



CRIANZA SENSIBLE

La riqueza de las emociones y valores familiares en la crianza



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Jefa de Gobierno de la Ciudad de México

Mtro. Martí Batres Guadarrama

Director General de Operación de Servicios Educativos

Lic. René Mario Franco Rodríguez

AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Titular de la Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México

Dr. Luis Humberto Fernández Fuentes

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación

Ing. Jesús Ofelia Angulo Guerrero

Subsecretario de Educación

Mtro. Uladimir Valdez Pereznuñez

Directora General de Desarrollo Institucional

Lic. María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación general

María Estela Del Valle Guerrero

COLECCIÓN CRIANZA SENSIBLE

Dirección General de la colección

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación Académica

María Estela Del Valle Guerrero

Coordinación técnico pedagógica

Martha Luvia Gómez Sánchez

Revisión técnico pedagógica

Ismael Mauricio Arreola Gutiérrez

Colaboradores

María Rosario Espinosa Salcido

Argelia Gómez Ávila

Servicios editoriales

Siglo XXI Editores

Coordinación editorial

Varinia del Ángel Muñoz

Edición

Siglo XXI Editores

Marnie Rut González González

Diseño gráfico y formación

Nohemí Gómez Mendoza

Sonia Lorena Romero Figueroa

Ilustración

Félix León

Corrección de estilo

Equipo Editorial Mango Manila

La Colección **Crianza Sensible** fue elaborada por la Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación del Gobierno de la Ciudad de México.

Primera edición electrónica, 2023

DR ©, 2023,
Secretaría de Educación, Ciencia, Tecnología e Innovación
Barranca del Muerto 24,
Guadalupe Inn, 01020,
Álvaro Obregón, Ciudad de México.

ISBN de la colección: 978-607-8944-12-5

ISBN: 978-607-8944-16-3

Prohibida la reproducción o transmisión parcial o total de esta obra en cualquier forma electrónica, mecánica o fotocopia, sin permiso escrito de SECTEI.

La riqueza de las emociones y valores familiares en la crianza
se terminó de editar en 2023

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MEXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA,
TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN

1 Padres y cuidadores ante nuestras emociones y valores



2 Conozco más sobre los valores y antivalores de mi familia



3 ¿Qué valores reciben mis hijos?



4 Fortalezco mis emociones y descubro mis recursos



5 Educo a los niños en la identificación de sus emociones



6 ¿Cómo enseño nuevos valores y fortalezco los conocidos?



7 Emociones, valores y autoestima familiar



La riqueza de las emociones y valores familiares en la crianza

Los valores y las emociones tienen una gran relevancia en las relaciones interpersonales y es la familia el ámbito más importante para desarrollarlos; el momento oportuno empieza en la primera infancia.



CRIANZA SENSIBLE

Padres y cuidadores ante nuestras emociones y valores

¿Sabemos identificar y nombrar las emociones y valores que nos impulsan para seguir adelante en la crianza de los niños?

¿Cómo manejamos las emociones y valores contradictorios que se desprenden de las situaciones difíciles?

Dinámica 1

¿Cuáles valores te transmitió tu familia?

En equipos, comenten situaciones positivas y negativas de su niñez y juventud: ¿cuáles valores les transmitieron su familia y otras personas importantes en esas situaciones?

Todas las emociones son normales y se experimentan de forma espontánea a lo largo de la vida; si son adecuadas a la situación que la provocó, se dice que la persona expresa y maneja sus emociones.

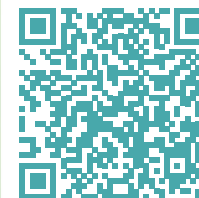


Dinámica 2

¿Qué efecto tienen los valores y las emociones en la crianza?

- En equipos, mencionen los valores y emociones que conozcan y elaboren una infografía* para explicar con imágenes y palabras sus efectos en la crianza de los hijos

Para saber más...



Empatía

Pongan una **✓** si:

- Usaron dibujos para dar mayor claridad y fuerza a su explicación
- Usaron ejemplos de algunas situaciones
- Usaron flechas para señalar causas y consecuencias
- Señalaron la importancia de los valores familiares desde la edad temprana
- Consideraron qué efectos tienen en todas las etapas de la vida, no sólo en la infancia

Usen figuras, símbolos o iconos para representar lo que quieren decir. Son mejores las frases muy cortas o palabras de alto impacto y significado, en vez de explicaciones largas. Ejemplos en: <https://bit.ly/35hohtc>

Cierre

Para mí, ¿qué significa ser padre o madre?

