. Pedir disculpas y comprometernos a no repetir la conducta violenta será de gran importancia y nos beneficiará a todos!



# La semilla del buen trato



La forma en que cuidamos tiene mucho que ver con cómo fuimos cuidados, nuestra historia personal, las formas de educar y cuidar que aprendimos como “normales” y eficaces.

“¡Que bueno saber  
que siempre estamos  
cambiando!”



A la hora de construir nuestra propia forma de cuidar, también influye nuestra personalidad, entorno, dinámica familiar actual, las características de los niños y las niñas que cuidamos y nuestro deseo de cambiar lo que sentimos que no nos hace bien a nosotros ni a los más pequeños!

Me quedé pensando...



### ¡Hagamos crecer la semilla del buen trato!

Hay muchas cosas que podemos necesitar para esto, como afecto; paciencia y escucha.

“Cuidame, poneme límites respetando mis derechos.....”

¿Qué te gustaría cultivar en tí como cuidador?  
¡Plantemoslo juntos para verlo crecer!  
Podemos usar semillas de tomate o morrón.

#### **paso 1**

Saca las semillas del morrón o del tomate.

#### **paso 2**

Ponerlas sobre papel higiénico o papel absorbente por 2 días para que se sequen.

#### **paso 3**

Ya están prontas para ser plantadas. Colócalas sobre tierra húmeda y tapalas con una capa muy finita de tierra.

#### **paso 4**

Recuerda regarla, protegerla del frío y darle luz del sol.

¡Con tu atención cotidiana, tu plantita y tú intención crecerán!

¡Aseguremos sus derechos y actuemos inspirando confianza, amor y respeto!



## Hacia un trato respetuoso

¡Todos y todas somos diferentes!  
Conocernos, cuidarnos y respetarnos  
es fundamental para crear entre todos  
un ambiente de convivencia saludable.

Comunicar nuestras propias necesidades,  
escucharnos y negociar, respetando los tiempos  
de cada uno será de gran ayuda para acompañarnos  
y disfrutar de cada momento familiar.



**Cada niño y niña es diferente y también  
lo es la realidad de su familia. Por eso lo  
que funciona para algunos, puede no dar  
los mismos resultados para otros.**



**¡Pensar entre todos y todas estrategias saludables e intercambiar con otras familias nos ayudará!**

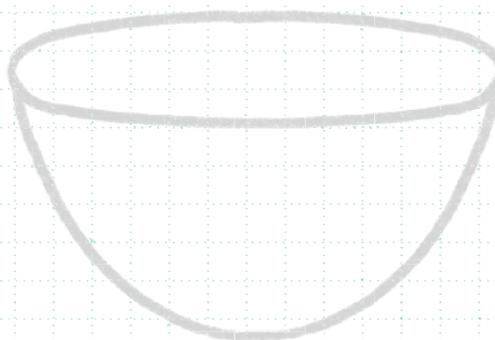


Hacia un trato respetuoso.



## ¡Una receta respetuosa!

Los invitamos a que agreguen a esta receta los ingredientes necesarios para crear su ambiente de convivencia saludable.



Con una actitud amorosa,  
y a la vez segura y firme,  
podemos resolver mejor  
algunas situaciones.





## La semana de los buenos tratos

Más allá de lo que digamos con palabras, inevitablemente los niños y las niñas aprenderán más en base a nuestro ejemplo.

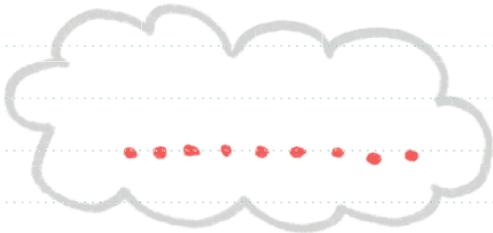
La forma como tratamos a los demás y a nosotros mismos, cómo buscamos resolver los conflictos, de qué manera recibimos o demostramos el afecto, será lo que aprenderán como natural o “correcto”.  
¡Somos sus modelos!