Las personas más importantes para el niño son sus padres y sus cuidadores. Cuando los adultos se apoyan en valores fuertes y manejan sus emociones sin lastimarse a sí mismos, el niño tendrá un buen ejemplo para seguir.

Conozco más sobre los valores y antivalores de mi familia

¿Qué lema representaría a tu familia?

“Somos una familia que comparte y ayuda”,
“nos escuchamos unos a otros”, “nos preocupamos por los demás”.

Los valores pueden ser faros que nos guían y nos fortalecen, o antivalores (valores negativos) como el egoísmo y el irrespeto, que nos debilitan y aíslan. ¿Cuáles rigen tu vida familiar? Reflexiona.

Dinámica 1

¿Qué hace latir a tu corazón?

- En grupo, dibujen un corazón grande en una cartulina y escriban dentro lo que más valoran en la vida, es decir, sus valores

Una experiencia de vida puede cambiar nuestros valores en antivalores, pero también nos ofrece la oportunidad de transformar nuestros antivalores en valores positivos, para vivir mejor y para cuidar a quienes nos necesitan y nos importan.





Egoísmo
Indiferencia
Intolerancia
Irresponsabilidad

Para saber
más...



Dinámica 2

**¿Cómo me transformo
en un padre o cuidador ejemplar?**

- Discutan en grupo cuáles son los principales obstáculos para seguir sus valores preferidos y desarrollen un plan para combatir los valores negativos que les estorban para ser felices padres o cuidadores ejemplares

Cierre

¿Cuál es el mejor momento?

Los valores y contravalores se aprenden en la familia, escuela, iglesia, barrio y comunidad. Las personas pueden decidir cuáles conservar y cuáles no. El momento más oportuno para adoptar los valores que necesita tu familia es ahora.

¿Qué valores reciben mis hijos?



Dinámica 1

En tu familia, ¿se facilita la reflexión sobre los valores que guían sus acciones? ¿Qué sería diferente si todos tuviéramos una educación rica en valores?

Todos recibimos influencias sociales y culturales que privilegian algunos valores, pero la cercanía emocional y la proximidad física de la familia determinan los valores más profundos y duraderos en los hijos.