### **¡Juguemos a la semana de los buenos tratos!**

Cada participante elige una de estas acciones y debe recordar hacerla varias veces en la semana, con los niños, niñas u otros integrantes de la familia. En los espacios libres puedan agregar otras acciones con las que ustedes se sentirían bien tratados, ¡así tendrán más opciones para elegir!

**Adivina adivinador..**

Elige tu acción pero ¡no digas cuál es!  
Al final de la semana pueden jugar a adivinarla.



Al finalizar la semana... ¿Notaron alguna diferencia en los demás o en ustedes mismos?



## Si yo me cuido, cuido mejor

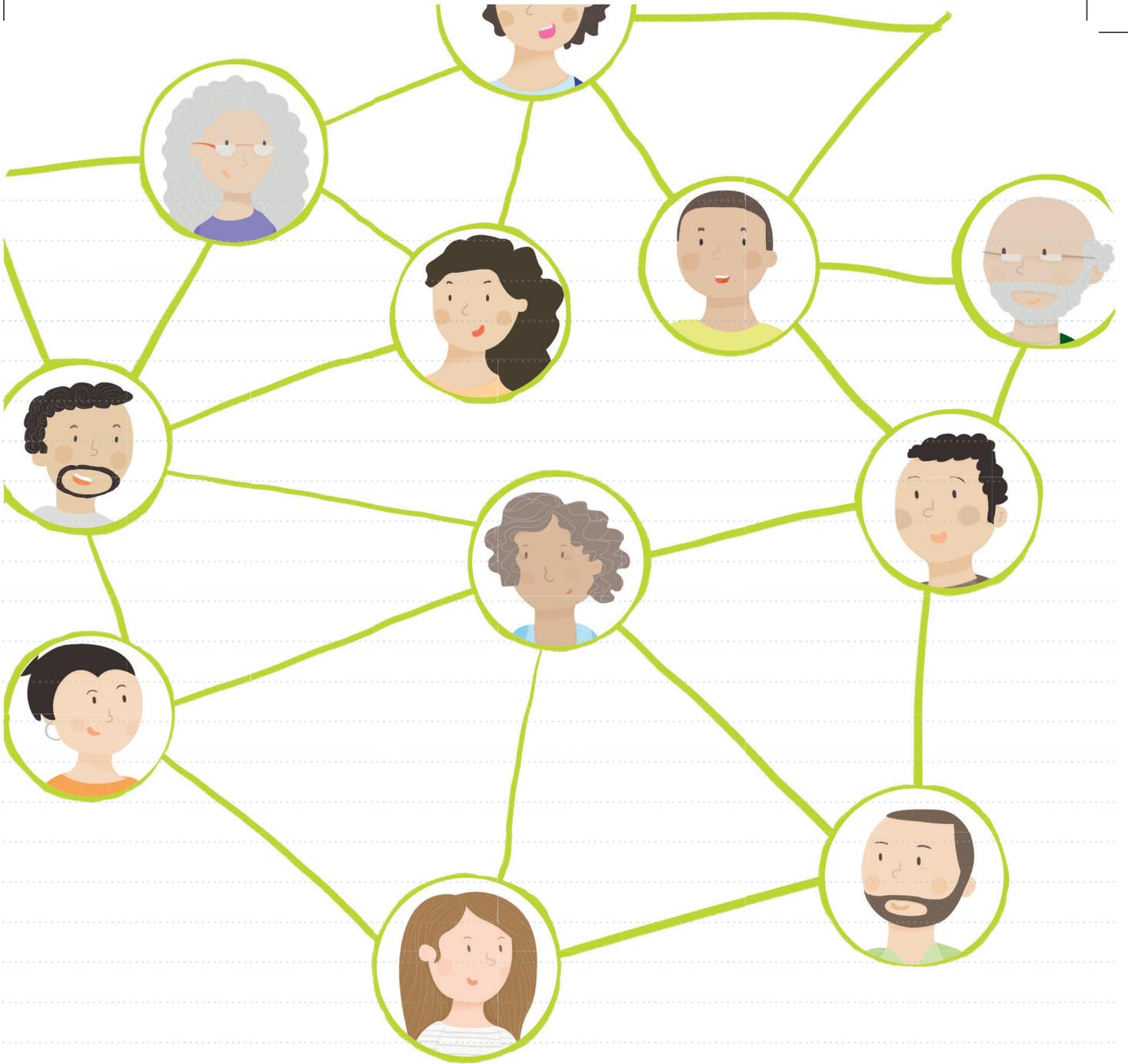
Criar y cuidar son actividades que requieren una alta disponibilidad afectiva y de tiempo de parte de los adultos. Los niños y niñas cuanto más pequeños y dependientes son, requieren más apoyo cotidiano.

Esto significa estar atento también a nuestras necesidades, y darnos un espacio para cuidarnos. Por esto, el autocuidado y la participación en redes son fundamentales para fortalecernos y contribuir con nuestra función cuidadora.

¡Si nos cuidamos bien, podremos cuidar mejor!



**El autocuidado es cuidarnos a nosotros mismos, y para eso es necesario identificar y reconocer cómo nos estamos sintiendo física y emocionalmente, y particularmente en nuestro rol de cuidadores y cuidadoras.**

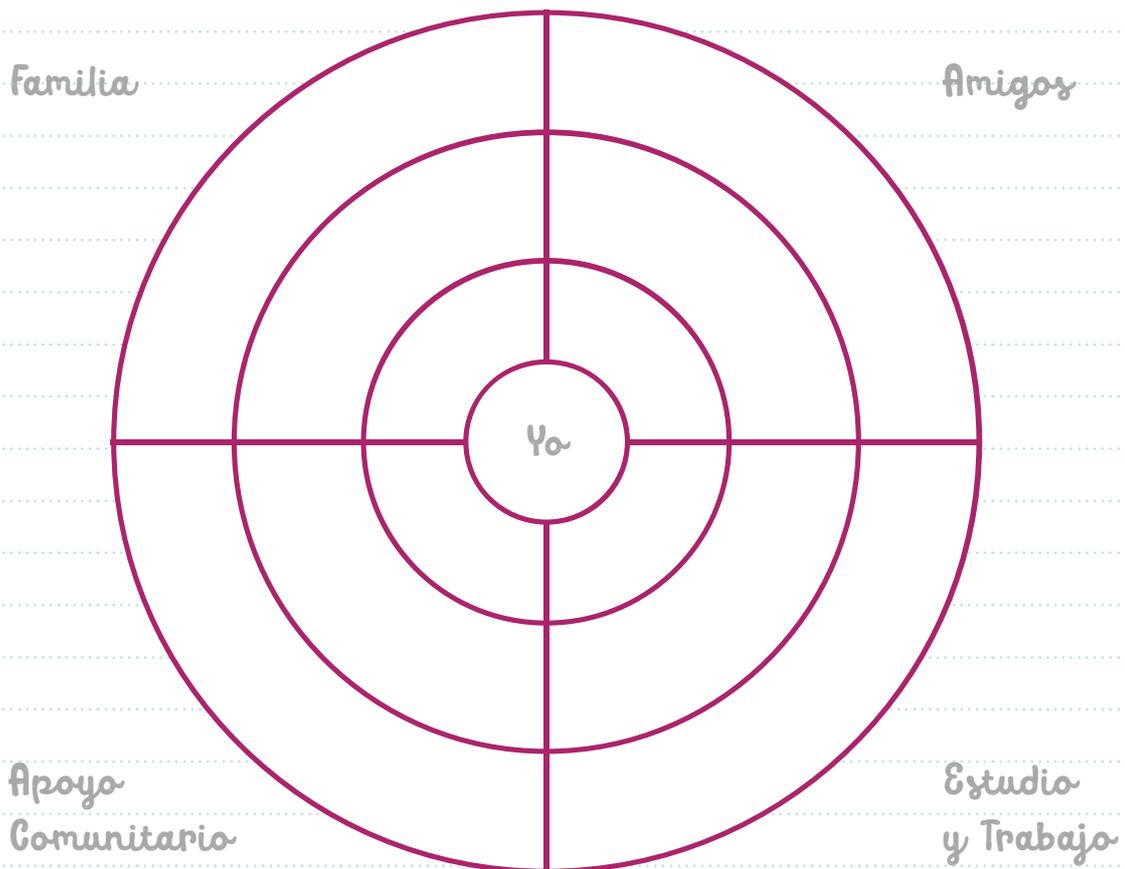


**Tenemos una red de apoyo cuando contamos con personas (amigos, familiares, vecinos) o instituciones que nos brindan información, compañía, espacios de escucha, contención cotidiana.**



## ECOMAPA

Teniendo en cuenta que la tarea de cuidar y criar no es una tarea en solitario, “que se precisa una aldea”, en nuestro último encuentro registramos los diferentes apoyos con los que contamos en nuestro día a día.