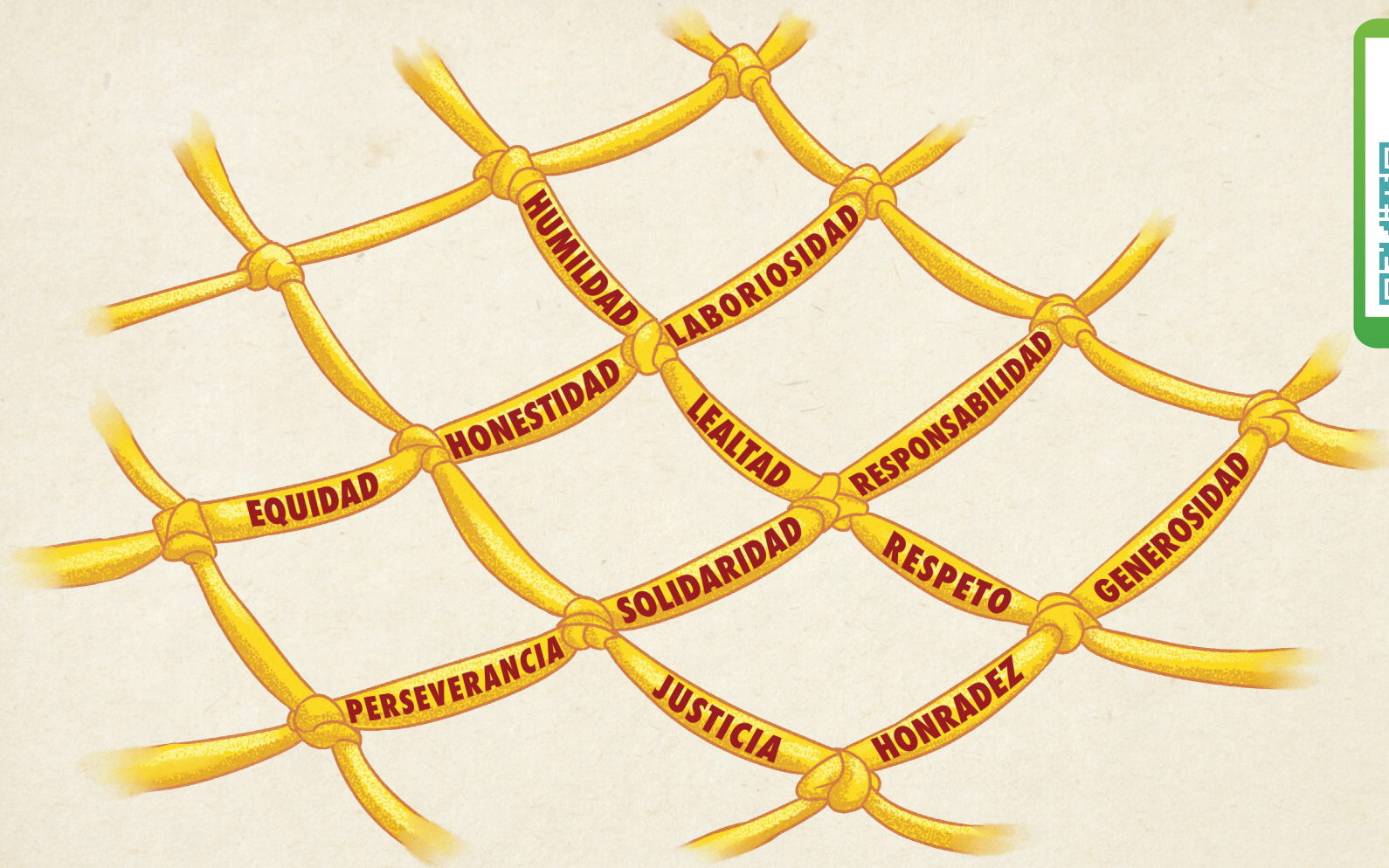
¿Qué valores inculcan la televisión, la radio y el internet?

- En grupo, elaboren una lista de valores o antivalores que transmiten a los menores los medios de comunicación
- Discutan un plan para disminuir la influencia negativa de los valores que no desean para sus hijos

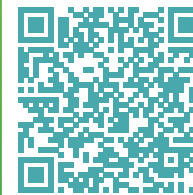
Los hijos pequeños adoptan valores por imitación de sus padres o cuidadores y cuando se les guía a través de la disciplina y la formación de hábitos. Revisemos los valores personales y familiares que intentamos inculcar y la forma de hacerlo.



¿Qué transmiten los programas de entretenimiento acerca de ellos?



Para saber
más...



Dinámica 2

De los valores de la red, elijan cuáles creen que están enseñando a sus hijos y den dos ejemplos de cómo lo hacen.

Cierre

¿Qué ganancias nos dan nuestros valores? Algunos valores varían de una época a otra, pero los **valores universales** permanecen a través del tiempo fortaleciendo las relaciones humanas y creando los lazos con que tejemos la red que nos da soporte como sociedad.



Fortalezco mis emociones y descubro mis recursos

¿Expresas tus emociones o las reprimes? ¿Te rebasan las emociones o las manejas?

Las emociones básicas son el Amor, Alegría (Gozo), Tristeza, Miedo, Rabia o Coraje. Todas las emociones son normales y nos sirven para adaptarnos, porque nos permiten reaccionar ante algo que nos perturba.

Dinámica 1

Representen situaciones cotidianas en el hogar o en el trabajo para identificar emociones y expresar sus sensaciones físicas y psicológicas ante cada una de ellas.

Hay estrategias de auto-regulación que nos ayudan a disminuir el impacto de nuestras expresiones emocionales, o sea que nos ayudan a *enfriarnos*, para no cometer actos impulsivos cuyas repercusiones lamentemos después. Por ejemplo, ante una situación difícil en casa, hablen con su familia sobre cómo se sienten y tomen unos minutos para dejar que la emoción disminuya su intensidad.