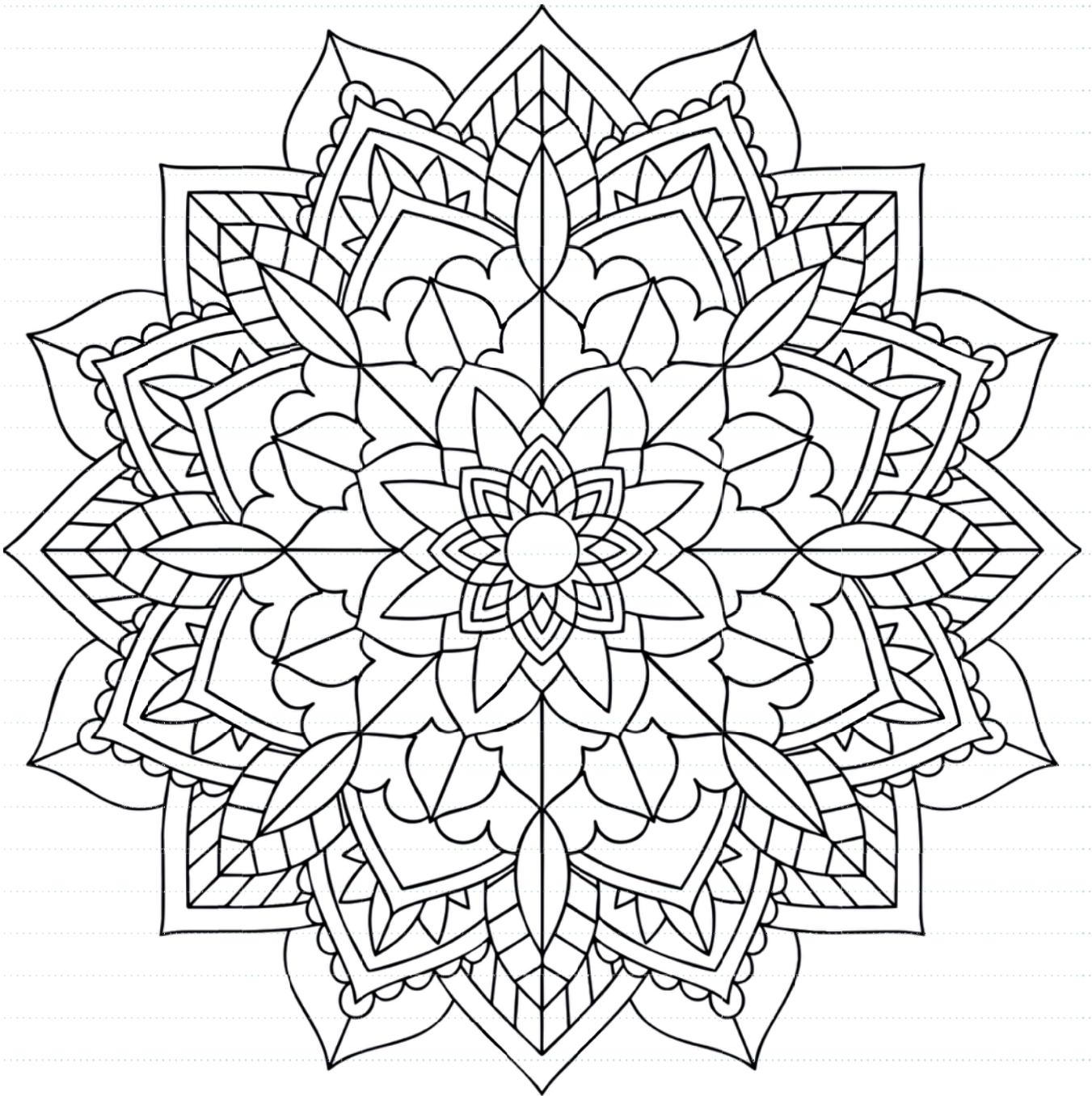


Para

relajarte...

Los mandalas nos transportan al encuentro con nosotros mismos!!

Dedicate un momento con tranquilidad y completalo como más te guste.



## Un momento para mi

Puedes utilizar este espacio para dejar el recuerdo de un momento que hayas dedicado a tu propio cuidado y bienestar. Puedes usar fotos, dibujos, palabras, pintura, pegar un pequeño objeto como recuerdo o lo que prefieras.

>

“Un espacio para  
mi... es bienestar  
que se contagia”

# ¡Llegamos al final de los talleres!

De lo compartido con otras familias quiero recordar...



**SOLICITUD DE COTIZACIÓN N° 10 /2020  
LLAMADO COMPRA DE IMPRESIONES**

Montevideo, 04 de SETIEMBRE de 2020

Por la presente, y en el marco del Programa de Apoyo al Sistema Nacional Integrado de Cuidados Préstamo BID 3706 OC-UR, el Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU) solicita la siguiente cotización:

<b>IMPRESIONES</b>	
Cuadernos familiares de 80 páginas en formato cerrado 27x18.8, tapa 4/4 más laminado mate de frente en cartulina 280 g e interior 4/4 en papel obra 100 g, falso cosido	600

**CONDICIONES DE LA SOLICITUD DE COTIZACION:**

- Mantenimiento de oferta a partir de la presentación de la misma: 40 días.
- A efectos de la presentación de ofertas, el oferente deberá estar registrado en el Registro Único de Proveedores del Estado (RUPE), conforme a lo dispuesto por el Decreto del Poder Ejecutivo N° 155/013 de 21 de mayo de 2013. Los estados admitidos para aceptar ofertas de proveedores son: EN INGRESO, EN INGRESO (SIIF) y ACTIVO. Para adjudicar el llamado se verificará en el RUPE la inscripción de los oferentes en dicho Registro, así como la información que sobre el mismo se encuentre registrada, la ausencia de elementos que inhiban su contratación y la existencia de sanciones según corresponda, así como certificados DGI, BPS y BSE vigentes. A efectos de la adjudicación, el oferente que resulte seleccionado, deberá haber adquirido el estado de "ACTIVO" en el RUPE, tal como surge de la Guía para Proveedores del RUPE, a la cual podrá accederse en [www.comprasestatales.gub.uy](http://www.comprasestatales.gub.uy) bajo el menú Proveedores/RUPE/Manuales y videos. Si al momento de la adjudicación, el proveedor que resulte adjudicatario no hubiese adquirido el estado de "ACTIVO" en RUPE, se le otorgará un plazo de 2 días hábiles contados a partir del día siguiente a la notificación de la adjudicación, a fin de que el mismo adquiera dicho estado, bajo apercibimiento de adjudicar este llamado al siguiente mejor oferente en caso de no cumplirse este requerimiento en el plazo mencionado.



El pago de los bienes se realizará aproximadamente a los 30 días de entregada la factura.

Realizada la entrega de los bienes a entera satisfacción del contratante, el proveedor entregará la factura correspondiente emitida a nombre de:

- INAU - PRESTAMO BID 3706/OC-UR
- RUT: 214446570012
- Dirección: Piedras 482

#### **ADJUDICACIÓN**

- La adjudicación se realizará a la oferta que cumpla con las especificaciones solicitadas.