Alegría

Miedo

Tristeza

Para saber
más...



Dinámica 2

¿Cómo enfrió mis respuestas emocionales?

- Practiquen ejercicios de respiración y relajación para atraer la calma y tranquilidad
- Practiquen ejercicios de risoterapia y movimientos energéticos para activar emociones

Observen los dibujos de la página y consulten:

🌐 <https://bit.ly/3dKFX3Y>

Cierre

¿Existe una *inteligencia* en las emociones?

No sólo se debe educar en valores, también en emociones. Ten presente siempre qué lecciones quieres transmitir. Recuerda que la conciencia y la inteligencia emocional van asociadas al concepto que tenemos de nosotros mismos.

Educo a los niños en la identificación de sus emociones



Valor: idea o creencia que define lo que consideramos correcto o incorrecto. Los valores familiares incluyen principios, creencias y costumbres que se enseñan en el hogar y se transmiten de una generación a otra

Mi hijo, ¿puede expresar sus emociones con palabras? ¿Cuáles conductas y manifestaciones físicas tuyas me permiten conocer mejor sus emociones? ¿Es capaz de identificar los sentimientos y emociones de los demás? ¿Hasta qué punto tolera la frustración y la derrota?



Emoción: alteración repentina del cuerpo y de la mente, provocada regularmente por un suceso; es una reacción inmediata que puede variar en cada persona, según su experiencia y percepción

Dinámica 1

Los niños pequeños buscan referentes y soportes seguros que los ayuden a sobreponerse a su condición de vulnerabilidad y desprotección frente a los sucesos adversos o cambiantes de su entorno. La forma en que los adultos reaccionamos es un ejemplo de acompañamiento emocional y de respuesta a las emociones del otro.

Los padres enseñamos a nuestros hijos cómo relacionarse, comprender y conectar con las emociones de la otra persona y encauzar los propios sentimientos. Conforme pasan los años, el modo en el que el niño afronta una situación de crisis, por ejemplo, una pelea en la escuela o reprobar una materia, suele reflejar el modo en que la familia afronta las crisis.

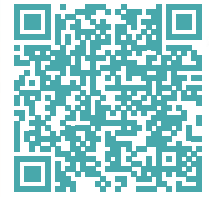
Sentimiento



Sentimiento: estado de ánimo, más o menos duradero, que expresa cómo nos afecta lo que nos sucede y lo que percibimos de nuestro entorno

Debate grupal:
¿cómo enfrentamos las emociones de nuestros hijos?
¿Cuáles son las principales emociones que demuestran sus hijos?
¿Cuál es la reacción de los padres o cuidadores ante la expresión de las emociones de los niños?
¿Se interpretan las emociones de los niños o se les pregunta sobre ellas?
¿Se les permite a niños y niñas expresar las mismas emociones?

Para saber más...



No hay emociones buenas o malas; adultos, niños y bebés las expresan de forma verbal y corporal. Los valores influyen en las respuestas emocionales y sentimentales.

Dinámica 2

¿Dónde sentimos las emociones?

- Explora con tu niño en qué parte del cuerpo siente las diferentes emociones, cómo las siente, en qué situaciones las experimenta y qué pensamientos le provocan
- En una hoja blanca, dibujen el contorno de su figura y peguen alrededor fotos suyas en que exprese diversas emociones. Señalen con flechas las partes del cuerpo donde las siente
- Identifiquen juntos cuáles emociones le causan problemas y conversen sobre qué puede cuando ocurran

Cierre

¿Por qué importa reconocer las emociones propias y de los demás?

No es fácil identificar las emociones y en ocasiones se limita su expresión lo que deja al niño confundido o frustrado. Si lo enseñamos a reconocerlas, también podrá comunicarse mejor y conocerse a sí mismo. Si el entorno es emocionalmente sano, el niño se sentirá protegido aún ante acontecimientos desfavorables y aumentará su capacidad de adaptación.

¿Cómo enseño nuevos valores y fortalezco los conocidos?

¿Cómo incorporar nuevos valores? ¿Qué valor aún no se refleja en la conducta y pensamiento de tus niños? ¿Qué podría ser útil para ellos?

- Mantengan la calma mental y emocional
- No se rindan, aunque parezca que algo no funciona
- Manténganse firmes en los acuerdos
- Cierren filas para tomar decisiones
- Resalten en todo momento los propósitos de la disciplina

Dinámica 1

- Elige un nuevo valor para transmitir a tu hijo o hija, u otro que le gustaría fortalecer
- Utiliza la lectura de fábulas y el juego; elaboren juntos los personajes en plastilina y actúen la fábula. Haga preguntas (¿por qué actuó así el personaje tal? ¿Qué lección aprendió el personaje tal?)
- Reflexiona: ¿qué te dejó esta experiencia, además del aprendizaje de valores?

Los valores son las reglas de conducta y actitudes según las cuales nos comportarnos. Para educar en valores a los niños se necesita usar medios lúdicos, predicar con el ejemplo, hacerlo desde muy pequeños, usar lenguaje claro de acuerdo con su edad, inspirar confianza en el niño y enseñar de manera continua en la vida diaria.





Para saber
más...



Dinámica 2

Con sus propias palabras

- Haz un listado de valores nuevos o que desees reforzar
- Motiva a tu hijo para que defina cada valor con sus propias palabras; pregunta qué significa para él o ella y ofrécele explicaciones simples y breves; por ejemplo, la generosidad “es compartir nuestro tiempo y cosas”, “es ayudar a otros”

Cierre

El valor de ser guía

El valor de enseñar y guiar a los hijos es similar a regalar una brújula para los viajes de la vida.

Emociones, valores y autoestima familiar

Todas las familias desean ser felices y aspiran a que sus hijos sean personas buenas y exitosas, y que los demás los quieran y respeten.

Ya hemos visto que en la crianza aprenden y disfrutan no sólo los hijos, sino también los padres, los abuelos, los tíos y los cuidadores, porque también reciben la oportunidad de vivir el bienestar emocional y psicológico, que en armonía con los niños, se traduce en una autoestima más alta, que los hace sentir orgullosos por lo que pueden lograr con los niños.

Dinámica 1

Valores familiares, raíces fuertes

- De forma individual, dibuja en una cartulina un árbol que tenga: tronco, ramas y frutos o flores
- Escribe en el tronco tus valores familiares, en las ramas tus emociones preferidas y en los frutos o flores tus virtudes, cualidades y actitudes que forman parte de una alta autoestima
- Muestra tus dibujos al grupo y recibe el reconocimiento de los presentes



GENEROSIDAD
RESPETO



Qué papel juegan
los sentimientos
en la inteligencia emocional?
<https://kidshealth.org/es/kids/talk-feelings.html>

Para saber
más...



Dinámica 2

Mi sello personal en la crianza de los niños

- En una hoja escribe lo que para ti significa la crianza de los hijos
- Comenta en grupo cuáles son los valores principales que te inspiran en la crianza de tus hijos

Cierre

Un legado invaluable

La educación de las emociones y valores de los niños es responsabilidad de la familia y de los cuidadores, constituye una enseñanza para toda la vida.

Todos necesitamos raíces profundas y alas fuertes

Ahora conoces más sobre las emociones, los valores y la expresión de los sentimientos.

Reflexiona y comenta:

- ¿Qué acciones serán útiles para que tus hijos desarrollen su inteligencia emocional?
- ¿Cuáles cambios positivos tendrá tu familia si los padres, o cuidadores, expresan sus emociones de forma natural y honesta?
- ¿Cuáles son los valores familiares y cuáles debes incorporar para alcanzar el bienestar familiar?

¡Sean una familia emocionalmente inteligente, siempre honrando los valores heredados por nuestros ancestros, la escuela y la comunidad! ¡Invita a los más pequeños a este viaje amoroso!

Menciona cinco acciones que puedes llevar a cabo para abrir el camino de tus hijos hacia una inteligencia emocional más fuerte.

The image displays five stylized tree branches, each with a green leafy top and a brown trunk. From each branch, two orange ropes hang down to support a rectangular frame made of brown sticks. Each frame has a small green circle in its top-left corner containing a white number. The frames are arranged in two rows: the top row has two frames (labeled 1 and 2), the middle row has two frames (labeled 3 and 4), and the bottom row has one centered frame (labeled 5). The background is a light beige, textured surface.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

